

# Cukrom k neplodnosti?

Nie, skutočne nevadí, ak si ráno osladíte kávu alebo si občas doprajete dva kopčeky zmrzliny či svoj oblúbený zákusok. Vec sa má tak, že cukru konzumujeme čoraz viac a nás organizmus sa s tým vyrovnáva len veľmi ťažko. Okrem celého množstva zdravotných komplikácií dnes môžeme do zoznamu preukázateľne zaradiť aj poruchy plodnosti či neplodnosť.



Vráťme sa však k zaujímavej štatistike: v roku 1700 skonsumoval Európan podľa dostupných informácií približne dve kilá cukru ročne. O dvesto rokov neskôr to už bolo štyridsať kilogramov, no problémom je to, že niektorí milovníci sladkostí skonzumujú trojnásobok tohto objemu, čo v priebehu života predstavuje viac ako sedem ton. Pneumatika okolo pásá či dve brady môžu byť v takomto prípade tým najmenším problémom. Oveľa pravdepodobnejšie je, že jed sa v podobe nadbytku rafinovaného cukru prejaví omnoho zákernejšie.

Ešte než si povieme, ako konkrétnie cukor prispieva k problémom s plodnosťou a aké sú zdravé alternatívy, zamyslime sa nad tým, odkiaľ sa v našom jedálničku berie toľko cukru, hoci sa nám zdá, že sladíme zodpovedne, teda s mierou. Prirodzené totiž cukor očakávame v sladkostach, koláčoch, sušienkach či kolových nápojoch, rafinovaný nepriateľ sa však nachádza aj v mäsových výrobkoch, omáčkach, mliečnych výrobkoch, pečive, v kečupe či horčici. Je to „tajná“ ingrediencia skoro všetkých technologicky spracovaných potravín, ktoré, žiaľ, podľa predaja tvoria viac ako deväťdesiat percent nášho jedálňička. Len v spomínanom kečupe je ho približne o osem percent viac ako napríklad v zmrzline.

## Skryté nebezpečenstvo

Celkové množstvo skonzumovaného cukru je však oveľa vyššie, pretože cukor má mnoho podôb a na obaloch potravín môže mať desiatky názvov. Najmä mladší ľudia v mestách sa v snahe o zdravý životný štýl či štíhlú líniu zámerne vyhýbajú cukru, ale neuvedomujú si, že prijímajú nadmerné množstvo cukru z iných zdrojov – ako pečivo (predovšetkým biele), cestoviny, ryža, zemiaky či obiliny. „Ukrývanie cukru“ dokazuje aj skutočnosť, že za posledných dvadsať rokov priama spotreba cukru v Európe poklesla, ale spotreba cukru zahrnutého v potravinárskych výrobkoch stúpla veľmi významne. A to sme nesponzorovali jednu z najzákernejších form konzumácie cukru – alkohol.

Jedným z paradoxov je, že sa cukrová lavína spustila pod pláštom boja proti tuku a cukru. V sedemdesiatych a osemdesiatych rokoch minulého storočia vznikla masová výroba nízkotučných výrobkov, no prudko sa zvýšila spotreba cukru. V rastúcom počte výrobkov sa technologická vyspelosť prejavila obsahom sladidel, v skutočnosti sa zvýšila spotreba hlavne „skrytých cukrov“ v podobe rôznych sladidel, napríklad kukuričného sirupu, známeho aj ako glukózovo-fruktózový sirup. V období medzi rokmi 1970 a 2005 produkcia tohto „cukrocukru“ vzrástla o neuveriteľných 10 673 percent, čo daleko prevyšuje nárast akejkoľvek inej potraviny alebo skupiny potravín v našom jedálničku.

