

Pessi blessaði sykur

Sykur og kolvetni hafa verið mikið í umræðunni undanfarið. Glúkósi er grunnefni í hvorutveggja og er sú eining sem frumur líkamans nota sem orkugjafa. Til að halda líkamsstarfsemi í jafnvægi þarf líkaminn að fá hæfilegt magn glúkósa jafnt og þétt yfir daginn.

Vöðvarnir brenna glúkósa með hjálp insúlíns

Þegar við borðum er maturinn brotinn niður í grunneiningar. Kolvetni eru brotin niður í glúkósa sem berst inn í blóðið. Þá fer hormónið insúlín af stað og kemur glúkósanum inn í vöðvana til brennslu. Þannig fá frumurnar sína orku til að halda eðlilegri starfsemi, við höfum orku til að gera það sem við viljum gera og allir eru glaðir. En málið er ekki alveg svo einfalt því blóðsykurinn þarf að haldast nokkuð jafn. Aðeins þannig nýta vöðvarnir glúkósan jafnóðum, sem er lykilatriði í þyngdarstjórnun.

Við fitnum mismikið af sömu hitaeiningunum

Ef við borðum mikið af einföldum kolvetnum er meiri hætta á uppsöfnun orku í fitufrumur heldur en ef við borðum mat sem inniheldur flókin kolvetni sem frásogast hægt. Af hverju er það? Jú, þegar blóðsykur hækkar hratt bregst insúlínið strax við og lækkar glúkósa í blóðinu. Í öllum látunum fer blóðsykurinn undir eðlileg gildi og við verðum þreytt og orkulaus. En hvað verður um blóðsykurinn sem var kippt út? Vöðvarnir geta ekki tekið svona hratt við orkunni en þá koma hinar gestrisnu fitufrumur til leiks sem alltaf taka við orku, allan sólarhringinn.

Við fitnum semsagt meira ef við sveiflum blóðsykrinum, jafnvel þó heildarmagn hitaeininga sé það sama. Svo virðist sem við séum misnæg fyrir blóðsykursveiflum. Sumir þola litlar breytingar á meðan líkami annarra virðist ráða við miklar sveiflur. Þó er ljóst að við ættum öll að fara hóflega í sykurinn.

Sykur er alltaf sykur, hverju nafni sem hann nefnist

Á endanum brotna allar tegundir af sykri niður í glúkósa. Hvað varðar hitaeiningar er því enginn munur á mismunandi sykri s.s. hrásykri, púðursykri eða venjulegum strásykri. Því minna unninn sem sykurinn er gerir þó að verkum að hann frásogast hægar og því verða blóðsykurtoppar ögn lægri sem er kostur. Það ræðst þó miklu meira af öðrum efnum í máltíðinni svo sem trefjum eða fitu sem geta tafið frásogið heldur en hvaða tegund af sykri við borðum. Hvað varðar næringu þá er ekkert unnið með því að leita eftir öðrum næringarefnum með sykrinum, magnið er svo lítið að í heildina skiptir það ekki máli. Aðalmálið er að minnka heildarneyslu sykursins.

Hvernig stjórnun við blóðsykrinum?

Flókin kolvetni eins og hafrar, fræ og grænmeti eru lengi að brotna niður og berast hægt inn í blóðið en **einföld kolvetni** eins og sykur og hveiti brotna hratt niður og fara inní blóðið í stórum gusum.

Einfalda leiðin er því að borða reglulegar trefjaríkar máltíðir sem eru vel samsettar af hægmetum kolvetnum, próteini og fitu. Lítið unninn, fjölbreyttur matur færir okkur góð næringarefni samhliða því að blóðsykur sveiflast hæfilega mikið til að jafnvægi haldist á líkamsstarfsemi.

- **Borðum reglulegar máltíðir**
- **Minnkum sykur og mikið unnin kolvetni (s.s. hveiti) í daglegu fæði**
- **Fáum þau kolvetni sem líkaminn þarf úr ónunnum mat (grænmeti, fræjum o.þ. h.)**
- **Setjum inn meira af trefjum í hverja máltíð**