



Šećer: Manje je više

Mnoge namirnice sadže šećer. U tabeli nutritivne vrednosti označen je oznakom «**od čega šećera**». Iza toga se krije:

Prirodni šećer

Voće i mleko po prirodi sadrže šećer (fruktoza i glukoza).



Dodatni šećer

Prerađenim namirnicama se često dodaje šećer. Na primer, saharoza (šećer koji se koristi u domaćinstvu), glukoza, fruktoza, med ili sirup.



Previše dodatnog šećera uzrokuje karijes i pospešuje prekomernu kilažu.

U Švajcarskoj koristimo previše dodatnog šećera.

Maksimalna preporučena vrednost za:

Odrasle

Maks. 50 g dodatnog šećera dnevno



12,5 kockica šećera

Decu

Maks. 30 g dodatnog šećera dnevno



7,5 kockica šećera

Primer za 28 g dodatnog šećera*



1 čaša voćnog jogurta 180 g



50 g hrskavog muslija



= 4 g

Dobro je da znamo

Voćni sokovi i voćni nektari sadrže mnogo dodatnog šećera*, na primer:



2 dl voćnog soka



Gotovi sosevi i namazi za hleb često sadrže mnogo dodatnog šećera*, na primer:



1 porcija kečapa 20 g



1 supena kašika džema 15 g



Prirodni zaslađivači su takođe visoko kalorični i uzrokuju nastanak karijesa, na primer:



Šećer koji je dobijen iz šećerne repe



Med



Gusti sok od kruške



Sirup od agave, urmi ili javora

Veštački zaslađivači i zamene za šećer nisu preporučljive zamene za šećer. Između ostalog, pospešuju navikavanje na ukus slatkog.



Veštački zaslađivači

Npr. aspartam, ciklomat, saharin



Zamene za šećer

Npr. izomalt, sorbitol, ksilitol



Izuzetak su

S vremena na vreme proizvodi sa oznakom «ne šteti zubima».

* Kod navedenih količina šećera se radi o prosečnoj vrednosti.



Ovako ćemo smanjiti upotrebu šećera u toku dana

Savet 1

Zašećerene napitke zameniti napicima koji ne sadrže šećer:



2 dl voćnog soka



Alternativa:
Tekuća voda* ili mineralna voda
Ne sadrži šećer



2 dl ledenog čaja



Alternativa:
Nezaslađeni voćni ili biljni čaj
Ne sadrži šećer

* Tekuća voda u Švajcarskoj je ukusna i higijenski čista.

Savet 2

Namirnice koje sadrže puno šećera zameniti namirnicama koje po prirodi sadrže šećer:



1 čaša voćnog jogurta 180 g



Alternativa:
U 100 g jogurta dodati 50 g voća



50 g hrskavog muslija



Alternativa:
U 40 g prirodnih pahuljica od žitarica dodati 1 supenu kašiku mlevenih orašastih plodova i 50 g svežeg voća

Savet 3

Ceđene voćne sokove mešati sa vodom:



2 dl 100 % ceđenog voćnog soka



Alternativa:
2 dl domaćeg voćnog špricera
(Odnos 1/3 sok, 2/3 voda)



Voćni sokovi prirodno sadrže mnogo šećera (fruktoze).
Stoga se preporučuje da se razblaže vodom.

Savet 4

Napravite sami:

- kuvati sa svežim i po mogućnosti neprerađenim namirnicama
- smanjiti upotrebu šećera koja je preporučena u receptima i
- uživati svim čulima koja imate

Prilikom kupovine šećera od šećerne trske i prirodnih zamena za šećer kao što su med, sirup od javora ili agave, paziti na kvalitet, poreklo kao i na način kultivacije i socijalnu kompetenciju.

Savet 5

Slatkiše kupovati s vremena na vreme u malim količinama, na primer:



1 red čokolade

ili



otprilike 10 gumenih bombona

ili



1 mlečna čokoladica

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: Časopis sa savetima za zdravu ishranu
«Šećer: Manje je više», Fondacija za zaštitu potrošača (2017).