

# TÉT Platform Hírlevél

1. évfolyam, 1. szám

2015. augusztus

## Jó tudni a szénhidrátokról

### Létezik-e cukorfüggőség?

3+1 érdekes tény a szénhidrátokról

*A cukor örökké központi téma: megédesíti az életünket, de sokan tartanak is tőle. Vajon mi az igazság, kanálszámra ehetjük-e, vagy jobb vele óvatosan bánni? Tekintsük át a legfontosabb édes tudnivalókat!*

A cukorról, bővebben a szénhidrátokról elég sokat hallottunk mostanában is. Míg egyesek szerint mérgező, és tönkretesszük vele a szervezetünket, mások szerint a táplálkozásunk részét képezi. Ez utóbbi véleményt hangoztatják a táplálkozással foglalkozó szakemberek is, akik segítségével most eloszlattunk néhány tévhitet, és pár érdekességet is megismerhetünk.

#### **Amit tudni kell a szénhidrátokról**

Étrendünk három ún. makrotápanyagot tartalmaz: a fehérjéket, a zsírokat és a szénhidrátokat. A szénhidrátokból az egyszerű cukortól az összetett poliszacharidokig terjedően többféle létezik, a különbség közöttük alapvetően az, hogy hány cukormolekula alkotja őket. A gyümölcsökben, zöldségekben és mézben is található glükóz (szőlőcukor) és fruktóz (gyümölcscukor), a legegyszerűbbek, a kristálycukor vagy répacukor (szacharóz) és a nádcukor valamint a tejben lévő tejcukor pedig két egyszerű cukormolekulából áll. A búzában, rizsben, burgonyában található szénhidrátféleség, a keményítő pedig úgynevezett poliszacharid, azaz több száz, vagy ezer cukormolekulából áll. A szénhidrátok szervezetünk legfontosabb energiaforrásai, továbbá a változatos és kiegyensúlyozott étrend elengedhetetlen részei.

Legfontosabb funkciójuk az életünkhöz szükséges energia biztosítása, ebből szerezzük be napi szükségletünk döntő részét. Ezen túl fontos szerepük van a sejtek, szövetek és szervek felépítésében és működésében is. Az Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság, az EFSA megállapításai szerint a szénhidrátok segíthetnek szabályozni testsúlyunkat, és az izmaink, valamint az agyunk legfontosabb tápanyagai. A WHO (az ENSZ Egészségügyi Világszervezete) is egyetért abban, hogy a szénhidrátok a pusztán energiaforrásnál többet jelentenek számunkra, és ajánlásaik szerint optimális esetben egy felnőtt napi energiaszükségletének 50-55 százaléka szénhidrátból kell, hogy származzon.

**Tény: a szénhidrátok energiatartalma mindig egyforma**

Nincs különbség aközött, melyik szénhidrátról beszélünk: a szőlőcukor, a répacukor vagy éppen a keményítő energiatartalma ugyanannyi. 1 gramm szénhidrát körülbelül 17 kJ-t, illetve a régebbi mértékegység szerint 4 kcal-t tartalmaz, pontosan annyit, mint bármelyik fehérje. Érdekesség: a zsirok több mint kétszer ennyit, grammonként 37 kJ, azaz 9 kcal energiát tartalmaznak.

**Tény: nem a cukor okozza a cukorbetegséget, de növeli a kockázatot**

Bár sokan ezt hiszik – és néhányan sajnos terjesztik is a tévhitet – a cukorfogyasztás és a diabétesz között eddig nem mutattak ki közvetlen összefüggést. Számos tudományos vizsgálat célpontja volt már ez az állítás, de minden esetben arra jutottak, hogy a túlzott cukorfogyasztás az egészségtelen étrenddel és életmóddal együtt, túlsúly, különösen hasi elhízás esetén képes növelni a cukorbetegség esélyét. A kutatók szerint sokkal inkább megelőzhető a diabétesz akkor, ha ügyelünk a testsúlyunkra, egészségesen és vegyesen táplálkozunk, valamint sokat mozgunk.

**Tény: a cukor nem okoz függőséget**

Az EFSA, az Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság weboldalán található információk szerint az erre irányuló kutatásokban rácsálók esetén sikerült kimutatni kedvelési függőséget a cukor iránt, emberek esetén semmilyen bizonyítékot nem találtak arra, hogy létezne olyan betegség, amely a szénhidrátok, különösen a cukor függőségével járna. Az édes íz kedvelése velünk született, genetikailag meghatározott, és az ízletes ételek, italok könnyű hozzáférhetősége inkább ösztönöz a túlevésre, mint a szénhidráttartalom.

**Tény: a cukornak is lehet alacsonyabb a glikémiás indexe**

Az egészségüket fontosnak tartók körében ismert az ún. glikémiás index fogalma, amelyet a táplálkozási szakemberek is használnak. Ez a glükózhoz viszonyítva mutatja meg, milyen gyorsan szívódik fel egy adott szénhidrát, így milyen rövid idő alatt és mennyire emeli meg a vércukorszintünket. Bizonyított, hogy minél alacsonyabb glikémiás indexű élelmiszereket fogyasztunk, annál kisebb az anyagcsere betegségek, így például a cukorbetegség kockázata is.

Sokan úgy gondolják, hogy a napi étrendünkben is gyakran előforduló cukor (pl. kristálycukor) nagyon gyorsan megemeli a vércukorszintet, azaz magas a glikémiás indexe. Az igazolt tény viszont az, hogy a répacukor - akár közvetlenül, akár a táplálékhoz hozzáadott formában fogyasztva - mindössze közepes glikémiás indexszel rendelkezik, azaz nem idéz elő „cukorsokkot”, hirtelen vércukorszint emelkedést, majd -zuhanást okozva. A vércukorszint emelkedését ráadásul az élelmiszer vagy étel elkészítése is befolyásolja, és természetesen függ az elfogyasztott szénhidrát mennyiségétől is.



A szénhidrátok (és így a cukrok is) tehát mindennapi táplálkozásunk részét képezik. Megédesítik ételünket és energiát szolgáltatnak, a kiegyensúlyozott étrend részeként teljesen egészségesek. Ugyanakkor igaz az - mint bármilyen más tápanyag esetén -, hogy túlzott fogyasztása kedvezőtlen lehet az egészségünkre nézve, és súlyunkat is növelheti. Az eddigi tudományos ajánlások szerint napi energiabevitelünk 50-55 százaléka állhat szénhidrátokból (ez körülbelül 250 g szénhidrátot jelent), ezen belül 10 energiaszázalék lehet cukor - ami egy egészséges felnőtt esetén körülbelül 50 grammnak (kb. 16 kockacukor) felel meg. Az Egészségügyi Világszervezet legújabb állásfoglalása szerint ezt a mennyiséget is mérsékelni kellene: az új javaslat 5 energiaszázalék cukrot tart indokoltnak, ami napi 25 g, azaz mintegy 6 teáskanál cukrot jelent.

*Forrás: [www.eufic.org](http://www.eufic.org)*

*Lektorálta: prof. dr. Bíró György és Antal Emese*

*Kép forrása: [Pixabay](https://pixabay.com/) (kereskedelmi céllal ingyenesen felhasználható)*

---

**További információ:**

**Pilling Róbert, TÉT Platform Egyesület**

**Telefon: 06 30 311-5365**

**E-mail: [pilling.robort@tetplatform.hu](mailto:pilling.robort@tetplatform.hu)**