**Cukier. Największy wróg jelit.**

*Autor: Adam Adamski - Mistrz Polski w kulturystyce. Twórca jednego z pierwszych cateringów dietetycznych w Polsce - Fit Malina.*

Na każdym kroku słyszymy, że cukier jest zły. Nie ma chyba osoby, która nie wiedziałaby o jego szkodliwości. Od dzieciństwa powtarza się nam, że cukier powoduje próchnicę zębów, sprzyja nadwadze i otyłości, nie ma żadnych witamin, a produkty go zawierające to tylko puste kalorie. Jednocześnie zasypywani jesteśmy kolorowymi reklamami zachęcającymi do spróbowania coraz to bardziej wymyślnych „pyszności”. Jedne z produktów są reklamowane wprost jako „słodkości” inne kreują się na zdrowe.

Czy słodycze faktycznie mogą być zdrowe? Dostajemy codziennie wiele sprzecznych komunikatów. Żyjemy w czasach kiedy mamy ogromną dostępność i łatwość wyszukiwania informacji. Odpowiedzi szukamy często u najsłynniejszego doktora G i momentami, od natłoku nowej wiedzy, mamy wrażenie, że wiemy jeszcze mniej.

Potocznie rozumiane słodycze jak batony, ciastka, cukierki i inne, to w ogromnej przewadze przekąski pełne cukru i utwardzonych tłuszczów roślinnych, które ze zdrowym żywieniem nie mają nic wspólnego. No właśnie, mimo iż wiemy że nam szkodzą to i tak je jemy, dlaczego? Przecież wiemy, że cukier i tłuszcze trans przyczyniają się do nadwagi a także podwyższają na przykład poziom złego cholesterolu. Niestety, bardzo często uzależniamy się od nich. Cukier działa na te same ośrodki przyjemności w naszym mózgu co substancje psychoaktywne jak alkohol czy narkotyki. Dodatkowo, myślę że nie każdy zdaje sobie sprawę, że nadmiar cukru i tłuszczu to coś więcej niż nadprogramowe kilogramy.

Cukier jest pożywką dla komórek nowotworowych, na co jednak musimy pracować latami odżywiając się niezdrowo. Bardzo łatwo i szybko za to, możemy pogorszyć działanie naszych jelit, gdyż nadmiar cukru zaburza skład naszej mikrobioty. Czym jest prawidłowa mikrobiota? To odpowiednia ilość i proporcje bakterii w jelicie. U zdrowego człowieka, który odżywia się racjonalnie i nie je słodyczy ani przetworzonego jedzenia przeważają dobroczynne bakterie, u osoby chorej możemy zaobserwować przewagę złych.

Dlaczego jest to tak ważne?

Mówi się, że jelita to nasz drugi mózg i bynajmniej nie dlatego, że jest w nich ponad dwa kilogramy żywych organizmów ;) a ze względu na to, że znajduje się w nich najwięcej, zaraz po centralnym układzie nerwowym, połączeń nerwowych. W jelitach syntetyzowane są takie neuroprzekaźniki jak serotonina (aż 90%!) i dopamina, odpowiedzialne za nasz dobry nastrój i odczucie przyjemności, kwas gamma-aminomasłowy odpowiedzialny za lepsze skupienie i koncentrację oraz dobrą jakość snu. Nieprawidłowa mikrobiota warunkuje gorszą ogólną odporność organizmu, ponieważ nie chroni przed czynnikami prozapalnymi pochodzącymi zarówno z żywności (np. tłuszcze nasycone, chemia w żywności) oraz czynnikami zewnętrznymi (np. zanieczyszczenie powietrza, wody). W konsekwencji odczuwamy częste bóle brzucha, pełność, mamy trudności z wypróżnieniem się a także wiele innych przykrych dolegliwości pokarmowych. Często kojarzymy takie objawy ze stresem, a tymczasem powinniśmy przyjrzeć się co znajduje się na naszym talerzu. Jelita połączone są z mózgiem kanałem nerwowym, co w oczywisty sposób przyczynia się do znacznego pogorszenia naszego nastroju a nawet nerwic czy depresji.

Dodatkowo w jelitach zachodzi wchłanianie większości składników odżywczych pochodzących z jedzenia. Jeśli spożywamy produkty bogate w cukier, po pierwsze znacznie ograniczamy sobie dostępność witamin i minerałów, które zjedlibyśmy w postaci na przykład bogatego w wartości odżywcze owocu, po drugie „niszczymy” nasze jelita, które nie wchłaniają dobrze pozostałych składników. Stąd szybka droga do niedożywienia i szeregu chorób z tym związanych.

Co zrobić, żeby proporcje bakterii w jelitach były właściwe? Należy oczywiście zdrowo odżywiać się i korzystać z produktów naturalnych i mało przetworzonych. Dieta dla zdrowych jelit powinna być uboga w cukier rafinowany i bogata w naturalne probiotyki jak kiszonki czy jogurty naturalne oraz prebiotyki (odżywiają dobre bakterie w jelicie) jak płatki owsiane, otręby, błonnik czy cykorię.