

LÉTEZIK-E CUKORFÜGGŐSÉG?

A cukor nagy utat járt be: a középkorban az arannyal volt egyenértékű, az ipari forradalom után egyszerű, hétköznapi élelmiszerré változott, ma pedig sokan méregként tekintenek rá és mindenért felelőssé teszik. Vajon mi az igazság, kanálszámra ehethjük-e, vagy jobb vele óvatosan bánni?

A szénhidrátokról, ezen belül a többféle formában is ismert cukorról elég sokat hallottunk az utóbbi hónapokban is. Többen támadják, és okolják vele az elhízás, illetve a cukorbetegség növekvő gyakoriságát, 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 bemutatunk.

Étrendünk három úgynevezett makrotápanyagot tartalmaz: a fe-

hérjéket, a zsírokat és a szénhidrátokat. Ezek közös jellemzője, hogy szervezetünk energiaforrásként tudja hasznosítani őket, míg a mikrotápanyagok nem energiát adnak, hanem számos életfontosságú folyamat katalizátorai. A szénhidrátokból többféle létezik az egyszerű cukroktól az összetett poliszacharidokig terjedően, 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 szénhidrátfeleség, a keményítő pedig úgynevezett poliszacharid, azaz több száz vagy ezer cukormolekulából áll.

A szénhidrátok szervezetünk legfőbb energiaforrásai, továbbá a változatos és kiegyensúlyozott étrend elengedhetetlen részei. Primer 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.

Lássunk néhány érdekes tényről! Először is, 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 kilojoule-t, illetve a régebbi



mértékegység szerint 4 kilokalóriát tartalmaz, pontosan annyit, mint bármelyik fehérje. Érdekes: a zsírok több mint kétszer ennyit, grammként 37 kilojoule, azaz 9 kilokalória energiát tartalmaznak.

Fontos tudni azt is, hogy 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.

A cukor nem okoz függőséget. Az EFSA, az Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság weboldalán található információk szerint az erre irányuló kutatásokban rágcsálók esetén sikerült kimutatni kedvelési függőséget a cukor iránt, emberek esetén viszont 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.

Ugyanakkor a cukornak is lehet alacsonyabb a glikémiás indexe. Az egészségüket fontosnak tartók körében ismert az úgynevezett glikémiás index fogalma, amelyet a diétetikusok 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 ré-

szeként teljesen egészségesek. Ugyanakkor igaz – 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.

PILLING RÓBERT