

# ANTI DOPINGÁČEK

Chráníme čistý sport

## Trochu delší úvod...

**Vážení přátelé a čtenáři,**

právě čtete prosincové vydání Antidopingáčka, které jsme pro Vás připravili na závěr roku.

A právě k letošnímu roku mi dovoluji pár slov. Byl to rok pro nás všechny velmi atypický a z několika důvodů i jiný či nový. Z pohledu Antidopingového výboru vše začalo už v lednu, kdy se naším zřizovatelem stala Národní sportovní agentura, za jejíž podporu a úsilí, vynaložené v průběhu roku celému sportovnímu prostředí, včetně ADV ČR, se sluší poděkovat.

ADV ČR prošel několika organizačními i personálními změnami, jejichž výsledkem je stabilizace nejen uvnitř organizace, ale také externích komisí, poradních orgánů a především antidopingové činnosti. Během roku jsme, ostatně jako všichni, museli čelit mimořádné situaci v souvislosti s pandemií koronaviru, když nastalo období vládních opatření a restrikcí na jaře a následně na podzim. Omezeny byly nejen soutěže, tréninky a pohyby osob, ale také rozsah soutěžního testování našich sportovců, naplánovaná školení či semináře, pracovní schůzky, osobní setkání a podobně.

Navzdory těmto objektivním komplikacím jsme v naší práci pokračovali dál, odebrali přibližně 900 vzorků a kromě standardních činností jsme se soustředili na oblasti, ve kterých bylo třeba připravit a zrealizovat několik změn či zlepšení.

Například jsme vyčlenili pro práci se systémem ADAMS našeho kolegu, aby sportovci měli přímý a odborný kontakt při zadávání povinných údajů dle Kodexu. V oblasti vzdělávání jsme pro sportovní subjekty odstartovali školení online. Z titulu naší činnosti jsme i letos odhalili několik porušení antidopingových pravidel v různých sportech, přičemž disciplinární řízení s příslušnými sportovci byla řádně a včas zahájena. A v neposlední řadě jsme začali vydávat našeho Antidopingáčka. O naší činnosti jste průběžně informováni i na webových stránkách [www.antidoping.cz](http://www.antidoping.cz).

V oblasti mezinárodní a národní spolupráce ADV ČR poprvé hostil rakousko-slovenské pracovní

setkání. Výsledkem mnoha pracovních jednání bylo přijetí ADV ČR za nového člena CEADO (Středoevropská antidopingová organizace).

Na národní úrovni ADV ČR například uzavřel Memorandum o spolupráci s Národní protidrogovou centrálou, čímž se vzájemná kooperace obou organizací potvrdila i v písemné podobě.

Nemalou část naší práce jsme věnovali pochopitelně novému Kodexu 2021 a souvisejícím normám, včetně Seznamu zakázaných látek, vše s účinností od 1. 1. 2021.

A doufám, že i toto vydání Antidopingáčka bude mít, pro Vás čtenáře, rovněž přitažlivý obsah. Čeká Vás rozhovor s další hvězdnou osobností, tentokrát s předsedou Rady expertů, čímž se nám pomyslně uzavírá „představení“ předsedů našich poradních orgánů. Je připraveno pravidelné poradní okénko ADAMS a samozřejmě pro Vás máme i ostatní příspěvky.

Hezké prosincové dny a příjemný závěr roku Vám všem přeje

**JUDr. Petra Volková**  
ředitelka ADV ČR

## OBSAH

Úvodní slovo	1
Rozhovor s osobností	2–3
Novinky v ADV ČR	4–5
Nový Kodex	4
Nabídka on-line školení	5
ADAMS a jeho manažer:	
Povinnosti sportovců	5
Cukr nejenom o Vánocích	6–7
PF 2021	7

## JUDr. ALEXANDER KÁROLYI

předseda  
Rady expertů  
ADV ČR



Vlastimil Vacek

## BOJ S DOPINGEM NESMÍ BÝT HONEM NA SPORTOVCE

*Víc, než tři desetiletí pracoval a jednadvacet let vedl JUDr. Alexander Károlyi nejvyšší fotbalovou disciplinárku, nyní je Ombudsmanem Českého olympijského výboru a místopředsedou Národní rady pro sport. Je také považován za nejlepšího sportovního legislativce. Už méně známé, ale neméně významné je jeho působení v Antidopingovém výboru ČR, v němž jako předseda vede Radu expertů...*

**Veřejnost si vás pamatuje jako šéfa fotbalové disciplinárky, ve které jste působil třicet jedna let, z toho jednadvacet let jste byl jejím předsedou, a jako současného Ombudsmana ČOV a místopředsedu Národní rady pro sport. Kdy jste se stal předsedou Rady expertů Antidopingového výboru ČR?**

