Cukier – cichy zabójca.

Nawet jeśli nie kupujesz w sklepie cukru i myślisz, że nie grozi ci jego przedawkowanie, jesteś w błędzie. Kryje się on bowiem w wielu spożywanych codziennie produktach w zaskakujących ilościach. I choć sam cukier nie jest trucizną, potrafi uzależniać, a jego nadmiar jest zabójczy.

Materiał powstał we współpracy z Narodowym Funduszem Zdrowia

Polak spożywa rocznie aż o 12 kg więcej cukru przetworzonego w potrawach i napojach niż 10 lat temu – wynika z raportu "Cukier, otyłość - konsekwencje" przygotowanego przez analityków Narodowego Funduszu Zdrowia. W efekcie trzech na pięciu dorosłych Polaków ma nadwagę, a co czwarty jest otyły. Tymczasem nadwaga i otyłość są przyczyną wielu chorób, także śmiertelnych. Ryzyko zachorowania np. na cukrzycę typu 2 jest nawet 40-krotnie wyższe u otyłych niż u osób z prawidłową wagą.

Czym cukier zawinił?

Cukry w ujęciu chemicznym to inna nazwa węglowodanów. Wchodzą więc w skład nie tylko produktów słodkich, ale i makaronów czy ryżu. Są niezbędne dla odżywiania każdej komórki naszego organizmu. Potocznie cukrem nazywamy sacharozę pozyskiwaną z buraków cukrowych czy trzciny cukrowej.

Główną przyczyną problemów z ilością spożywanego cukru jest to, że cukier znajdziemy w większości wysoko przetworzonych produktów spożywczych, których jemy za dużo. Nadmiar cukru czeka na nas w napojach gazowanych, słodyczach, gotowych, pakowanych daniach, sosach itp.. To przez nie borykamy się z nadprogramowymi kilogramami. Tymczasem nadwaga i otyłość stają się częstszą przyczyną zgonów niż palenie papierosów. Amerykańskie Stowarzyszenie Onkologii Klinicznej (ASCO) podkreśla, że otyłość jest nie tylko czynnikiem sprzyjającym zachorowaniu na raka, ale także pogarsza rokowania chorych i zwiększa śmiertelności z powodu tej choroby.

Otyłość prowadzi do rozwoju cukrzycy i miażdżycy, chorób stawów i kręgosłupa, zwiększa ryzyko zawału i udaru. Powoduje też bezdech senny. Autorzy raportu "Cukier, otyłość - konsekwencje" szacują, że w Polsce blisko 1400 zgonów rocznie wynika z konsekwencji nadmiernego spożycia napojów słodzonych cukrem.

— Nadmierne spożywanie cukru, otyłość i związane z tym konsekwencje zdrowotne mogą oznaczać dla przeciętnego Polaka skrócenie życia średnio o 15 lat — ostrzega Adam Niedzielski, prezes Narodowego Funduszu Zdrowia.

Osoby, które sięgają po słodzony cukrem napój raz lub dwa razy dziennie mają o 26 proc. wyższe ryzyko zachorowania na cukrzyce typu 2., niż osoby spożywające mniejsze ilości tego typu napojów. Cukier jest też przyczyną próchnicy zębów. Bakterie odpowiedzialne za jej powstawanie uwielbiają słodkości i doskonale się po nich rozmnażają.

Dlaczego nadużywamy cukru?

