

HANNAH FREYOVÁ

KAZDA

Život bez cukru

40 DENNÍ
VÝZVA

HANNAH FREYOVÁ

Život bez cukru

40 DENNÍ
VÝZVA

KAZDA



OBSAH

4	Předmluva
8	Fakta o cukru
10	#zaměřenonatělo
12	Alternativy cukru
14	#bez cukru
18	Jdeme na to
20	#skoncuješcukrem
22	#dobraradanadzlatu
24	Čistka v kuchyni!
26	#nakupování
28	70 odstínů cukru
30	Týdenní plán
32	#honíměmlsná
34	#budťesilní
36	Dny poté

Recepty

40	Zdravé snídaně
66	Detoxikační jídla
116	Nápoje, sladkosti & svačiny
138	Rejstřík
144	Často kladené dotazy



Předmluva
PŘEDMLUVA
mluva

Předmluva
PŘEDMLUVA

PŘED-
MLUVA

PŘEDMLUVA

Předmluva
PŘEDMLUVA

Dříve jsem si skoro každý den pochutnávala na něčem sladkém. Ať už to byla čokoláda, dort, nebo zmrzlina, všechno obsahovalo plno cukru. Sice jsem na to nevypadala, ale byla jsem na cukru závislá. Před několika lety jsem se na sebe naštvála a rozhodla se, že s tím musím něco udělat, a zařekla jsem se, že se na cukr už ani nepodívám. A to byla tedy výzva! Na začátku jsem si prošla peklem, protože cukr se skrývá skoro ve všech průmyslově vyráběných potravinách. Když nastalo postní období, vysadila jsem cukr na 40 dní. O tomto plánu jsem se zmínila na svém blogu www.projekt-gesund-leben.de a reakce čtenářů mě doslova ohromily! Od té doby se projektu „Bez cukru“ zúčastnily už desetitisíce lidí, kteří vyhlásili cukru válku.

Dnes už mi cukr vůbec nechybí a můžu vás ujistit, že tato výzva stojí za to! Podařilo se mi zhubnout, mám hezčí pleť a doslova hýřím energií. Cítím se jako znovuzrozená! Už se neploužím po chodbách jako mátoha a po obědě se mi nezavírají oči. V noci totiž mnohem lépe spím. Změnilo se i mé vnímání chutí – ananas, mango nebo jahody mi připadají opravdu sladké.

Dnes už nejsem tak striktní a občas udělám výjimku. Cílem mého projektu není život bez cukru, protože to je téměř nemožné a hlavně nezdravé. Mnohem vhodnější je najít zlatou střední cestu. Naučte se odolat chuti na sladké a snížit spotřebu cukru.

Své zkušenosti můžete sdílet na mém blogu www.projekt-gesund-leben.de, ve skupině „Projekt: Zuckerfrei“ na Facebooku a prostřednictvím #projektzuckerfrei na Instagramu.

Držím vám palce a přeju hodně zábavy při plnění této výzvy!

Hannah Frey



The background is a clean, white surface. It is decorated with several slices of lemons, which are bright yellow with green rinds, and three whole raspberries, which are a vibrant red. The fruits are scattered around the central text, with lemon slices appearing in the corners and along the sides, and raspberries placed more centrally on the left side.

**„KDO
NIC
NEDĚLÁ,
NIC
NEZKAZÍ!“**

FAKTA O CUKRU

Co to vlastně je cukr? Kde všude ho najdeme? Možná vás napadnou buchty, čokoláda a podobné laskominy, ale cukr se skrývá i ve spoustě jiných potravin. Denně ho sníte přibližně 25 kávových lžiček, což je čtyřikrát víc, než se doporučuje.

Aby naše tělo mohlo správně fungovat, potřebuje energii. A právě cukr je skvělým zdrojem energie. Sliznicí tenkého střeva proniká do krve, kde v podobě krevního cukru (krevní glukózy) dodává energii buňkám a mozku. Monosacharidy (glukóza) obsažené v potravě se vstřebávají velmi rychle, a proto představují rychlý zdroj energie. Cukr v podobě škrobů musí tělo při trávení přeměnit na glukózu. Náš metabolismus je ale natolik chytrý, že dokáže získat energii i bez cukru. Tedy vytváří glukózu z bílkovin a glycerinu, který je obsažen v tucích. Cukr a škrob označujeme jako „sacharidy“. Spolu s tuky a bílkovinami tvoří tři základní složky naší stravy.

