

## SOUHRN

Sacharidy jsou nedílnou součástí lidské stravy. Liší se typem a délkou řetězců, využitelností, glykemickou odezvou nebo chutí. Jejich zastoupení ve stravě je značné. Zdrojem jednoduchých sacharidů jsou především průmyslově upravené potraviny s přidaným cukrem. Složené sacharidy přijímáme zejména stravou rostlinnou. Mnoho studií řeší problematiku sacharidů a jejich vliv na metabolický syndrom. Metabolický syndrom je vícefaktorové civilizační onemocnění. Mezi etiologii patří poruchy metabolismu glukózy, nadváha, dyslipidemie a hypertenze. Metabolickým syndromem trpí především lidé vyspělých zemí, se sníženou fyzickou aktivitou, stresovou zátěží a špatnými stravovacími návyky. Moderní přístup léčby smrtícího kvarteta spočívá v eliminaci těchto nepříznivých faktorů. Z hlediska výživy je to pak přiměřený a vyrovnaný příjem sacharidů. Nízký příjem jednoduchých a vysoký příjem složených sacharidů se zdá být účinnou prevencí.

**Klíčová slova:** sacharidy, metabolický syndrom, výživa