Przeciętny Polak w 2018 r. skonsumował ponad 50 kg cukru, choć jego sprzedaż w polskich sklepach spadła. Jak to zrobiliśmy? Cukier zjadamy nie tylko, gdy słodzimy kawę czy herbatę. Spożywamy go w słodyczach, owocowych jogurtach, sosach, ketchupach, musztardach i gazowanych napojach. Często wydaje się nam, że wypicie ożywczego napoju dostarcza znacznie mniej cukru niż tłusty pączek. Tabele kaloryczności podają jednak, że 100 gramowy tradycyjny pączek ma 23 g cukru, a dla porównania 330 ml puszka popularnego gazowanego napoju 36 g, a 250 ml puszka napoju energetycznego – 27 g. Takie gaszenie pragnienia to więc najprostsza droga do otyłości. Półlitrowa butelka słodkiego gazowanego napoju ma około 200 kcal. To mniej więcej tyle, ile mała porcja makaronu z sosem pomidorowym. Nikt jednak nie rezygnuje z obiadu na rzecz napoju, co oznacza, że dostarcza tyle kalorii, jakby zjadł dwa obiady. Najbardziej niebezpieczne są napoje słodzone syropem glukozowo-fruktozowym. Zwykły cukier jest przetwarzany w każdej komórce naszego organizmu, fruktoza tylko w komórkach wątroby, co grozi niealkoholowym stłuszczeniem wątroby. Również nadużywanie soków owocowych prowadzi do przedawkowania cukru. Sok ananasowy czy bananowy ma więcej

kalorii niż niektóre słodzone, gazowane napoje. Są one oczywiście zdrowsze, ale nie należy przesadzać.

Co ma cukier do cukrzycy?

Prof. Krzysztof Strojek, krajowy konsultant w dziedzinie diabetologii, podkreśla, że to otyłość wpływa na rozwój cukrzycy typu 2. Produkowana przez trzustkę insulina odpowiada za przemianę glukozy spożytej wraz z pokarmem w energię potrzebną do pracy każdej komórki organizmu, a tym samym za utrzymanie prawidłowego jej stężenia we krwi. - Mówiąc obrazowo, insulina jest kluczem otwierającym glukozie drzwi komórki. W wyniku otyłości ściany komórek rozciągają się i klucz insulinowy przestaje pasować do tego zamka. W efekcie podnosi się poziom niespożytkowanej glukozy we krwi. Zaalarmowana tym trzustka produkuje coraz więcej insuliny, co powoduje jej przeciążenie i nadwyrężenie. W końcu trzustka przestaje działać tak, jak powinna. A to oznacza, że glukoza nie może dostać się do komórek. Długotrwale utrzymujący się jej wysoki poziom dewastuje przede wszystkim naczynia krwionośne – wyjaśnia prof. Strojek.

Niszczycielska działalność cukrzycy

- Cukrzyca to nie problem podwyższonego stężenia glukozy we krwi, ale jej następstw prowadzących do zawału serca, udaru mózgu, kalectwa w wyniku amputacji kończyny, utraty wzroku, konieczności dializoterapii i uszkodzenia układu nerwowego – ostrzega prof. Strojek. Dodaje, że to to bardzo podstępna choroba, ponieważ przez długi czas nie dając żadnych objawów niszczy organizm. Życie chorych na cukrzycę, u których doszło już do powikłań sercowo-naczyniowych skraca się o 12 lat. Międzynarodowa Federacja Diabetologiczna (IDF) alarmuje, że w wyniku narastającej epidemii otyłości w ciągu ostatnich 20 lat liczba chorych na cukrzycę na świecie nieomal się potroiła. Cukrzyca została okrzyknięta przez Organizację Narodów Zjednoczonych epidemią XXI wieku. Obecnie choruje na nią w Polsce około 3 mln osób, a liczba ta wciąż rośnie. W dodatku cukrzyków może być znacznie więcej, ponieważ wiele osób nie zdaje sobie sprawy, że choruje.

Przed chorobą chroni regularny wysiłek fizyczny i właściwa dieta. Na portalu Narodowego Funduszu Zdrowia – diety.nfz.gov.pl – można znaleźć gotowe menu z przepisami i potrzebnymi do ich stosowania listami zakupów. Plany żywieniowe przygotowane przez NFZ oparte są na diecie DASH – uważanej przez naukowców za najzdrowszą i najlepiej przebadaną.

– Pamiętajmy o trzech żelaznych zasadach: jedz mniej cukru, ruszaj się przez minimum 30 minut dziennie i pamiętaj o właściwym odżywianiu. Stosując je zachowasz swoje zdrowie w dobrej kondycji – podsumowuje Adam Niedzielski, prezes NFZ.

Materiał powstał we współpracy z Narodowym Funduszem Zdrowia

Redakcja Medonet