

# Konzumace přidaného cukru a zdravotní následky

data o zdraví >

Informace vycházejí z vybraných metaanalýz publikovaných v poslední době. Je potřeba provést další vyhodnocení a studie, aby bylo možné komplexně stanovit příčinné souvislosti. Důkazy přibývají rychlým tempem a významné mezinárodní organizace, jako je Světová zdravotnická organizace

(WHO), již vyzvaly státy k zavedení regulací s cílem snížit spotřebu přidaného cukru. Riziko výskytu zmíněných nemocí a úmrtnosti na ně se do značné míry přisuzuje rizikovým faktorům chování a i malé změny návyků mohou pomoci předejít vzniku těchto onemocnění.

## Rakovina

Vyšší míra konzumace nápojů slazených cukrem ve srovnání s nejnižší mírou jejich konzumace zvyšuje celkové riziko vzniku rakoviny a úmrtnost na rakovinu. Konkrétně byla konzumace cukru vyskytujícího se ve stravě pozitivně spojena s osmi z 25 případů rakoviny.

## Kardiometabolická onemocnění

Denní konzumace 355 ml nápojů slazených cukrem se pojí s nárůstem rizika úmrtnosti na kardiovaskulární choroby o 8 % a nárůstem mortality související se všemi zdravotními riziky o 8 %. Dále je u dětí i dospělých spojena s nárůstem tělesné hmotnosti.

## Inzulinová rezistence

Přidané cukry zvyšují inzulinovou rezistenci. Zvýšená hladina inzulinu se vyskytuje u mnoha chorobných stavů, jako je obezita, hypertenze, periferní cévní onemocnění a ischemická choroba srdeční. Progrese inzulinové rezistence může vést k metabolickému syndromu, nealkoholovému ztukovatění jater a diabetu 2. typu.

## Narušení kognitivních schopností

Nadbytek glukózy se spojuje s narušením kognitivních schopností, sníženým sebeovládáním a aktivací centra odměny v mozku. Přestože tělo i mozek potřebují cukr pro své správné fungování, jeho pravidelný nadbytek může v buňkách, včetně mozkových, způsobit stav chronického zánětu. To pak ovlivňuje jeho optimální fungování.

## Poškození zubů

Konzumace nápojů slazených cukrem se spojuje se zvýšeným rizikem vzniku zubního kazu a erozivního poškození zubů.

## Rychlejší stárnutí buněk

V buňkách se nacházejí telomery, které chrání DNA před poškozením. Čím delší je telomer, tím lépe buňka funguje a tím zdravější jsme. Konzumace cukru telomery zkracuje. Pokud dojde k jejich zkracování, buňky rychleji stárnou a zanikají.

