Faktycznie „cukier krzepi?” O cukrze (i nie tylko) – wywiad z dr Małgorzatą Pietrzak - Zakrzewską

Sprzyja otyłości, jest głównym winowajcą cukrzycy, przez niego nawracają infekcje – o szkodliwości cukru napisano i powiedziano wiele. Ale cukier cukrowi nierówny i – tak jak równie demonizowane sól czy tłuszcz – jest potrzebny do prawidłowego funkcjonowania organizmu (oczywiście – w odpowiednich proporcjach). O mitach, które narosły wokół cukru, rozmawiamy z diabetologiem dr Małgorzatą Pietrzak – Zakrzewską.

Redakcja: Czy istnieje dobry i zły cukier?

dr Małgorzata Pietrzak – Zakrzewska: Glukoza jest generalnie dobrym cukrem, bo to jest taki naturalny cukier, który występuje np. w owocach. Kłopot w tym, że jemy cukru za dużo, ponadto jemy produkty słodzone syropem glukozowo – fruktozowym, a to na pewno nie jest dobry cukier. Nasze geny powstały jakieś 10 tyś. lat temu a tryb życia jest zupełnie inny – nasze żywienie jest zdecydowanie za słodkie i za tłuste. Stąd m.in. epidemia otyłości.

Czy powinniśmy więc całkowicie zrezygnować z cukru?

Tak całkowicie się nie da. Cukier to paliwo dla układu nerwowego, on jest potrzebny, tylko jemy go stanowczo za dużo. Mamy go praktycznie we wszystkich produktach – także tych słonych jak musztarda, ketchup czy gotowe zupy. Cukier znajdziemy nawet w tych produktach, w których byśmy się nie spodziewali. Cukier poprawia smak i gdy produkty są poddawane testom to okazuje się, że nawet zupa słodzona smakuje lepiej. Cukier sprawia, że czujemy się euforycznie, mamy energię i dobry humor.

Jaka jest norma dziennej dawki cukru?

WHO zakłada 6 łyżeczek cukru.

Obecnie to raczej niemożliwe (śmiech).

Tak – wystarczy, że wypijemy jedną colę, to już zjedliśmy 9 łyżeczek.

Jaki więc cukier wybrać? Trzcinowy, syrop z agawy czy coraz popularniejszy ksylitol? Który jest najzdrowszy?

Ksylitol to cukier brzozowy, ma mniejszy indeks glikemiczny. Cukier trzcinowy też – szybko się nie przyswaja, nie podnosi tak szybko poziomu cukru we krwi. Jeśli człowiek jest zdrowy, to może każdy cukier jeść. Jeśli choruje na cukrzycę to cukier biały najbardziej podniesie mu poziom cukru, powinno się go unikać. Cukier zanim zrobi się biały, poddawany jest tylu obróbkom, traktowany m.in. węglanem wapnia, że z prawdziwym cukrem nie ma wiele wspólnego.

Im cukier bielszy tym gorszy?

Tak. Sok z buraków cukrowych jest czarny, brudny, dopiero obróbka go wybiela – dodaje się w tym celu, jak dobrze pamiętam, wapno gaszone. Wtedy dopiero robią się ładne, białe kryształki.

Jak więc jeść cukier w zdrowy sposób?

Unikajmy syropu glukozowo – fruktozowego. To podwójna cząsteczka, która zawiera i glukozę i fruktozę. O ile glukoza to jest ten dobry cukier dla mózgu, dostarczający nam energię, natomiast fruktoza nie jest zużywana jako materiał energetyczny, tylko się odkłada w postaci tłuszczu. Najpierw w wątrobie, potem jako tłuszcz pod skórą. Ten tłuszcz powoduje otyłość, potem prowadzi do insulino-odporności, w efekcie – do cukrzycy.

Ważne byśmy czytali etykiety. Na co zwrócić uwagę studiując skład produktu?