V roce 2000 ustanovilo zřizovací listinou Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR Antidopingový výbor České republiky, jako národní Antidopingovou organizaci. Poradním orgánem ředitele ADV ČR se stala Komise expertů, později legislativně přejmenována na Radu. Její členy tehdy jmenoval náměstek ministra pro tělovýchovu a sport a na základě tohoto procesu jsem se stal členem této poradní instituce. V roce 2011 mě jmenoval tehdejší ředitel ADV ČR místopředsedou a v tomto roce, když se ze zákona stala hegemonek českého sportu na státní úrovni Národní sportovní agentura, která je zároveň zřizovatelem ADV ČR, mě jeho současná ředitelka Petra Volková jmenovala předsedou Rady expertů. Pro úplnost je třeba říci, že od roku 2011 poradní orgány již nejmenuje náměstek ministra, ale přímo ředitel, resp. ředitelka ADV ČR.

**S dopingem jste měl zkušenosti už z disciplinární komise. Vzpomínám si na případy drnovických hráčů Prokopa a Poštulky a jejich „karamelek“, nebo dalších fotbalistů Kovačika, Výravského, Veltruského a Havlíčka. V jeho případě jste svedl „boj“ s Janem Chluským, antidopingovým „inkvizitorem“. O co tenkrát šlo?**

Jenom pro orientaci čtenářů si dovoluji upozornit, že se ptáte na kauzu, ke které došlo před čtyřicet lety. Konkrétně v listopadu 1996 byla po utkání Plzeň – Hradec Králové zjištěna v moči hráče Hradce, Karla Havlíčka zakázaná látka salbutamol. Zahájili jsme disciplinární řízení, hráči zastavili činnost a vyžádali jsme si kompletní lékařskou dokumentaci od jeho ošetřujících lékařů. Podle lékařských zpráv byl Havlíček astmatik, léčil se od svých 2 let věku a užíval lék Ventolin, který zmíněný salbutamol obsahoval. Disciplinární komise samozřejmě kromě hráče, klubového lékaře a představitelů Hradce Králové na jednání pozvala i představitele tehdejšího ADV ČR a vyžádala si i posudek soudního znalce z oboru biochemie. V disciplinárním řízení bylo následně jednoznačně prokázáno, že Havlíčka podávaný lék nijak proti fotbalovým soupeřům nezvýhodňuje, ale fakticky pouze dorovnává jeho zdravotní handicap. Disciplinární řízení proti Havlíčkovi jsme zastavili, ale za nerespektování Antidopingového Kodexu a navažujících fotbalových norem, jsme potrestali lékaře A mužstva zákazem výkonu funkce na 12 měsíců nepodmíněně a fotbalový klub SK Hradec Králové pokutou 100 000 Kč. Stručně řečeno, provinění lékaře spočívalo v tom, že v příslušném dokumentu, který byl součástí zápisu o utkání, neuvedl, že hráč ze zdravotních důvodů užívá předmětný lék a FK Hradec byl garantem, že jeho hráči, lékaři a další osoby budou respektovat antidopingové předpisy.

**Využil jste zkušenosti z těchto případů i ve funkcích v Radě expertů?**

V rovině právnických i legislativních zkušeností určitě ano. Jednalo se o specifické případy, každý měl diametrálně odlišný dopingový příběh, navíc šlo o hráče a další účastníky disciplinárního řízení z nejvyšší fotbalové soutěže, u hráče Vítkovic Ludka Kovačika to byla v soutěžním ročníku 1987/88 ještě československá první liga. Pochopitelně moje dvacetiletá působnost v Radě expertů se

neopírá a ani nemůže jenom o tyto zkušenosti. Světový antidopingový program, který vychází z Kodexu, jako univerzálního dokumentu, který byl a je přijímán jako součást Mezinárodní úmluvy proti dopingu ve sportu, je významnou normou, o jehož obsahu i aplikaci by každý, kdo se pohybuje v „antidopingovém prostředí“ měl mít minimálně základní znalosti, či orientaci. Je logické, že jsem věnoval a věnuji antidopingové legislativě, resp. problematice systematickou pozornost.

### **Před mnoha roky jste řekl, že boj s dopingem je velice důležitý, ale nesmí se změnit v hon na sportovce. Platí to stále?**

Dovoluji si říci, že v současnosti tato formulace možná platí víc než před několika lety. Doping ve sportu je nutně zcela nekompromisně eliminovat, o tom snad nikdo nepochybuje, ale součástí celého antidopingového procesu musí být i sportovci. Tím nemyslím, až ve chvíli, když jsou například pozitivně testováni, ale především v programu prevence a vzdělávání. Mohu z vlastní zkušenosti potvrdit, že například Komise sportovců Českého olympijského výboru je velmi významným partnerem sportovních spolků ve všech oblastech realizace sportovních úkolů a cílů, včetně antidopingu. V této souvislosti velmi rád konstatuji, že Komise sportovců ADV ČR, která byla ustavena v roce 2018, jako jedna z prvních v rámci antidopingových organizací na světě, je pod vedením paní Ilony Burgrové, kompetentní a aktivní součástí antidopingových orgánů v ČR. Mimo jiné, tak sportovci mají konkrétní možnost být nejen součástí potírání dopingu, ale mohou se této činnosti i aktivně zúčastnit. Další reálnou spoluprací a komunikací se sportovci bude ADV ČR i do budoucna rozšiřovat.