DRUHY CUKRU

Podle složení se sacharidy dělí na monosacharidy, disacharidy a polysacharidy. Ty první jsou opravdu sladké, druhé o trochu méně. Polysacharidy, které jsou tvořeny delšími řetězci, nejsou sladké skoro vůbec. Nasládlá chuť se projeví až po delším žvýkání, kdy se díky enzymům obsaženým ve slinách rozloží na glukózu. Různé druhy cukru mají také různý dopad na hladinu krevního cukru a metabolismus. Pokud sníme cukry s krátkým řetězcem, může hladina krevního cukru okamžitě vylétnout do závratných výšin. Tělo na tento přísun cukru reaguje produkcí hormonu inzulínu, který ukládá cukr do buněk. Hladina krevního cukru poté klesne a mozek dostane signál – mám hlad. U cukrů s dlouhým řetězcem je tento proces pomalejší a tělo má pocit sytosti delší dobu.



MONOSACHARIDY

Pokud bychom přirovnali metabolismus k motoru, funguje glukóza jako kvalitní benzin, protože tělu okamžitě dodá potřebnou energii. Přílišný přísun glukózy však narušuje hladinu krevního cukru, což má negativní dopad na celý organismus (viz s. 10). Galaktóza a přírodní fruktóza (ovocný cukr) nezpůsobují na rozdíl od izolované fruktózy kolísání hladiny krevního cukru (viz s. 25).

DISACHARIDY

Když se zmiňuji o cukru, mám většinou na mysli běžný cukr, který má každý doma. Jedná se o sacharózu, jež se skládá z glukózy a fruktózy. Lžička cukru rozmíchaná v šálku kávy tedy není nic jiného než sacharóza. Mléčná pěna na vašem cappuccinu obsahuje laktózu (mléčný cukr), která se skládá z glukózy a galaktózy. Pro dospělé je často těžko stravitelná, protože jejich tělo už neprodukuje laktázu, tedy enzym potřebný k štěpení laktózy. Nesmím zapomenout ani na maltózu (sladový cukr), která je tvořena glukózou. Její jemnou chuť připomínající karamel jistě znáte z pečiva nebo sladového piva.

OLIGOSACHARIDY A POLYSACHARIDY

Oligosacharidy se vyskytují především v luštěninách, jako je sója, hrách, fazole, cizrna nebo čočka. Polysacharidy jsou obsaženy ve škrobu, který je součástí potravin rostlinného původu, např. obilovin (chleba, pečivo, těstoviny), rýže, kukuřice, brambor a kořenové zeleniny. Existují dva druhy polysacharidů. První jsou nevětvené (obsažené v celozrnných obilovinách), které zvyšují hladinu krevního cukru velmi pomalu. Větvené škroby (obsažené v bílé mouce) vyvolávají rychlý vzestup hladiny krevního cukru. Nesmím zapomenout ani na vlákninu, která se nachází především v celozrnných obilovinách a rýži natural, ale i v bramborách, zelenině, ovoci nebo luštěninách. Vláknina podporuje činnost střev a pomáhá tak předcházet zácpě. Stabilizuje hladinu lipidů i krevního cukru a rovněž snižuje hladinu cholesterolu.

#ZAMĚŘENONATĚLO

Ano, cukr doslova hýčká naše chuťové pohárky, ale umíte si představit, co dokáže napáchat v našem těle? Tady už bohužel převažují negativa. Cukr nám vůbec neprospívá a navíc si na něm můžeme vytvořit závislost.

