

Šećer: Manje je više

Mnoge namirnice sadrže šećer. U tablici nutritivnih vrijednosti označen je oznakom „**od toga šećer**“. Iza toga se krije:

Prirodni šećer

Voće i mlijeko prirodno sadrže šećer (fruktozu i laktozu).



Dodani šećer

U prerađenim namirnicama često se dodaju šećeri kao što su saharoza (stolni šećer), glukoza, fruktoza, med ili sirup.



Previše dodanog šećera uzrokuje karijes i pogoduje prekomjernoj težini.

U Švicarskoj trošimo previše dodanog šećera.

Maksimalni preporučeni iznos za:

Odrasle

maks. 50 g dodanog šećera dnevno



12,5 kockica šećera

Djecu

maks. 30 g dodanog šećera dnevno



7,5 kockica šećera

Primjer za 28 g dodanog šećera dnevno*



1 čašica voćnog jogurta od 180 g



50 g hrskavog mueslija



1 kockica = 4 g

Dobro je znati

Voćni sokovi i voćni nektari sadrže mnogo dodanog šećera*, na primjer:



2 dl voćnog soka



Gotovi umaci i namazi za kruh često sadrže mnogo dodanog šećera*, na primjer:



1 porcija kečapa od 20 g



1 žlica džema od 15 g



Prirodno zaslađujuća hrana također je bogata kalorijama i uzrokuje karijes kao i kristalni šećeri, na primjer:



Sirovi šećer



Med



Ukuhani sok od kruške



Sirup od agave, datulja ili javora

Umjetna sladila i zamjene za šećer nisu preporučljive alternative šećeru. Oni potiču, između ostalog, navikavanje na slatki okus.



Umjetna sladila

npr. aspartam, ciklomat, saharin



Zamjena za šećer

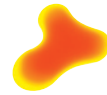
npr. izomalt, sorbitol, ksilitol



Iznimka

S vremena na vrijeme proizvodi s oznakom „prijatelj zuba“.

* Navedene količine šećera su prosječne vrijednosti.



Ovako mogu smanjiti šećer u svakodnevnom životu

Savjet 1

Zamijenite slatka pića pićem bez šećera:



2 dl slatkog pića



Alternativa:
Vodovodna* ili mineralna voda
Bez šećera



2 dl ledenog čaja



Alternativa:
Nezaslađeni voćni ili biljni čaj
Bez šećera

* Vodovodna voda u Švicarskoj je higijenska i prijatnog je okusa.

Savjet 2

Zamijeniti hranu s visokim udjelom šećera hranom koja sadrži samo prirodne šećere:



1 čašica voćnog jogurta od 180 g



Alternativa:
100 g prirodnog jogurta pomiješanog s 50 g voća



50 g hrskavog mueslija



Alternativa:
40 g prirodnih žitnih pahuljica pomiješano s 1 žlicom mljevenih oraha i 50 g svježeg voća

Savjet 3

Pomiješajte voćne sokove s vodom:



2 dl 100 % voćnog soka



Alternativa:
2 dl samostalno razrijeđenog voćnog soka
(Omjer 1/3 soka, 2/3 vode)



Voćni sokovi prirodno sadrže mnogo šećera (fruktoze). Stoga je preporučljivo razrijediti ih vodom.

Savjet 4

Pripremite sami:

- kuhajte i pecite sa svježim, neprerađenim sastojcima,
- smanjite sadržaj šećera u receptima i
- uživajte sa svim osjetilima.

Prilikom kupnje šećera od šećerne trske i alternativa šećeru kao što su med, sirup od javora ili agave, pazite na kvalitetu, podrijetlo i održivu metodu uzgoja i društvenu kompatibilnost.

Savjet 5

Slatko uživajte tu i tamo i samo u malim količinama, na primjer:



1 red čokolade

ili



oko 10 gumenih medvjedića

ili



1 mliječna šnita

Uz podršku:

freistil

Ernährung und Bewegung
Projekte und Beratung



sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Izvor: Vodič „Šećer: Manje je više“,
Zaklada za zaštitu potrošača (2017).