### **Dá se vůbec boj s dopingem vyhrát?**

Jsem si vědom, že termín „boj proti dopingu“ je všestranně a určitě správně užívanou definicí, ale osobně slovo „boj“ v tomto případě nepovažuji za úplně optimální, protože v boji můžete i prohrát. A to si určitě nemůžeme a nechceme v antidopingových činnostech vůbec připustit. Vyhrát absolutně a definitivně nad dopingem je pravděpodobně iluzorní, ale eliminovat ho velmi rigorózně a neústupně považuji za klíčové a reálné. Samozřejmě vždy při respektování práv a antidopingových norem.

### **V čem vidíte jeho největší nebezpečí?**

Kdybych to chtěl vyjádřit stručně a jednoduše, tak můžu říct, že doping je v zásadním rozporu s etikou, fair play, resp. s duchem

rovných podmínek a hodnotami čistého sportu. A to v kontextu s poškozováním zdraví je jeho největší nebezpečí. A nesmíme zapomenout ani na skutečnost, že věk uživatelů zakázaných látek ve sportu, ale obecně i drog se bohužel snižuje. Navíc užívání podpůrných látek proniklo i do prostředí rekreačního sportu, mimo sféru profesionálního, to znamená, fakticky mimo kontrolu. Tyto látky se tak bohužel staly dostupnější i pro mládežnické kategorie.

### **Jaké úkoly má Rada expertů ADV ČR?**

Jak vyplývá z Organizačního řádu ADV ČR, jedná se o poradní orgán ředitelky této instituce. Rada projednává, nebo posuzuje například programy a koncepce ADV, hodnocení činnosti, návrhy opatření na podporu eliminace dopingu včetně otázek z oblasti mezinárodní spolupráce a sportovní legislativy. Jak již bylo řečeno, vše v rovině výhradně poradenské. Tomu odpovídá i složení Rady, ve které zasedají specialisté na problematiku pedagogiky, sportovní psychologie, přírodních věd, medicíny, práva, médií i mezinárodních vztahů. Je pro mě inspirativní být součástí této erudované společnosti.

### **Je náročné složit odborné komise, které jsou součástí ADV?**

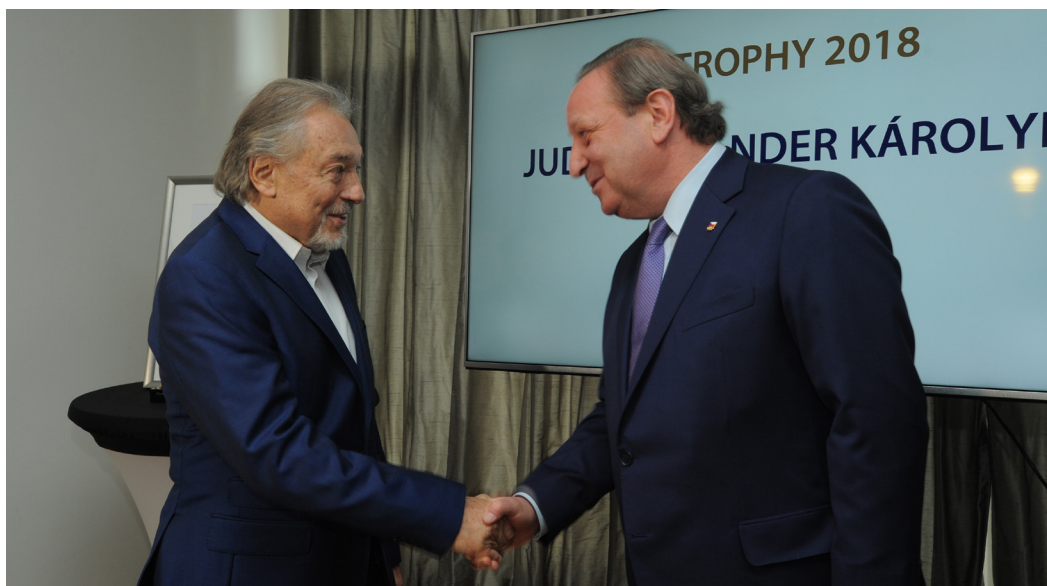
Když chcete získat kvalifikované lidi pro jakoukoli odbornou činnost, je to vždy náročné. Navíc Světový antidopingový Kodex a jeho hlavní součástí Mezinárodní standardy a Technické dokumenty zakotvují celou řadu podmínek, nebo doporučení pro složení poradních a odborných komisí, národních antidopingových organizací. Antidopingový výbor ČR má ve smyslu těchto norem vytvořen jako poradní orgány Komise sportovců, Komise pro terapeutické výjimky a Radu expertů. Hlavním kritériem musí být mimo jiné znalost antidopingové problematiky a příslušných předpisů a samozřejmě profesní odbornost a zkušenosti z předmětné činnosti, protože se jedná o specifické oblasti. Personální složení je ale ve výlučné gesci ředitelky ADV ČR.

