

Zalecane dzienne spożycie cukrów dodanych

Warto wiedzieć, ile cukru znajduje się w spożywanych pokarmach. Tylko skąd mamy wiedzieć, czy niejemy go za dużo? Oto wytyczne państwowej służby zdrowia NHS dotyczące maksymalnego zalecanego dziennego limitu „wolnych cukrów” dla poszczególnych grup wiekowych.

| Wiek | Limit dzienny w łyżeczkach do herbaty | Dzienny limit w gramach | Odpowiednik (w przybliżeniu) |
|--|--|--------------------------------|--|
| 0-3 lat | 0 | 0g | Owoce, warzywa, mleko |
| 4-6 rok życia | 4,5 | 19g | 50g płatków śniadaniowych w cukrowej polewie |
| 7-11 lat | 5,5 | 24g | 1 pączek |
| 11 lat i powyżej (łącznie z dorosłymi) | 7 | 30g | Pół butelki coli o pojemności 500 ml |

„Cukry wolne” to cukry dodane znajdujące się w żywności lub napojach, takich jak herbatniki, czekolada, płatki zbożowe i słodkie napoje gazowane, a także naturalne cukry znajdujące się w miodzie, syropie, sokach owocowych oraz koktajlach.

Naturalne cukry znajdujące się w mleku, owocach i warzywach nie wliczają się do tego limitu.

Jak sprawdzić, ile cukru znajduje się w spożywanej żywności i napojach?

Wszystkie etykiety produktów spożywczych podają węglowodany (w tym cukry) w gramach. Dlatego też NHS używa gramów jako miary, która pozwala stwierdzić, czy żywność lub napoje zawierają zbyt dużo cukru.

Warto wiedzieć, że 4 g = 1 łyżce cukru lub 1 kostce cukru. Dorośli nie powinni spożywać więcej niż 7,5 łyżeczki/ kostki cukru dziennie (30 g).

Aby łatwiej zobrazować sobie, jak wygląda taka ilość cukru, poniżej przedstawiamy niektóre z ulubionych produktów spożywczych w łyżeczkach/kostkach cukru:

| Żywność lub napoje | Łyżeczki do herbaty* | Gramy* |
|--|-----------------------------|---------------|
| 40 g tabliczki czekolady | 6,5 | 26 |
| Pół butelki coli o pojemności 500 ml | 13,5 | 54 |
| 120 g batonika owsianego typu flapjack | 7,5 | 30 |

| Żywność lub napoje | Łyżeczki do herbaty* | Gramy* |
|---|-----------------------------|---------------|
| 30g miseczki płatków śniadaniowych w cukrowej polewie | 2,75 | 11 |
| 200 g fasoli w sosie pomidorowym | 2,5 | 10 |
| 1 duża porcja ketchupu | 1 | 4 |

Napoje słodzone

10 napojów gazowanych o najwyższej zawartości cukru (na 500 ml)

Wiemy, że zbyt duża ilość cukru może prowadzić do różnego rodzaju problemów zdrowotnych, takich jak próchnica zębów, otyłość czy cukrzyca. Jesteśmy jednak narodem, który uwielbia słodkie napoje gazowane - przeciętna osoba spożywa ich ponad 200 litrów rocznie – i są one jednym z najgorszych źródeł cukru. W niektórych popularnych markach w jednej butelce o pojemności 500 ml znajduje się aż 12,5 łyżeczki cukru – to tyle samo, co w dużym kawałku ciasta!

Poniżej przedstawiamy zestawienie napojów gazowanych w Twojej lodówce:

1. Mountain Dew 66 g (16,5 łyżeczki)
2. Coca Cola Cherry 56g (14 łyżeczek)
3. Pepsi 56g (14 łyżeczek)
4. Red Bull 55 g (13,5 łyżeczki)
5. Monster Energy 55 g (13,5 łyżeczki)
6. Coca Cola 54 g (13,5 łyżeczki)
7. Fentimans Cherry Cola 39 g (9,5 łyżeczki)
8. 7up 35g (8,5 łyżeczki)
9. San Pellegrino 24,5 g (6 łyżeczek)
10. Irn Bru, Dr Pepper, Fanta, Lilt 24 g (6 łyżeczek)

10 napojów niegazowanych o najwyższej zawartości cukru

Jeśli chodzi o cukier, napoje gazowane zawsze są źle postrzegane, ale inne napoje bezalkoholowe również mogą być szkodliwe dla zdrowia. Mogłoby się wydawać, że przykładowo herbata jest zdrowa, ale wybierając słodzoną herbatę mrożoną, można spożyć aż 5,5 łyżeczki cukru w jednej butelce - to prawie tyle, co w niektórych batonach czekoladowych!

