pacjent.gov.pl

Cukier w produktach spożywczych

Data aktualizacji
2024-10-07

Nie wystarczy zrezygnować ze słodkich potraw i słodzenia kawy czy herbaty. Musimy uważać na wszystko. Cukier znajduje się w większości produktów spożywczych, które kupujemy – od parówek i keczupu po fasolkę w słoiku.

Ile cukru w produktach

- Woda smakowa – 200 ml produktu to 3,2 łyżeczki cukru.
- Płatki śniadaniowe – 30 g produktu to 2–2,3 łyżeczki cukru.
- Jogurty owocowe – 100 g produktu zawiera 2,6 łyżeczki cukru.
- Serek homogenizowany (lub inny deser mleczny) – 100 g produktu to 2–4 łyżeczki cukru.
- Keczup – w 15 g, czyli 1 łyżce, jest ½ łyżeczki cukru.
- Napoje słodkie gazowane i niegazowane w 500 ml zawierają 10–11 łyżeczek cukru.
- Napój energetyczny – 250 ml zawiera 5,4 łyżeczki cukru.
- „Fit baton” to około 2,5 łyżeczki cukru.
- Energetyki – 250 ml tego płynu zawiera 5,5 łyżeczki cukru.
- Żelki – 100 g to 10 łyżeczek cukru.
- Baton czekoladowy czy baton musli to prawie 2 łyżeczki cukru.

Jak obliczyć ile jest łyżeczek cukru w produkcie

Na etykiecie produktu jest informacja o zawartości węglowodanów, w tym cukrów. Wartość cukrów należy podzielić przez 5 – to jest liczba łyżeczek cukru w 100 g produktu.

Cukier ukryty pod inną nazwą

Zachowaj czujność. Cukier ukryty jest pod różnymi nazwami: glukoza, fruktoza, galaktoza, sacharoza, laktoza, maltoza, dekstroza, skrobia, maltodekstryna, słód jęczmienny, syropy: glukozowy, glukozowo-fruktozowy, z agawy, klonowy, daktylowy, ryżowy, kukurydziany, miód, karmel, cukier: buraczany, inwertowany, trzcinowy, brązowy, winogronowy, sok owocowy, zagęszczony sok owocowy, koncentrat soku. Te nazwy oznaczają cukry proste dodane do produktu.

Jak czytać etykiety produktów spożywczych

- Czytaj etykiety produktów spożywczych, zanim je kupisz.
- Zapoznaj się z ich składem i tabelą wartości odżywczej.
- Wybieraj produkty, które w pozycji „cukry” mają niską wartość.
- Szukaj cukru również pod innymi nazwami.
- Unikaj produktów, w których cukier jest na początku składu. Im składnik wyżej, tym jest go więcej.

- Odkładaj produkty, które mają długą listę składników.
- Unikaj produktów wysoko przetworzonych, takich jak dania w proszku lub w słoikach.

Co zamiast cukru

Staraj się ograniczać spożycie produktów z dodatkiem cukru. Zaakceptuj mniej słodkie produkty, a obniżysz swój próg słodkości. Z pomocą przychodzą zamienniki cukru, które mają słodki smak, ale nie dostarczają cukrów prostych. Są to erytrol, ksylitol, inulina, stewia. Stawiaj również na zdrowsze warianty – świeże owoce, niewielkie ilości suszonych owoców, pestki i orzechy.

Które nawyki warto wyeliminować

- Przekąski pełne cukru i tłuszczu zjada się szybko. Zostaje po nich bardzo krótkie uczucie przyjemności lub chwilowe zaspokojenie głodu. Czy wiesz, ile cukru zjadasz przez tych kilka krótkich chwil? Czy warto?
- Spotkanie ze znajomymi, relaks przy dobrej kawie – kto tego nie lubi? Nawet jeśli nie dodasz cukru, miodu czy syropu – to i tak pod postacią cappuccino, flat white, caffe latte czy caffe mocha wypijesz odpowiednio 8,3 g / 8,1 g / 20 g / 30 g cukru.
- Ćwiczysz na siłowni, biegasz po parku? Duży plus dla Ciebie! Uzupełniasz płyny napojem izotonicznym – stop! Pod postacią 750 ml płynu możesz dostarczyć sobie dodatkowe 30 g cukru! Odpowiada to 6 łyżeczkom cukru. Dlatego przygotuj własny izotonik – do wody dodaj sok z cytryny, sól (około 0,5–1 g na 1 litr napoju) i miód. Gotowe!
- Zmęczenie, senność, wytężona praca umysłowa. Jak się wspomóc? Sięgasz po energetyk, a wraz z 250 ml tego płynu aż po 5,5 łyżeczki cukru.
- Przekąska „fit batonik” – modne hasło. Z każdej strony słyszysz, że to zdrowa alternatywa na szybkie „małe co nieco”. Wierzysz – kupujesz – zjadasz… dokładasz kolejne 2,5 łyżeczki, czyli 12,5 g cukru. Mało zdrowe, prawda?
- Zawsze wybierasz „dobry” napój – sok owocowy bez dodatku cukru? A czy wiesz, że soki i nektary owocowe zawierają naturalnie występujące cukry? Soki pij z umiarem.

Narodowy Fundusz Zdrowia wspólnie z Polskim Stowarzyszeniem Diabetyków przygotował spot w ramach kampanii informacyjno-edukacyjnej „Słodki, słodszy… cukrzyca!”

„Nie przesadzaj – nie przesładzaj!” Głównym celem kampanii jest promocja zmian w stylu żywienia

oraz uświadomienie Polakom, jak dużo cukru spożywamy bezwiednie.