



# Sacharidy

---

- nejdůležitější a nejpohotovější zdroj E
- udržování krevní glykémie
- jsou nejrychleji využitelné jakožto E substrát
- potraviny na ně bohaté jsou často zdrojem esenciálních vitaminů
- nestravitelné sacharidy působí příznivě na činnost střev
- zásobní forma - glykogen
- 3-6 g/kg/den (běžná populace)
- 3-12g/kg/den (sportovci)

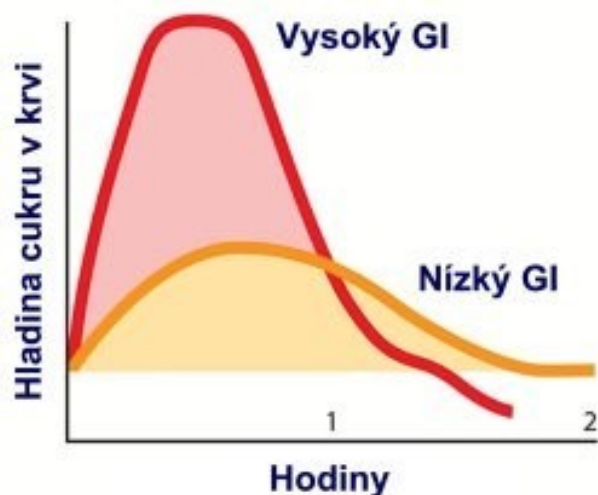


# glykémie

- hladina krevní glukózy
- 3,3-5,5 mmol/l krve

## Glykemický index potravin (GI) 0-100

- určuje, jak působí daná potravina na zvýšení hladiny glykémie



Pivo	110	Jáhly	50
Glukóza	100	Chléb otrubový	45
Brambory pečené	95	Čerstvý hrášek	40
Bramborová kaše	90	Štáva z čerstvých pomerančů	40
Předvařená rýže	90	Těstoviny celozrnné	40
Med	90	Fazole červené	40
Vařená mrkev	85	Divoká rýže	35
Corn Flakes	85	Amarant	35
Pšeničný chléb	85	Quinoa	35
Chipsy	80	Mrkev syrová	35
Cukr	70	Jogurt bílý	35
Kukuřice	70	Pomeranč	35
Brambory vařené ve slupce	65	Jablko	30
Banán	65	Cizrna	30
Hrozinky	65	Čokoláda hořká	22
Celozrnný chléb	55	Fruktóza	20
Bílé těstoviny	55	Meruňky	20
Batáty	50	Ořechy vlašské	15
Kivi	50	Cibule, česnek	10
Rýže Basmati	50	Listová zelenina	10
Rýže Natural	50	Rajče, paprika, brokolice	10

# glykémie

---

## Glykemická nálož potravin (GN)

- vyjadřuje skutečnou reakci glykémie na požití dané potraviny

potraviny	GN	Zástupci na 100g potraviny
S vysokou GN	>20	Pečivo, oplatky, sušenky, čokoláda, buchty
Se střední GN	10-20	Sladké ovoce, pečené brambory, obilné kaše
S nízkou GN	<10	Zelenina, houby, luštěniny

# Energetická denzita potravin

---

- „hustota E ve 100g potraviny“

potravina	přijatá E	objem
Čokoláda	2200 kJ/523kcal	100g
Celozrnné pečivo s máslem, šunkou a salátem	2200kJ/523kcal	440g

**Nízká denzita** → větší objem stravy vyšší obsah vody, vlákniny a polysacharidů = *nízká koncentrace E*

→ delší trávení a tedy postupné uvolňování glukózy do krve → stálější hladina glykémie = delší pocit nasycení

**Vysoká denzita** – vysoká koncentrace E