

JE DŮLEŽITÁ DENNÍ DOBA, KDY JÍTE? A JAKÝ MŮŽE BÝT JEJÍ VLIV NA REGULACI HLADINY KREVNIHO CUKRU A TĚLESNOU HMOTNOST?

Většina z nás usiluje o dlouhý a pokud možno zdravý život. Nové výzkumy zdůrazňují potřebu věnovat již od raného věku pozornost denní době, kdy jíme.

Je obecně známo, že typy jídla, které konzumujeme, mohou mít výrazný vliv na regulaci hladiny cukru v krvi. Víte však, že podobný a možná i větší vliv může mít i denní doba, kdy jídlo konzumujete?

Bylo pozorováno, že požívání největších porcí ke snídani a menších k obědu a k večeři, má zajímavý metabolický přínos. Je spojováno s tím, že podporuje [hubnutí](#) a snižuje [hladinu cukru v krvi](#). Navíc, pokud se ke snídani konzumují potraviny s nízkým glykemickým indexem, má se za to, že dochází k lepší kontrole ranních výkyvů hladiny cukru v krvi.

V nedávné době totiž proběhla studie ⁽¹⁾, při které byla obézním [pacientům s diabetem 2. typu](#), u kterých probíhala inzulínová léčba, podávána dieta skládající se z větší a kaloricky bohatší snídane následované obědem průměrné velikosti a menší večeří. Při takto uzpůsobeném jídelníčku pak bylo u pacientů zapojených do studie vysledováno mnoho pozitivních změn včetně zlepšení hmotnosti, sytosti a kontroly hladiny glukózy v krvi při menším rozsahu aplikované inzulínové léčby, a to ve srovnání s kontrolní skupinou pacientů, která konzumovala 6 malých jídel rovnoměrně rozložených po dobu celého dne. Obě sledované skupiny pacientů konzumovaly stejný počet kalorií denně. Závěr studie tak zní, že **denní doba, kdy jíte, a jak často jíte, je ještě důležitější než to, co jíte, a celkový počet zkonzumovaných kalorií**. Rychlost našeho metabolismu se během dne totiž mění a předpokládá se, že je přirozeně nejvyšší ráno. To znamená, že krajíc chleba snědený při snídani má spíše nižší odezvu na hladině glukózy v krvi a lze očekávat, že po jeho snědení budeme mít menší sklony k přibírání, než pokud bychom stejný krajíc chleba snědli večer.

Chaotické nebo nepravidelné stravování také může ovlivňovat normální [biologické hodiny](#), a tak rovněž i cirkadiánní rytmy, což má potenciál narušovat metabolismus a v konečném důsledku zvyšovat riziko [vzniku obezity](#), kardiovaskulárních onemocnění a cukrovky 2. typu. Naš metabolismus je zpravidla nejaktivnější ráno, takže i s ohledem na cirkadiánní rytmy má smysl si dát spíše větší snídani.

Kromě toho pravidelná, pestrá a vyvážená strava podporuje udržování stabilní hladiny cukru v krvi a pomáhá předcházet jeho případným poklesům a výkyvům. Pomáhá také při regulaci našich biologických hodin.

Abyste si snáze mohli udržet energii po celý den, ujistěte se, že vaším největším jídlem je zdravá snídaně složená z potravin s nízkým glykemickým indexem, následovaná menším obědem a večeří.

Staré přísloví „**Snídejte jako král, obědvajte jako princ a večeřte jako chudák**“ se nakonec ukazuje být překvapivě přesné!

1. The Endocrine Society. „High-energy breakfast promotes weight loss: Diet helps reduce total daily insulin dose for type 2 diabetes.“ ScienceDaily. ScienceDaily, 18 March 2018.

[Je důležitá denní doba, kdy jíte? A jaký může být její vliv na regulaci hladiny krevního cukru a tělesnou hmotnost? | BENU.cz](#)