### **Najdete nejsložitější případ, který ADV ČR řešil za vašeho působení?**

Jak již bylo uvedeno, působím dvě desetiletí v Radě expertů, ale Rada a její členové jsou specializovaní poradci a nemají exekutivní pravomoc. A jak vyplývá i z našeho rozhovoru, v antidopingovém řízení je každý případ „nejsložitější“.

*Karel Felt*

*K udělení prestižní ceny Mezinárodním olympijským výborem za výjimečný přínos v oblasti sportu a humanity, blahopřál v roce 2018 Alexanderu Károlyimu i Karel Gott.*



František Petrák

## SVĚTOVÝ ANTIDOPINGOVÝ KODEX 2021

### HLAVNÍ OBLASTI ZMĚN VE SROVNÁVÁNÍ S KODEXEM 2015

1. **Základní hodnoty chráněné Kodexem; účel, působnost a uspořádání Kodexu**
    - a. Důraz na zdraví jako hodnotu chráněnou Kodexem
    - b. Důraz na práva sportovců jako hodnoty chráněné Kodexem
    - c. Technické dokumenty
  2. **Definice dopingů: porušení antidopingových pravidel**
    - a. Podvádění a jeho nová definice (čl. 2.5)
    - b. Pokus o Spoluúčast (čl. 2.9)
    - c. Zakázané spolčování (čl. 2.10)
    - d. Jednání s cílem odradit nebo se mstít za nahlášení orgánům (čl. 2.11)
  3. **Dokazování dopingů**
    - a. Změna důkazního břemene: Mezinárodní standard pro testování a vyšetřování (čl. 3.2)
  4. **Seznam Zakázaných látek a Zakázaných metod**
    - a. Problematika látek, které nejsou zakázané Mimo Soutěž, ale které se objevují v nepatrném množství ve Vzorcích odebraných Při Soutěži (čl. 4.2)
    - b. Specifikované metody (čl. 4.2.2)
    - c. Návykové látky (4.2.3)
    - d. Rozšířené využití monitorovacího programu (čl. 4.5)
  5. **Testování a vyšetřování**
    - a. Procesy týkající se rozdělených Vzorků (čl. 2.1.2, 6.7)
    - b. Rozšíření Atypických nálezů nad rámec endogenních látek (čl. 2.1.4, 7.4)
    - c. Návrat Sportovců, kteří dříve ukončili sportovní činnost (čl. 5.6)
  6. **Analýza Vzorků**
    - a. Použití informací z analýzy Vzorků (čl. 6)
    - b. Využití jiných laboratoří ke stanovení jiných forenzních skutečností než přítomnosti Zakázané látky (čl. 6.1)
    - c. Následná analýza Vzorků (čl. 6.5, 6.6)
    - d. Právo WADA na převzetí správy nad Vzorky (čl. 6.8)
  7. **Nakládání s výsledky: odpovědnost**
    - a. Obecné změny v procesu Nakládání s výsledky (čl. 7)
    - b. Právo WADA požadovat po Antidopingové organizaci, aby provedla Nakládání s výsledky (čl. 7.1.5)
  8. **Nakládání s výsledky: řízení**
    - a. Vyšší standard práva na spravedlivý proces (čl. 8)
  9. **Diskvalifikace výsledků jednotlivce**
  10. **Sankce pro jednotlivce**
    - a. Definice úmyslu (čl. 10.2.3)
    - b. Sankcionování užívání Rekreačních drog (čl. 10.2.4)
    - c. Více flexibility při sankcionování odmítnutí dostavit se k odběru Vzorku nebo Podvádění (čl. 10.3.1)
    - d. Podvodné jednání při Nakládání s výsledky nebo řízení (čl. 10.3.1)
  - e. Zvýšení horní hranice Zákazu činnosti za Spoluúčast (čl. 10.3.4)
  - f. Znovuobnovení konceptu Přitěžujících okolností (čl. 10.4)
  - g. Více flexibility při sankcionování Chráněných Osob a Rekreačních Sportovců
  - h. Problematika běžných kontaminantů v potravinových doplncích a dalších produktech (čl. 10.6.1.2)
  - i. Rozšíření možností Významné pomoci (čl. 10.7.1.1)
  - j. Dohody o Nakládání s výsledky (čl. 10.8)
  - k. Několikanásobná porušení antidopingových pravidel (čl. 10.9)
  - l. Rozdělení propadlých peněžitých cen (čl. 10.11)
  - m. Prodlevy v řízení nezpůsobené Sportovcem nebo jinou Osobou (čl. 10.13.1)
  - n. Sankce za porušení Pozastavení činnosti (čl. 10.14.3)
10. **Důsledky pro týmy**
  12. **Sankce Signatářů vůči jiných sportovních organizacím**
    - a. Explicitní pravomoc Signatáře vyloučit Sportovce nebo jiné Osoby ze své Akce jako sankce vůči členské organizaci (čl. 12)
  13. **Nakládání s výsledky: odvolání**
    - a. Rozsah přezkumu při odvolání (čl. 13.1.1)
    - b. Odvolání týkající se Sportovců národní úrovně (čl. 13.2.2)
  14. **Důvěrnost a sdělování informací**
    - a. Zveřejnění (čl. 14.3)
  15. **Uplatňování rozhodnutí**
    - a. Implementace rozhodnutí (čl. 15)
  16. **Dopingová kontrola u zvířat soutěžících ve sportu**
  17. **Promlčecí doba**
  18. **Vzdělávání**
    - a. Mezinárodní standard pro vzdělávání
  19. **Výzkum**
  20. **Role a odpovědnosti signatářů a WADA**
    - a. Povinnost Osob spolupracujících se Signatáři dodržovat Kodex (čl. 20.1.7)
    - b. Povinnost Signatářů nespolupracovat s Osobami nedodržujícími Kodex (čl. 20.1.8)
    - c. Politiky Národních antidopingových organizací ohledně střetu zájmů (čl. 20.5)
    - d. Delegace Antidopingových činností na Třetí strany
  21. **Dodatečné role a odpovědnosti Sportovců a jiných Osob**
  22. **Angažovanost vlád**
    - a. Očekávání Signatářů od vlád (čl. 22)
  23. **Přijetí a zavádění do praxe**
    - a. Podmínky přijetí kodexu a stání se Signatářem (čl. 23.1)
    - b. Kodex chování, zdravotnická a bezpečnostní pravidla (čl. 23.2)
  24. **Sledování dodržování Kodexu**
    - a. Změny v monitorování dodržování Kodexu (čl. 24)
  25. **Úpravy a odstoupení**
  26. **Výklad Kodexu**
  27. **Přechodná ustanovení**
    - a. Zákaz retroaktivity u změn týkajících se Seznamu (čl. 27.6)
  28. **Definice**
    - a. „Při Soutěži“
    - b. „Chráněné Osoby“ a „Nezletilí“
    - c. „Rekreační Sportovci“

