



## Uważaj na cukier

**Cukier dodaje nam kilogramów i szczęścia. Używany w nadmiarze prowadzi do otyłości i cukrzycy**

Spożywanie cukru daje szybki zastrzyk energii i wpływa na wydzielanie hormonów szczęścia tj. endorfin, dopaminy i serotoniny. Poprawia się dzięki temu dobre samopoczucie, a mózg dostaje więcej sił do pracy.

Niestety działanie cukru jest bardzo krótkotrwałe. Organizm wydziela insulinę, poziom glukozy we krwi się obniża, a razem z nim spada energia.

## Cukier w liczbach

O skali problemu w Polsce świadczy kilka podstawowych informacji:

- 30 proc. dzieci w wieku 8 lat spożywa napoje gazowane
- co czwarty z nas jest otyły
- średnio każdy z nas zjada 44,5 kg cukru rocznie
- 67 proc. nastolatków pije napoje energetyczne
- prawie co dziesiąty Polak ma cukrzycę.

## Skutki spożywania cukru

Słodki smak towarzyszy człowiekowi od urodzenia, gdy tylko noworodek zaczyna ssać mleko matki, które rozpoznaje jako słodkie. Ilość cukru, jaką będzie spożywał w dorosłości, zależy w dużej mierze od nawyków żywieniowych utrwalonych w pierwszych latach życia.

Najważniejsze konsekwencje zdrowotne spożywania nadmiaru cukru:

- nadwaga i otyłość
- insulinooporność oraz cukrzyca
- próchnica zębów
- choroby układu krążenia
- zwiększone ryzyko choroby nowotworowej.

[Więcej na temat cukrzycy typu 2](#)

## Napoje energetyczne a zdrowie

Są bardzo popularne, szczególnie wśród młodych dorosłych oraz nastolatków. Zawierają taurynę i kofeinę, które mają działanie pobudzające. Są też wysokokaloryczne ze względu na dodanie do nich glukozy i sacharozy.

1 puszka napoju może zawierać tyle samo kofeiny co 2 lub 3 filiżanki kawy i nawet do 15 łyżeczek cukru!

Ich spożycie ma negatywny wpływ na zdrowie, zwłaszcza w przypadku osób w młodym wieku. Takie napoje zaburzają gospodarkę cukrową organizmu oraz powodują wzrost ciśnienia krwi. Mogą wywołać:

- stany lękowe
- nerwowość
- problemy ze snem
- zaburzenia pamięci
- poważne schorzenia kardiologiczne.

## Zadbaj o siebie

- Spożywaj 5 posiłków dziennie
- ogranicz jedzenie wysokoprzetworzonej żywności
- zrezygnuj z napojów słodzonych i słodkich przekąsek
- jedz dużo warzyw i owoców.

[Połuchaj eksperta, obejrzyj film](#)

Film przygotowany przez Wielkopolski Odział Wojewódzki NFZ w ramach akcji „Środa z Profilaktyką”.

Wygenerowano: 03.04.2026 r. 10:36:12

Źródło: [Uważaj na cukier](#)