CHUDÁCI STŘEVA

Nadměrná konzumace cukru narušuje střevní mikroflóru. Když ho z jídelníčku vysadíte, přestanou vás trápit:

- bolesti břicha
- nepravidelná stolice
- nadýmání
- pocit plnosti
- zácpa
- přemnožené kvasinky
- chutě



VYCEŇTE ZUBY

Pokud jsou vaše zuby neustále ulepené od cukru a pusu si vypláchnete maximálně limonádou, buďte si jistí, že vás brzy potrápí zubní kazy.

POZOR NA ZÁVISLOST!

Nedělá vám problém sednout večer do auta a zajet si na benzínku pro něco sladkého? Nedokážete myslet na nic jiného než na další přísun cukru? Chcete si dát jeden čtvereček čokolády, ale místo toho spořádáte celou tabulku? Pak jste na cukru závislí! Jste na tom podobně jako kuřák, který se nedokáže vzdát nikotinu.



MONSTRÓZNÍ PROBLÉM!

Monosacharidy (glukóza) způsobují rychlé zvýšení hladiny krevního cukru a slinivka břišní musí začít vylučovat inzulín. Tento hormon transportuje cukr k buňkám a urychluje ukládání tuků, protože cukry se přeměňují na tuky.



CUKR – NOVÝ KOKAIN?

Konzumace cukru zvyšuje hladinu dopaminu v mozku a navozuje pocit štěstí. Na chvíli vás zaplaví spokojenost a úleva. Jednou, dvakrát, třikrát se takhle „sjedete“ a závislost na sebe nenechá dlouho čekat!

ENERGETICKÁ BOMBA

Dejte sbohem únavě a špatnému spánku – pokud omezíte přísun cukru, budete čilejší, zdravější a plní energie!

#CUKROVKA

**Nenechte se zmást
štíhlou postavou!
Někteří milovníci
cukru jsou sice štíhlí,
ale trpí cukrovkou!**



ZAJÍDÁNÍ EMOCÍ

Cukr je vynikající šidítko. Můžeme se jím odměnit, uklidnit nebo zahnat stres, vztek, smutek, samotu či nudu. Díky zvýšení hladiny dopaminu je nám najednou mnohem lépe – ale jenom na chvíli.

ALTERNATIVY CUKRU

Má se za to, že náhradní sladidla, například kokosový cukr nebo rýžový a javorový sirup, jsou zdravější alternativou cukru. Ale pozor, stále se jedná o cukr, který nás svádí na scestí! Po absolvování 40denní výzvy jsou tyto alternativy však dobrou náhražkou, pokud je budete používat s mírou.



KOKOSOVÝ CUKR

Jedná se o zahuštěný, zkrystalizovaný nektar z kokosových květů. I když obsahuje stejné množství kalorií jako běžný cukr, má nízký glykemický index (GI 35), a proto téměř nezvyšuje hladinu krevního cukru. Kromě minerálních látek, jako jsou železo, hořčík, zinek a draslík, obsahuje i vlákninu inulin. Díky jeho konzistenci jím můžeme bez problémů nahradit běžný cukr a používat ho při pečení. Má lehkou karamelovou příchutě a je méně sladký. Pokud vám nevyhovuje konzistence cukru, můžete sáhnout po sirupů.



RÝŽOVÝ SIRUP

Tento sirup se vyrábí z rýžové mouky a obsahuje především polysacharidy, maltózu a glukózu. Tělo je musí nejprve přeměnit na jednoduché cukry, proto stoupá hladina krevního cukru pozvolna. Rýžový sirup je zdrojem minerálních látek, jako je hořčík, draslík a železo, a má lehce oříškovou chuť. V porovnání s běžným cukrem je jeho sladivost poloviční. Při nákupu si dobře prostudujte složení, protože některé výrobky jsou doslazovány běžným cukrem (sacharózou).



JAVOROVÝ SIRUP

Tato lehce aromatická míza javorů s karamelovým podtónem obsahuje přibližně 67 % cukru, především fruktózu a glukózu, ale i minerální látky, jako je draslík, hořčík a železo. Javorový sirup má glykemický index 55 a nižší sladivost než běžný cukr. Nejvyšší jakostní třída, která je v Evropě dostupná, se označuje zkratkou AA. Čím je sirup světlejší, tím je kvalitnější. I v tomto případě se podívejte na složení, protože javorový sirup bývá také doslazován cukrem.