S účinností od 1. 1. 2021 bude v platnosti nový Kodex (viz přehled hlavních změn v tomto čísle) a Seznam zakázaných látek a zakázaných metod dopingu 2021.

Jelikož se jedná o hlavní antidopingové normy, tj. Kodex 2021, jeho mezinárodní standardy, Seznam zakázaných látek a další, budeme značnou část průběžně věnovat tomu, abychom Vás postupně seznámili se všemi hlavními změnami nejen v Antidopingáčku, ale také na webových stránkách ADV ČR. Anglická i česká verze Kodexu 2021 a souvisejících norem ke stažení na [www.antidoping.cz](http://www.antidoping.cz)

## Další novinkou je on-line školení

- Touto formou jsme již proškolili několik svazů, kapacita přednášek je 200 osob, nabízíme vždy dva termíny, časy po dohodě s ADV. Součástí školení jsou testy, které můžete využít k ověření znalostí Vašich účastníků.

V případě zájmu lze bližší informace získat na adrese: [zouharova@antidoping.cz](mailto:zouharova@antidoping.cz), Mgr. Veronika Zouharová, vedoucí oddělení metodiky

# ADAMS A JEHO MANAŽER (NEVIDÍM TO TAK ČERNĚ, ŘÍKÁ DAVID SCHWARZ)



Bc. David Schwarz je Vám plně k dispozici na tel.: +420 736 467 023 či mailu [schwarz@antidoping.cz](mailto:schwarz@antidoping.cz)

## PŘIPOMÍNÁME: Povinnosti sportovců zařazených do Registru ADV ČR pro rok 2021

### SPORTOVCI V REGISTRU ADV ČR JSOU POVINNI:

1. Odesílat úplné a přesné informace o místě pobytu ADV za všechny tři (3) měsíce daného čtvrtletí, což umožňuje účinné testování mimo soutěž. Úplné informace o místě pobytu zahrnují minimálně následující:

- Poštovní adresa: úplná a přesná poštovní adresa pro účely formální písemné korespondence;
- E-mailová adresa: aktivní e-mailová adresa pro účely elektronické korespondence;
- Přenocování: úplná adresa (fyzické umístění) místa, kde budete přespávat na konci konkrétního dne (např. doma, hotel nebo jiné ubytování);
- Pravidelné činnosti: úplná adresa a čas (y) jakékoli činnosti, která je prováděna jako součást pravidelného rozvrhu nebo praxe (např. tréninky škola nebo práce);
- Soutěže: podrobnosti o soutěžním plánu (např. časy, místo, místo konání).
- 60minutový časový slot mezi 05:00 a 23:00, během kterého budete každý den k dispozici a budete mít přístup k testování na konkrétním místě.

**Termín pro zaslání informací o místě pobytu na příští čtvrtletí je 15. PROSINEC 2020.**

Ostatní data odeslání jsou (15. března, 15. června, 15. září a 15. prosince 2021).

Veškeré informace o místě pobytu musí být zadány prostřednictvím systému ADAMS. Pokud požadujete přihlášení pomocí systému ADAMS, kontaktujte prosím ADV ČR na email: [schwarz@antidoping.cz](mailto:schwarz@antidoping.cz)

2. U každého záznamu místa pobytu jsou vyžadovány následující informace:

- Ulice včetně čísla bytu a čísla zvonku, je-li k dispozici
- Název ulice, typ a směr (je-li relevantní)
- Obec (město atd.)
- Provincie / stát / země
- PSČ
- Data a časy dne (např. „16:00 - 18:30“), kdy byste se s největší pravděpodobností nacházeli na této adrese (u ubytování přes noc se časy nevyžadují)

Pokud je to možné, uveďte výše uvedené informace pro každé umístění závodu nebo místa tréninku. Adresy (kromě poštovní adresy) nesmí obsahovat P.O. BOX.

Pokud neznáte všechny informace za čtvrtletí, odešlete nejpřesnější dostupné informace a co nejdříve je aktualizujte. Jakékoliv změny plánu v průběhu čtvrtletí je také třeba aktualizovat co nejdříve a v dostatečném předstihu před časem a datem rozvrhu.

# CUKR – ZÁLUDNÁ ZÁVISLOST

Fotografie od uživatele Suzy Hazelwood ze služby Pexels



*Cukr je báječné předvánoční téma, obzvláště v době pečení cukroví na jedné straně a uzavření téměř všech sportovišť na straně druhé.*

Slovo cukr pochází z arabského sukkar a ze sanskrtského sarkara. Původní místa pěstování cukru jsou známa již kolem roku 6000 př. n. l. a to v Indii a Persii. V Indii se vařila sladká šťáva z **cukrové třtiny** a tuto techniku zpracování převzala postupem času Čína. Tekutina ze zpracované třtiny se nalávala do speciálních nádob, kde ztuhla a tak vznikly homole. Ani bohatý Řím nezůstal bez této mimořádné a luxusní lahůdky. Po pádu Říma se tento poklad dostal díky účastníkům křížových výprav do Evropy a Benátčané začali třtinu pěstovat v Libanonu. A nezůstalo jenom u Libanonu. Postupně se cukrová třtina začala pěstovat na Kubě a v Karibiku. Nicméně, cukr byl stále nedostatečný a mimořádně drahé zboží a většina obyvatelstva dál sladila medem.

## Roku 1800 se na světě vyrábělo asi 180 000 tun surového cukru.

Roku 1590 získal Francouz Olivier de Serres cukr z cukrové řepy a roku 1747 vynalezl lepší postup Němec A. S. Marggraf.

Masivní pěstování **cukrové řepy** se na starém kontinentě rozšířilo až za dob Napoleona, kdy Velká Británie blokovala kontinentální přístavy a tím pádem i dovoz třtinového cukru.

Výrobu řepného cukru zavedl roku 1802 F. C. Achard v obci Cunern, kde vznikl první cukrovar na světě na cukrovou řepu.

První výrobu cukru v Českých zemích zahájil po roce 1787 Belgičan Sauvagne na Zbraslavi, kde cukrovar po roce 1825 obnovil Antonín Richter.

Od poloviny 19. století se cukr stal v Evropě běžným zbožím a jeho spotřeba stále rostla. Koncem 19. století převážila světová produkce řepného cukru nad třtinovým a v Rakousko-Uhersku se 88 % cukru vyrábělo v českých zemích. Tento vývoj přerušila první světová válka, kdy třtinový cukr opět převládl.

