



# Proč je přidaný cukr tak sledovaný u dětí ve školách



1. Sníte sladkou potravinu.  
Okamžitě se navodí pocit štěstí  
prostřednictvím dopaminu, který  
se vylučuje v mozku. Vyvolává to  
touhu po další konzumaci, je to  
návykové.

Přidaný cukr je označován

„drogou 21.století“

**JDE O  
NÁVYKOVOU  
POTRAVINU**

2. Hladina cukru v krvi rychle  
stoupne, tělo vyloučí množství  
inzulinu, který sníží hladinu tím, že  
se v buňkách nadbytek rychle  
mění na tuk.

5. Po určité době vzniká návyk  
podobný jako u drog. Situace se  
stále opakuje, až dojde k  
poškození zdraví.

**SZÚ (2018):**  
Děti ve věku 6-15  
roků konzumují  
140 % maximální  
denní doporučené  
dávky (WHO)

Je téměř 1 milion osob s diabetem  
v ČR i nadále únosný?

Léčba stojí přes 40 miliard Kč ročně!

4. Pocit hladu vede k opakované  
konzumaci sladkostí, což opět  
navodí pocit uspokojení v mozku a  
ukládání nadbytků v podobě tuku.

3. Rychlé snížení hladiny cukru v  
krvi vede k pocitu hladu, tělo  
vyžaduje další cukr.



**Čím přispějete  
ke zlepšení vy?**