MED

Med, který vyrábí včely z nektaru rostlin, se skládá z fruktózy, glukózy, sacharózy, maltózy a dalších polysacharidů. Má vyšší sladivost než běžný cukr, navíc obsahuje řadu vitaminů a minerálních látek, například vitamin C, vitaminy skupiny B, sodík, draslík, hořčík, vápník a železo. Traduje se, že med působí protizánětlivě a má hojivé účinky.



DATLOVÝ SIRUP

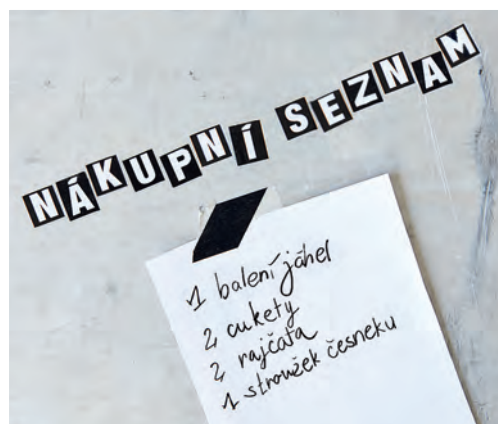
Vyrábí se ze sušených plodů datlovníku. V porovnání s běžným cukrem má vyšší sladivost, proto ho stačí jen malé množství. Kromě fruktózy obsahuje také hořčík, draslík, železo, kyselinu listovou, zinek, vápník a vitaminy A a D. Datlový sirup si můžete vyrobit i doma. 250 gramů vypeckovaných sušených datlí zalijte studenou vodou a nechte je namočené přes noc. Poté vodu slijte, k datlím přidejte 100 ml čisté vody a rozmixujte. Podle chuti můžete přidat skořici, vanilku nebo kardamom. Sirup přelijte do uzavíratelné nádoby a uchovávejte ho v lednici, kde vydrží přibližně dva týdny.

#BEZCUKRU

Čeká vás 40denní výzva, při které si sáhnete na dno. Je jasné, že tak velká změna neproběhne ze dne na den. Buďte trpěliví!

ŽÁDNÝ CUKR

Tato výzva je skvělým odrazovým můstkem k novému životu bez cukru! Zbavte se závislosti na sladkém jedu a vykročte novému životu vstříc. 40 dní uplyne jako voda, věřte mi!



DĚLEJTE VŠE, CO PROSPÍVÁ VAŠÍ DUŠI!

ŽÁDNÝ STRES

Stresové hormony zvyšují touhu po přísunu cukru. Dopřejte si koupel, zacvičte si jógu nebo prostě jen relaxujte.

NAKUPUJETE HLADOVÍ?

S tím je konec! Odteď už vždycky jen podle seznamu (viz s. 30-31).



NEJSME Z CUKRU!

Nezapomeňte, že pokud
vytrváte, zmizí všechny tyto
abstinenční příznaky:



chutě
bolesti hlavy
slabost
únava
špatná nálada
podrážděnost
nesoustředěnost
smutek
nevolnost

SOUSTŘEĎTE SE NA JÍDLO

Vnímejte, co jíte,
abyste si vychutnali
každé sousto.

#JÍDELNÍČEK

**Naplánujte si, co budete jíst
(viz s. 30-31), uvařte dvojitou porci
a jednu si zamrazte.**



SPÍM JAKO DUDEK

Nedostatek spánku ovlivňuje
vylučování hormonů a brzy
vás začne honit mlsná.

VYTYČTE SI CÍL

**Čeho chcete tímto
detoxem dosáhnout?**





**VČERA
DNES
ZÍTRA**

JDEME NA TO

Je na čase přejít k věci – výzva začíná!
Poradím vám, jak se na ni můžete připravit
a zatočit s chutí na sladké.