Oto kilka innych popularnych produktów, które mogą kryć w sobie zbyt dużo cukru:

1. *Największa porcja gorącej czekolady / mokki/ kawy ze Starbucks (do) 93 g (23 łyżeczki)
2. Welch's 100% sok z fioletowych winogron 82 g (20 łyżeczek)
3. *Duży koktajl mleczny McDonalds 60-76 g (19 łyżeczek)
4. Koktajl mleczny Friij Fudge Brownie 54 g (13,5 łyżeczki)
5. Napój jogurtowo- truskawkowy Yop 52 g (13 łyżeczek)
6. Truskawkowy koktajl mleczny Nesquik 49,5 g (12 łyżeczek)
7. Napój mleczny Mars 48 g (12 łyżeczek)
8. Sok pomarańczowy Tropicana 45g (11g)
9. Sok Rubicon z egzotycznych owoców marakui 24 g (6 łyżeczek)
10. Mrożona herbata brzoskwiniowa Lipton 22 g (5,5 łyżeczki)

Ta lista nie jest wyczerpująca. Informacje opierają się na badaniach z wykorzystaniem konkretnego wyboru popularnych napojów – ze stycznia 2020 r.

Płatki śniadaniowe zawierające cukier

10 rodzajów płatków śniadaniowych o najwyższej zawartości cukru (30 g z 125 ml półtłustego mleka)

Dzieci często sięgają po słodkie płatki śniadaniowe, zwłaszcza gdy na opakowaniu widnieje postać z kreskówki. Niektóre z nich są oczywistymi winowajcami zbyt dużej ilości cukru, lecz można się mocno zdziwić jego ilością w niektórych „zdrowszych” odmianach.

Nawet w płatkach śniadaniowych Jordans Country Crisp, które wyglądają na zdrową alternatywę, każda porcja zawiera 1,5 łyżeczki. Wielkość porcji również może być myląca. Oto zawartość cukru w niektórych z najgorszych sprawców, i to tylko w zalecanej porcji 30 g! Ważne jest, aby pamiętać, że ludzie często spożywają więcej niż wynosi zalecana ilość, więc należy sprawdzić wielkość porcji.

1. Płatki kukurydziane Kellogg's Crunchy Nut 11 g (2,5 łyżeczki)
2. Płatki śniadaniowe Kellogg's Frosties 11 g (2,5 łyżeczki)
3. Płatki śniadaniowe Nestle Curiously Cinnamon 8 g (2 łyżeczki)
4. Płatki śniadaniowe Kellogg's Krave 8,7 g (2 łyżeczki)
5. Płatki śniadaniowe w cukrowej polewie Kellogg's Frosted Shreddies 7,5 g (1,8 łyżeczki)
6. Płatki śniadaniowe Weetabix Minis 7,2 g (1,8 łyżeczki)
7. Płatki śniadaniowe Nestle Cookie Crisp 6,7 g (1,6 łyżeczki)
8. Płatki śniadaniowe Honey Monster Puffs 6,5 g (1,5 łyżeczki)
9. Płatki śniadaniowe Jordans Country Crisp 6,2 g (1,5 łyżeczki)
10. Płatki śniadaniowe Kellogg's Coco Pops 5,1 g (1,3 łyżeczki)

Ta lista nie jest wyczerpująca. Informacje oparte są na badaniach z wykorzystaniem popularnego wyboru płatków śniadaniowych – ze stycznia 2020 r.

W jaki sposób można ograniczyć spożycie płatków śniadaniowych zawierających cukier?

Kiedy rano w pośpiechu usiłujesz wyprawić dzieci do szkoły, może być trudno nie poddać się śniadaniowym zachciankom swoich pociech, które mogą nie być najzdrowszą opcją. Istnieją jednak sposoby, by wyjść im naprzeciw. A może by tak zmieszać połowę ulubionych płatków śniadaniowych z płatkami o niższej zawartości cukru?

Zmień miseczki na mniejsze, aby kontrolować wielkość porcji. Wprowadź kilka drobnych zmian, a następnie dąż do tego, by płatki śniadaniowe o wyższej zawartości cukru spożywać tylko w weekendy lub święta.

Małe zmiany robią ogromną różnicę – zrób swój pierwszy krok już dziś. Dasz radę.