**”** V praxi to znamená, že otázka nestojí tak, či si po večeri doprajeme sladký zákusok, ale kolko cukru sme skonzumovali v pároch s chlebíkom, horčicou a kečupom, či cestovinách s omáčkou, atď. Takýmto potravinám sa podľa prieskumov Občianskeho združenia Bocian ani v procese prípravy na materstvo nevyhýba väčšina slovenských žien. **”**

## Hormóny ako na hojdačke

Kaskáda problémov s plodnosťou, ktoré priamo súvisia s konzumáciou cukru, sa navyše týka rovnako mužov i žien. Predovšetkým ide o hormonálnu nerovnováhu, ktorá vzniká prirodzenou reakciou organizmu na cukor. Bežná úroveň cukru v krvi zodpovedá asi dvom kávovým lyžičkám. Akékoľvek väčšie množstvo spôsobí, že hladina cukru v krvi stúpne tak, že sa jej telo začne približne po 15 minútach brániť, pretože ju vníma ako toxin, čiže otravu. Na obranu začne telo vyuľovať inzulín a po cukrovej „naspeedovanej polhodine“ nasleduje rýchly pád, ktorý sa obvykle prejaví únavou a vyčerpaním. Na tento stresový stav organizmus reaguje aktiváciou nadobličiek. Vylučujú kortisol a adrenalín, aby, paradoxne, doplnili stratu cukru z krvi. Vzniká začarovaný kruh a opakováná mobilizácia nadobličiek vedie k ich spomaleniu a zleniveniu. A to je problém. Nadobličky sú totiž zodpovedné za produkciu hormónov, ktoré majú na plodnosť obrovský vplyv a v stave hormonálnej nerovnováhy je oslabená i funkcia



endokrinných žliaz a produkcia zdravých vajíčok či spermii je nedostatočná, pretože hladina estrogénu, progesterónu, testosterónu a iných, pre reprodukciu dôležitých látok je nízka.

## Inzulínová rezistencia spôsobuje neplodnosť i potraty

Pankreas teda po cukrovom šoku vylúčí inzulín, aby hladinu cukru v krvi premenil na energiu v bunkách. Opakované vylučovanie väčšieho množstva inzulínu však vedie k v súčasnosti veľmi rozšírenej inzulínej rezistencii. Zjednodušene povedané – cukor, ktorý nedokáže do buňiek „napchat“ inzulin, sa zachytí v pečeni, ktorá ju zmení na tuk a odtiaľ je len krok k obezite či cukrovke. Inzulínová rezistenca, niečo ako „cukrovka v predsiene“ sice nemusí byť vidieť ani cítiť, z opakovaných výskumov však vyplýva, že veľmi negatívne vplýva na ovuláciu. Jednoducho jej zabráni. Ak aj k ovulácii dochádza, vajíčko dozrieva pomalšie a nedostatočne. Takmer neuveriteľná, žiaľ pravdivá, je aj informácia, že dokonca i v prípade oplodnenia vajíčka je inzulínová rezistencia príčinou toho, že sa embryo nedokáže uhniesť do maternici a neviditeľný nepriateľ tak zabráni počatiu. Ženy, ktoré trpia inzulínovou rezistenciou, sú vystavené štyri až päťkrát vyššiemu riziku potratu v porovnaní s ostatnými tehotnými ženami. V neposlednom rade je inzulínová rezistencia kľúčovým faktorom pri diagnóze polycystických ovárií. Popradte treba uviesť, že inzulínová resistencia je súčasťou dedičnej, nadmerná konzumácia cukru a potravín s vysokým glykemickým indexom (rýchle cukry) je mnohonásobne vyšším rizikovým faktorom ako genetická predispozícia. Vyšetrenie hormonálneho profilu oboch partnerov, ktorí sa snažia o potomka, je preto zásadným krokom na ceste odhalenia príčin toho, prečo sa otehotnenie nedarí.

**„Mnohé ženy každý mesiac trápi takzvaná PMS-ka. Záchvaty hnevú, precitlivenosť, nadúvania, zadržiavania tekutín a nepríjemných bolestí či napäťia sú typickým prejavom predmenstruačného syndrómu. Hypoglykémia, zvýšený obsah cukru v krvi k tomuto syndrómu výrazne prispieva a zhoršuje ho.“**

Snažilky vám prináša

## Nadbytok cukru v tele spôsobuje:

- podráždenosť
- duševná a citová nevyrovnanosť
- stavy úzkosti, strachu a deprese
- nesústredenosť
- krčenie
- poruchy trávenia
- hyperaktivita
- zvýšenú potrebu vitamínov a minerálov

V gynekologických ambulanciach rastie počet kvasinkových infekcií. Hoci sú veľmi nepríjemné, nie sú priamou príčinou neplodnosti. Až na to, že uspokojivý poohlavný styk, ktorý je pre počatie nevyhnutný, je počas takejto infekcie takmer nemožný a opakované zápaly komplikujú cestu spermie k vajíčku, spôsobujú zrasty a komplikácie, ktoré majú problém s plodnosťou (oveľa dlhší čas potrebný na prirodzené počatie) za následok veľmi často.

