



Šećer: manje je više

Mnoge prehrambene namirnice sadrže šećer. Na naljepnici stoji «**od toga šećer**». To znači: Prehrambene namirnice sadrže različite vrste šećera. Različite vrste šećera su sljedeće:

Prirodni šećer

Prirodni šećer je sadržan u **voću** (to je fruktoza)



i u **mlijeku** (to je laktoza).



Dodani šećer

Proizvođači u prehrambene namirnice dodaju različite vrste šećera. Na taj način postaju slađe i više se kupuju. Ovakav šećer nazivamo: **dodani šećer**. Na primjer, šećer za domaćinstvo (saharozal), glukoza, sirup od fruktoze ili med.

Koliko dodanog šećera dnevno?

Djeca: maksimalno 30 grama dodanog šećera dnevno. **To su 7,5 kocki šećera.**



Odrasli: maksimalno 50 grama dodanog šećera dnevno. **To su 12,5 kocki šećera.**



U Švicarskoj jedemo **previše** dodanog šećera. Previše dodanog šećera je loše za zube i dovodi do karijesa. Previše dodanog šećera dovodi do prekomjerne tjelesne težine.

Primjeri prehrambenih namirnica sa previše dodanog šećera:

= 4 grama

1 Petit Suisse/jogurt (50 grama)



1 prutić od žitarica (26 grama)



2 dl* pića od voćnog nektara



2,5 dl čokoladnog pića



*dl = decilitar

1 porcija kečapa (20 grama)



1 žlica džema (15 grama)



Dobro je znati

Nije zdravije ako se bijeli šećer zamijeni ovim prehrambenim namirnicama:



Šećer od repice



Med



Gusti sok od kruške



Sirup od agave, datulje ili javora

Kako da konzumiram manje šećera?

1. savjet

Bez slatkih napitaka

2 dl slatkog napitka



✗ Ne



ali napici bez šećera

Voda iz vodovoda ili mineralna voda bez šećera



U Švicarskoj je voda iz vodovoda veoma dobra.

✓ Da

2 dl hladnog čaja



✗ Ne



voćni čaj ili čaj od bilja bez šećera



✓ Da

2. savjet

Bez dodanog šećera

1 zaslađeni voćni jogurt (180 grama)



✗ Ne



ali prirodni šećer

pomiješajte 1 prirodni jogurt



+ 1 porcija voća

✓ Da

1 porcija hrskavog mueslija (40 grama)



✗ Ne



umiješajte 1 porciju pahuljica od žitarica bez šećera



+ 1 žlica mljevenih oraha
+ 1 porcija voća

✓ Da

3. savjet

Nerazrijeđeni voćni sokovi

2 dl nerazrijeđenog voćnog soka



✗ Ne



ali voćni sok, pomiješan s vodom

2 dl domaćeg gaziranog voćnog soka

(omjer 1/3 soka, 2/3 vode)



✓ Da

Također i prirodni sokovi sadrže mnogo šećera. Bolje ih je pomiješati s vodom.

4. savjet



Uzmite **manje šećera**, nego što je navedeno u receptu. Stavite dvije trećine (2/3) ili samo pola (1/2) šećera. Na primjer: Ako u receptu stoji 300 grama šećera, onda uzmite 200 ili 150 grama.

5. savjet

Slatko jedite najviše 1 put dnevno. I to u malim količinama. **Na primjer:**



1 red čokolade

ili



otprilike 10 gumenih medvjedića

ili



1 mliječna kriška

ili



4 keksa

Uz podršku:

freistil

Ernährung und Bewegung
Projekte und Beratung



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

Izvor: Savjetnik «Šećer: Manje je više»,
Zaklada za zaštitu potrošača (2017).