Cukr se až do konce 19. století dodával nejčastěji v homolích, které se v domácnosti sekaly na drobnější kousky. Roku 1841 vyrobil cukrovarník Jakub Kryštof Rad v Dačicích první kostkový cukr, který homole postupně nahradil.

Dnes máme cukru téměř nepřeborné množství a můžeme si vybírat nejenom z cukru kostkového, moučky, krystalu či krupice. Asi nejzásadnější rozdíl je v původu a to, zda preferujeme cukr třtinový či řepný, bílý či hnědý.

- Třtinový cukr – obsahuje melasu, která je již v původní surovině
- Hnědý cukr bez třtiny – bílý řepný cukr se dobarví a dochutí třtinovou melasou, vyrovná se třtinovému cukru
- Hnědý cukr bez třtiny - dobarví se karamelovým sirupem pak, ale neobsahuje zdravou třtinovou melasu
- Nerafinovaný řepný cukr – to je nedočistěný surový cukr, ten obsahuje draselné a sodné soli, které jsou při dlouhodobé konzumaci nadměrně zatěžující ledviny.

Cukr se od 18. století rozšířil po celé Evropě a stal se dostupným pro všechny. Během let došlo bohužel k jeho nadužívání, které je provázeno trvalými změnami v mozku, epidemií obezity, infarktem, mozkovou příhodou, vysokým krevním tlakem, nadměrnou zátěží pro kloubní a pohybový aparát a řadou dalších civilizačních chorob. Náš organismus není připraven a není ani schopen zpracovat obrovské množství cukru, které se nachází téměř ve všech potravinách a nápojích. Tento nepoměr ještě nepříznivě ovlivňuje pasivní způsob života nejenom Evropanů, vymizení těžké fyzické práce a stálý příjem potravy bez větší námahy ji získat. Pokud samozřejmě nepočítáme boj o nákupní košík v době Covidu.

Cukr ovládl naše stravování tak dalece, že se většina evropské populace dostala až na pozici závislých konzumentů a řada odborníků tuto závislost přirovnává k alkoholismu nebo závislosti na kokainu.

Na základě řady studií bylo dokázáno, že cukr není třeba úplně vyřadit z našeho jídelníčku, ale stačí jeho konzumaci postupně

omezovat. Potravinářské firmy přišly s nápoji a potravinami „light, free, zero „ atd. V podstatě, hřešit můžete dál a nic se neděje... opak je však pravdou. Za vše hovoří dvě dlouhodobé vědecké studie. V první z nich, jež byla zveřejněna v odborném časopise JAMA Internal Medicine, vědci sledovali více než 451 000 lidí po dobu 16 let, přičemž ti z nich, kteří vypili více jak dva sladké nápoje denně, byli ohroženi o 17 % vyšší pravděpodobností předčasně smrti před těmi, kteří si slazené nápoje dopřávali jen občas. Nejvyšší riziko je u lidí, kteří vyměnili klasické sladké nápoje za nápoje slazené umělými sladidly. Tito konzumenti jsou ohroženi o 40 % vyšším rizikem srdečních onemocnění. S dalším šokujícím zjištěním přišli vědci, kteří sledovali obézní ženy, které v rámci hubnutí nahradily nápoje slazené cukrem nápoji s umělými sladidly. Pokud vypily jen dva nápoje s umělými sladidly denně, riziko mozkové mrtvice se u nich zdvojnásobilo.

## Jak tělo ovlivňují umělá sladidla?

Jejich trik je v tom, že se na rozdíl od cukru neabsorbují v tenkém střevě, ale putují až do tlustého střeva, kde rozbouří reakci střevních bakterií. Tato reakce způsobí zánětlivý proces podporující vznik cukrovky a obezity. Když zkonzumujeme něco sladkého,