## Záškodnícka činnosť cukru

Lyžička cukru, respektíve jeho strávenie nás organizmus zamestná do takej miery, že počas minimálne štyroch hodín je naša imunita preukázateľne oslabená. Presadená zima je tak dôvodom, prečo ľahšie podliehamo infekciám či mikróbom, ale tiež kvasinkovým infekciám, bakteriálnej vaginóze či sexuálne prenosným ochoreniam, ktoré môžu mať pre plodnosť fatalné následky. Azda najmenej známou záškodníckou činnosťou nadbytočnej konzumácie cukru je likvidácia vitamínov a minerálov. Aby bol organizmus schopný nadprodukcie inzulínu a kortizolu, spotrebovala na to naše zásoby vitamínov a minerálnych látok. Najčastejšie plieni vitamín B, konkrétnie B<sub>6</sub>, vitamín E, magnezium a med. Nedostatok vitamínu E je dlhodobo spájaný so zvýšeným rizikom potratu. Nie, neznamená to, že sa musíte cukru vyuhybať úplne. Pri bežnom spôsobe stravovania by to bolo takmer nemožné. O to väčšiu pozornosť musíte venovať tzv. vedomému sladeniu.

## Zdravšie alternatívy

- Medzi najdiskutovanejšie alternatívne možnosti patrí okrem medu, ktorý je vhodnejší ako cukor, najmä ak je prírodný, xylitol. Sladidlo získané z xylanu, ktorý sa nachádza v rastlinách, ovocí a zelenine je bez príchuti a o cca 40 % menej kalorické ako bežný cukor. Je však rovnako sladivý a vďaka nízkemu glykemickému indexu vhodný aj pre diabetikov.
- Jemnú chuť a intenzívnu sladkosť vašim nápojom aj jedlám dodá sirup z drene kaktusu agáve. Jeho sladiacou zložkou je inulín. Sirup z agáve má nízky glykemický index a produkciu inzulínu stimuluje jemne. Chuťou sa podobá javorovému sirupu. Spolu s medom však patrí k sladidlám, ktoré zvyknú byť priemyselne upravované a obsahujú cukor.
- Podľa všetkých dostupných informácií je dokonalým riešením stévia. Nenápadná tropická rastlinka, ktorá sa používa stovky rokov, bez akýchkoľvek vedľajších účinkov, resp. pohodlne dostupné výrobky s jej výťažkom. Hoci jej sladké zložky, tzv. steviol glykozydy, majú tristokrát väčšiu sladivosť ako cukor, neobsahuje takmer žiadne kalórie. Pre diabetikov i páry, ktorí sa snažia o dielu je dôležité vedieť, že sladiace látky v stévii nespôsobujú zvýšenie hladiny cukru v krvi, naopak, udržiavajú jej rovnováhu v krvi i v pečeni. Dostanete ich v podobe tablet, sypkého kryštálu alebo kvapiek a sú vhodné aj na varenie a pečenie.

## Názvy, pod ktorými na obaloch potravín môžete vystopovať obsah cukru:

- **Sacharóza** (repný a trstinový cukor),
- **Glukóza** (hroznový cukor),
- **Fruktóza** (ovocný cukor, ale napríklad i v mede a šťavách z rastlín),
- **Laktóza** (mliečny cukor), či **Maltóza**.
- **Okrem toho zvyknú byť označované ako polysacharidy, zložené sacharidy, glicidy, uhľohydryty či škroby.**

Dokáže to, čo zatial nikto iný nedokázal.

[www.femibion.sk](http://www.femibion.sk)



výživový doplnok