



## Cukier w produktach spożywczych

**Chcesz zadbać o swoje zdrowie i zrezygnować z cukru? Bądź czujny – cukier jest wszędzie, a nie tylko w ciastach, ciasteczkach, czekoladkach i cukierkach**

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

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

1. Czytaj etykiety produktów spożywczych, zanim je kupisz.
2. Zapoznaj się z ich składem i tabelą wartości odżywczej.
3. Wybieraj produkty, które w pozycji „cukry” mają niską wartość.
4. Szukaj cukru również pod innymi nazwami.
5. Unikaj produktów, w których cukier jest na początku składu. Im składnik wyżej, tym jest go więcej.
6. Odkładaj produkty, które mają długą listę składników.
7. 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

1. 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?

2. 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, caffè latte czy caffè mocha wypijesz odpowiednio 8,3 g / 8,1 g / 20 g / 30 g cukru.
3. Ćwiczysz na siłowni, biegasz po parku? Duży plus dla Ciebie! Uzupełniasz płynny 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!
4. Zmęczenie, senność, wytężona praca umysłowa. Jak się wspomóc? Sięgasz po energetyk, a wraz z 250 ml tego płynu aż po 5,5 łyżeczki cukru.
5. 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?
6. 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 życia oraz uświadomienie Polakom, jak dużo cukru spożywamy bezwiednie.