Poza syropem glukozowo – fruktozowym, musimy także zwracać uwagę na to, jakie tłuszcze jemy. Najważniejszy jest umiar – można jeść i smalec i słoninę, tylko nieduże ilości. W codziennej, zdrowej diecie ważna jest także forma szykowania – nasze jedzenie nie może być za bardzo smażone, tylko gotowane,

duszone. Powinniśmy unikać izomerów trans czyli sztucznych, utwardzonych tłuszczów. Gdy patrzymy na skład i tam jest 10 rodzajów „oil” to znaczy, że zjemy mnóstwo szkodliwych tłuszczów. Generalnie – im krótszy skład produktu tym lepiej. Musimy zwracać uwagę na to co jemy, czasem okazuje się, że opakowanie jest droższe od zawartości.

Skupiamy się na jedzeniu, a przecież każdy słodki napój to także dodatkowe źródła pustych kalorii.

Słodkie napoje są zdecydowanie za mocno słodzone – np. cola ma 9 łyżek, ale inne, np. owocowe, niewiele odbiegają. Napoje nawet nie są słodzone cukrem a wcześniej wspomnianym syropem. On jest tani, bo to jest odpad z kukurydzy. Syrop jest łatwo dostępny, tańszy od cukru – niestety dużo szkodliwszy.

Czy istnieją zdrowe i mniej zdrowe słodycze?

Jeśli mamy ochotę na coś słodkiego, ściągnijmy po owoc. Wyborem mogą być np. kandyzowane owoce – one, co prawda, też mają cukier ale tam są włókna. Na jedzenie powinniśmy patrzeć jak na nasze paliwo – w zależności, jakie paliwo zatankujemy, tak się będziemy czuli. Cukier jest w warzywach, w owocach, tylko to jest opakowane we włókna. Czyli gdy zjemy jedną pomarańczę, jedno jabłko to czujemy się najedzeni, a przy okazji dostarczyliśmy organizmowi trochę witamin. A gdy jemy skondensowany cukier z tłuszczem w postaci np. batona to przyswajamy tylko puste kalorie.

Które dają zastrzyk energii na krótką chwilę, po której znowu jesteśmy głodni…

Tak, po zjedzeniu takiego batona podnosi się poziom cukru. Wariuje trzustka, bo wytwarza za dużo insuliny. Insulina wprowadza ten cukier do komórek i do krwi. Na chwilę jesteśmy pobudzeni, ale z części tego cukru robią się zapasy. Jednocześnie pod wpływem insuliny, poziom cukru spada i znowu robimy się głodni. Jedzenie słodyczy, zastępowanie nimi pełnowartościowego posiłku to najgorsze, co możemy dla siebie robić. Oczywiście, nikt nie mówi, żeby słodyczy unikać, ale musimy zachować odpowiednie proporcje.

I oczywiście – zamiast słodyczy – lepiej zjeść owoc.

Nie tylko – gdy mamy ochotę na coś słodkiego, możemy sięgnąć po daktyle, figi suszone, owoce kandyzowane. Tego się zje mniej niż cukierków. Zalecana jest czekolada gorzka lub mleczna – oczywiście należy patrzeć, żeby to była dobra czekolada – 60-70% kakao a nie 10. Byłam zaskoczona, gdy na etykiecie przeczytałam, że czekolada nadziewana truskawkami okazała się nadziewana kilkoma rodzajami proszków, które dają zapach truskawki, nie ma to nic wspólnego z owocem.

Czy od cukru można się uzależnić?

Tak, cukier poprawia humor i dlatego uzależnia. Jest coś takiego jak detoks cukrowy – żeby się odzwyczaić od cukru, należałoby z 4-6 tygodni nie jeść, żeby nie czuć potrzeby. Cukier nam smakuje, bo poprawia humor. Gdy mózg dostaje cukier, czujemy się w euforii, jesteśmy pobudzeni.

Co nadmiar cukru robi z naszym organizmem?

Objadając się słodyczami oraz produktami wysoko przetworzonymi fundujemy sobie otyłość i cukrzycę. Cukier jest materiałem energetycznym – jak jest go za dużo, organizm przekształca go w tłuszcz, który otłuszcza nam najpierw wątrobę. Wszyscy pacjenci z cukrzycą mają stłuszczoną wątrobę. Jeśli pacjent robi USG, które wskazuje na stłuszczenie, to musi uważać. Jeśli nic nie zmieni w diecie, to potem ten tłuszcz otłuszcza komórki i powoduje insulino-odporność, a to już prosta droga do cukrzycy.