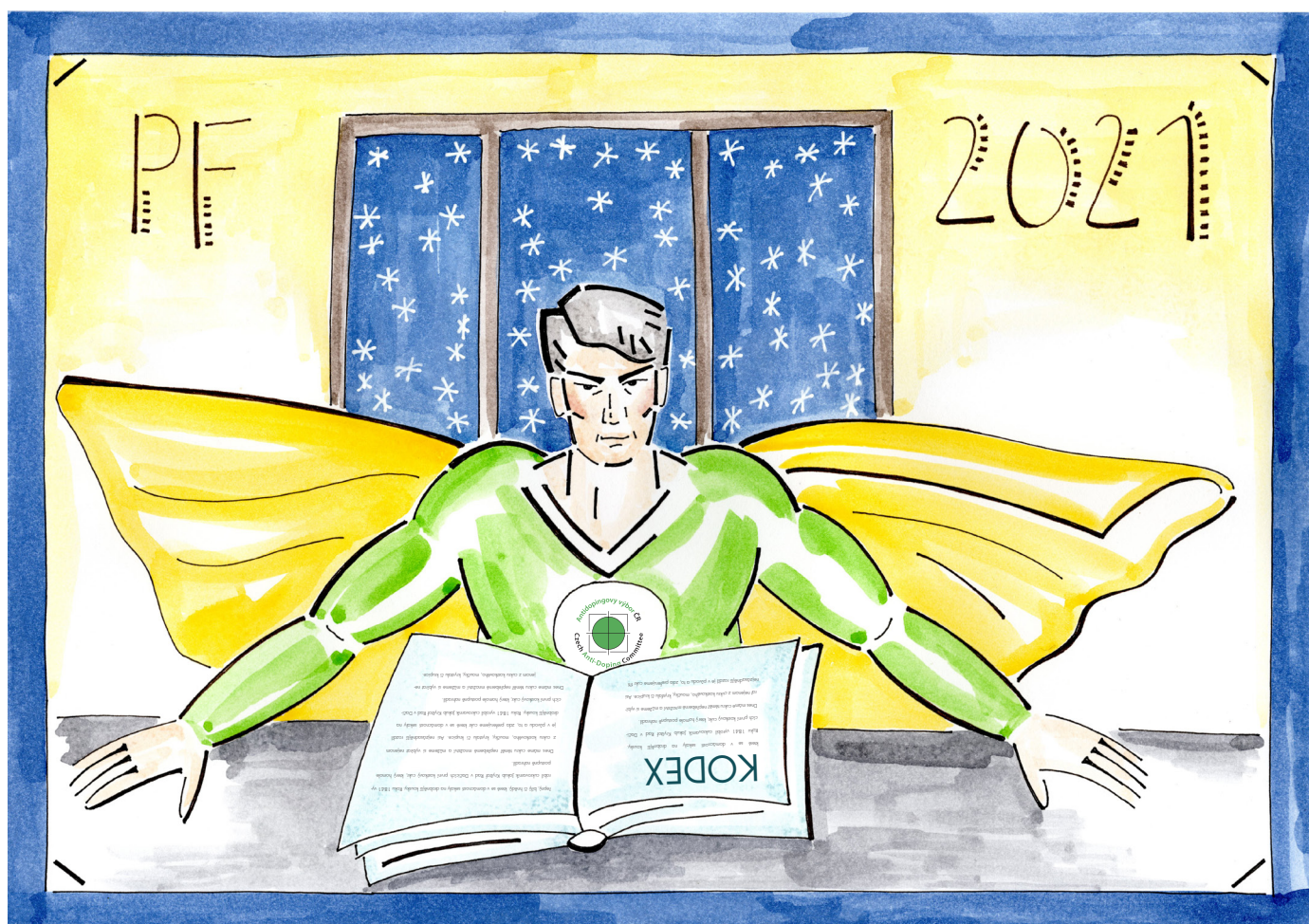
mozek očekává přísun cukru a automaticky začne do krve uvolňovat inzulín, ten sníží hladinu glukózy. Pokud, ale požitete umělé sladidlo s nulovým obsahem kalorií, tělo se cítí podvedené a začne vám tvrdit, že máte hlad.

Ideální je tedy vyhnout se slazeným nápojům, které nejsou pro výživu nijak důležité. Jestli je člověk na sladkém opravdu závislý existuje řada méně škodlivých látek, než je cukr a umělá sladidla. V Brazílii je oblíbená stévie, je velmi sladká a dá se použít při vaření, pečení a všude, kde sladká chuť chybí.

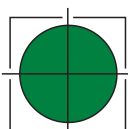
Výrobci se občas snaží přelstít zákazníky tím, že nazvou cukr jiným, zdravěji znějícím jménem, jako je třtinový cukr či kukuřičný sirup, hnědý cukr, maltóza, fruktóza, dextróza, melasa, agávový sirup, rýžový sirup, třtinový cukr a sirup, což je všechno jen obyčejný cukr, který škodí zdraví.

Některé druhy cukru ale není zapotřebí úplně vyřadit z jídelníčku. Jde především o ten typ, který se přirozeně nachází v potravinách, jako je fruktóza v ovoci a laktóza v mléčných výrobcích. Tyto cukry jsou v pořádku, pokud je konzumujete v jejich přirozené podobě v potravě. Tuto skupinu zastupuje například ovoce. Ale věříme tomu, že náš článek se vám stane inspirací a letošní Vánoční svátky strávíte zdravým mlsáním.

Zdroje: Tmavé cukry se liší od bílého, stejně jako mezi sebou - Vitalia.cz



Chráníme čistý sport



Antidopingový výbor ČR  
Czech Anti-Doping Committee

Za Císařským mlýnem 1063  
170 00 Praha 7  
IČO: 70101884

+420 233 381 602  
info@antidoping.cz  
www.antidoping.cz