Tuto výzvu můžete vyzkoušet buď individuálně, nebo spolu s lidmi s podobným záměrem, jež najdete prostřednictvím #projektzuckerfrei na sociálních sítích, abyste se mohli vzájemně motivovat. Z psychologického hlediska trvá změna návyku 21 až 66 dní. 40denní výzva je tedy optimální období k odložení starých vzorců a vytvoření nových stravovacích návyků. Pokud si právě procházíte těžkou životní fází, vyčkejte, až vám bude lépe, protože nyní byste museli překonávat dvojitý stres. Začněte testem „Trpíte závislostí na cukru?“ a po dobu jednoho týdne si zapisujte své stravovací návyky do týdenního plánu (viz obálka), abyste získali přehled, kolik cukru zkonzumujete. Cílem této výzvy je naučit se zacházet s cukrem ve všech jeho podobách, abyste byli schopni snížit jeho spotřebu. Buďte trpěliví a radujte se i z malých pokroků!

Dva dny před zahájením výzvy omezte cukr. Neříkejte si: „Dneska se ještě můžu nacpat,“ tím byste si moc nepomohli. Během výzvy můžete využít recepty uvedené v této knize (od s. 40). Štítek vám napoví, pro kterou z fází je recept určený.

RESET (1. FÁZE: 1.–30. DEN)

Nejjednodušší je udělat „radikální řez“. Nesnažte se postupně snižovat přísun cukru, nenahrazujte ho jinými sladidly, vysadte ho úplně! Je to kruté, ale funguje to. Když se vzdáte cukru, po určité době vám přestane chybět a nebude vás honit mlsná. Cílem tohoto projektu je naučit tělo vnímat sladkou chuť potravin, abyste nemuseli nahrazovat cukr alternativními sladidly. V první fázi vyškrtnete ze svého jídelníčku zeleninu obsahující škrob, jako jsou brambory, kukuřice a dýně, dále celozrnné výrobky a pšeničnou mouku typu T 405. Tato mouka se velmi rychle štěpí



na jednoduché cukry, což vede k prudkému zvýšení a následnému poklesu hladiny krevního cukru. A chuť na něco dobrého se dostaví velmi záhy. Odvykání může ztěžovat i zelenina bohatá na škroby a také celozrnné obiloviny, protože jejich nasládlá chuť vám bude připomínat cukr, takže po něm okamžitě zatoužíte. Zeleninu ani celozrnné obiloviny byste však neměli vyškrtnout z jídelníčku natrvalo, protože jsou velmi zdravé. Obsahují spoustu vitamínů, minerálů a antioxidantů. Právě z tohoto důvodu je v druhé fázi zařadíte zpět. Nepropadejte panice. Z vlastní zkušenosti vás můžu ujistit, že první dny nejsou tak hrozné, jak by se mohlo zdát. Na výběr máte spoustu jiných chutných potravin, třeba zeleninu s nízkým obsahem škrobu, pseudoobiloviny jako quinou nebo amarant, ořechy, semínka, mléčné výrobky (zejména řecký jogurt), vejce, ryby a maso (viz obálka).

RESTART (2. FÁZE: 31.–40. DEN)

Nyní můžete znovu zařadit do jídelníčku celozrnné obiloviny a zeleninu bohatou na škrob. Obsahují totiž komplexní sacharidy, které vás zasytí na delší dobu a stabilizují hodnotu krevního cukru. Můžete také sladit sušeným ovocem, ale ověřte si, zda nebylo dochuceno cukrem ani jinými přídatnými látkami. Třeba sušené datle skvěle zasytí a dodají tělu spoustu živin, ale jezte je s mírou! A způsob stravování, na který si zvyknete v druhé fázi této výzvy, byste měli dodržovat i po jejím skončení. Samozřejmě si můžete dopřát i kousek čokolády nebo skleničku vína! A když si budete chtít osladit život třeba domácím koláčem, sáhněte při pečení raději po nějaké alternativě cukru (viz s. 12–13). Hladina krevního cukru nebude příliš kolísat a vy svému tělu dopřejete i minerály a stopové prvky. Ale nezapomínejte, že i tyto alternativy jsou cukr, proto to s nimi nepřehánějte!

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Život bez cukru.
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.