Czy możemy powiedzieć, że cukrzyca typu II jest chorobą cywilizacyjną? Jak wielu pacjentów na nią choruje?

Tak – to jest już epidemia. Obecnie na świecie jest 450 mln ludzi z cukrzycą. Dla porównania - wcześniejsze prognozy zakładały, że w roku 2025 r. będzie ok. 320 mln cukrzyków. Jest coraz więcej otyłych nastolatków i dzieci. Winnymi jest jakość żywienia, brak ruchu.

I styl życia promowany w mediach, nastawiony na konsumpcjonizm.

W telewizji jest za dużo krzykliwych reklam, które promują chipsy, słodycze i inne produkty przetworzone, których spożycie związane jest z rodzinnymi obrazkami, fajną imprezą itp. Marketingowcy wtłaczają nam do głowy schematy, utożsamiając konkretne produkty z pozytywnymi uczuciami jak szczęście, zabawa itd.

Zdecydowanie za mało jest kampanii reklamowych, ostrzegających przed spożywaniem nadmiaru cukru i tłuszczy.

Czy można zapobiec zachorowaniu na cukrzycę typu II? Jakich rad dotyczących profilaktyki mógłby Pan udzielić?

Poza zbilansowaną dietą – musimy się ruszać i pilnować, aby nie utyć. Gdy przybieramy na wadze to wyraźny sygnał, że jemy za dużo i nam się po prostu odkłada nadmiar cukru w postaci tłuszczu. Musimy zachować umiar. Na pewno zły wpływ ma stres. Stres powoduje, że wydziela się kortyzol – to jest hormon, który podnosi poziom cholesterolu i poziom cukru. Działając w stresie, jesteśmy w stanie ciągłego pobudzenia wszystkich komórek, utrzymuje się stały stan zapalny, co sprzyja zaburzeniom metabolicznym. Winnym jest właśnie kortyzol, który sprzyja procesom metabolicznym powodujących podniesienie cholesterolu.

Po jakie produkty w codziennej diecie powinniśmy sięgać, by móc powiedzieć- „odżywiam się zdrowo”?

Piramida żywieniowa zmieniła się od ubiegłego roku – najważniejsze, na samym spodzie jest ruch i picie dużych ilości wody, a nie energetyków i słodkich napojów. Potem pięć razy dziennie warzywa - im mniej przetworzone tym lepsze. Warzywa dostarczają włókien, które dają uczucie najedzenia, mają witaminy, są pożywką dla bakterii bytujących w jelitach, a które odpowiadają za odporność. To ważne, bo od naszych jelit zależy zdrowie całego organizmu. Dalej są owoce – trzeba pamiętać, że one są słodkie, a dopiero potem jest mięso, nabiał i oleje.

Tłuszcz tłuszczowi nierówny – podobnie jak z cukrami. Na jakie tłuszcze należy uważać?

Najgorsze są oleje rafinowane, utwardzane margaryny, bo one zawierają izomery trans – te tłuszcze, które wpływają na wytwarzanie blaszek miażdżycowych. Powinniśmy spożywać kwasy tłuszczowe omega 3 i omega 6, przy czym omega 3 powinno być więcej. Tymczasem analizy wskazują, że kwasów omega 6 – tych mniej dobrych jemy 25 razy więcej niż tych dobrych omega 3.

Jak często powinniśmy kontrolować poziom cukru?

Wytyczne są uzależnione od wieku**.** W okolicach 40 lat kiedyś zalecało się zrobić badanie raz na 3 lata, ale ja myślę, że można raz w roku. W przypadku obciążenia czyli gdy ktoś w rodzinie chorował na cukrzycę, udar czy zawał bez wyjątku cukier należy badać rokrocznie. Ale nie z glukometru – należy wynikać pomiar z krwi na czczo.

Dziękuję za rozmowę.

Rozmawiała Katarzyna Miszczuk