

## Odżywianie dla zdrowych zębów: CUKIER

Światowa Organizacja Zdrowia zaleciła w 2015, aby codzienne spożycie wolnych cukrów było **mniej niż 10% całkowitego zapotrzebowania energetycznego**. U przeciętnej osoby dorosłej oznacza to spożycie cukru w ilości ok. 50 g lub 12 łyżeczek od herbaty dziennie. Obecnie zaleca się zmniejszenie spożycia cukru do połowy tej ilości, tj. **5% dziennego zapotrzebowania energetycznego**, aby lepiej zapobiegać chorobom takim jak cukrzyca, choroby serca i nowotwory.

### Co oznacza termin „wolne cukry”?

Są to cukry dodawane do pożywienia. Wolne cukry są zawarte w wielu produktach, które kupowane są w sklepach i mogą ukrywać się pod różnymi nazwami, co powoduje, że często nie jesteśmy świadomi jak dużo cukru zawiera dany produkt.

Najczęściej dodawanymi do produktów spożywczych wolnymi cukrami są: sacharoza, maltoza, dekstroza, fruktoza, glukoza, galaktoza, laktoza, wysoko fruktozowy syrop kukurydziany, sok trzciny cukrowej, dekstryna, maltodekstryna, dekstran, słód jęczmienny, syrop kukurydziany, karmel, syropy balsamiczny, karobowy, maltański, złocisty, sorgowy, rafinowany i klonowy diastaza, słód diastatyczny, sok owocowy, maltol etylowy, ... i oczywiście wszystko co ma w swojej nazwie cukier.



### Jak dużo cukru faktycznie zawierają produkty spożywcze?

Trudno to ocenić, ale popularne przekąski i napoje zawierają:

- 330 ml puszka napoju gazowanego: 8-12 łyżeczek cukru
- 200 ml soku pomarańczowego lub jabłkowego (z koncentratu): 5 łyżeczek cukru
- 200 ml rozcieńczonego skoncentrowanego napoju: 4 łyżeczki cukru
- typowego rozmiaru tabliczka czekolady: 7-10 łyżeczek cukru

**1 łyżeczka zawiera ok. 4 g cukru**

### A owoce?

Świeże owoce zawierają cukier (głównie fruktozę), ale cukier ten nie jest „dodawany” i występuje naturalnie. Chociaż konsumpcja świeżych owoców nie wchodzi do zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia dotyczących spożycia wolnych cukrów, to należy pamiętać, że zbyt duże spożycie świeżych owoców może wpływać negatywnie na organizm i powodować wzdęcia lub inne zaburzenia trawienne. Świeże owoce powinny być spożywane jako część diety razem ze świeżymi warzywami.



### Wskazówki

- Pij wodę zamiast soków lub napojów gazowanych
- Nie dodawaj cukru do kawy lub herbaty, jeśli nie możesz ich pić bez słodzenia, stosuj bezcukrowe słodziki.
- Jeśli pożywienia zawiera cukier w pierwszych trzech swoich składnikach lub ma więcej niż jeden typ cukru spośród wymienionych, unikaj spożywania takiego produktu.

**Dołącz się, aby powiedzieć STOP ubytkom próchnicowym walcząc o zdrowszą przyszłość**



[www.wcfffday.org](http://www.wcfffday.org)

[www.allianceforacavityfreefuture.org](http://www.allianceforacavityfreefuture.org)

Polski Oddział ACFF [acff.pl](http://acff.pl)

Powiedz STOP próchnicy już DZIŚ – dla zdrowych zębów w przyszłości