

Cukier na cenzurowanym

Według najnowszych zaleceń WHO cukry „wolne” (ang. free sugars) w diecie dorosłych i dzieci powinny dostarczać mniej niż 10%, a najlepiej mniej niż 5% wartości energetycznej diety. Dlaczego przyjęto takie zalecenia i w jaki sposób można je realizować na co dzień? Jakie działania prowadzi kampania społeczna „Wiem, co jem” na rzecz zmniejszania cukru w diecie dzieci i młodzieży?

Dla zrozumienia idei zaleceń WHO warto wyjaśnić kilka pojęć:

■ **cukry proste** (często używa się określenia „cukry”) to jedno- (np. glukoza, fruktoza) i dwucukry (np. sacharoza, laktoza), mogą występować naturalnie w żywności np. laktoza w produktach mlecznych, fruktoza i sacharoza w owocach, warzywach, sokach czy miodzie, ale mogą być także celowo do niej dodawane;

■ **cukry proste dodane** to cukry proste dodane do żywności w czasie jej produkcji lub podczas przygotowywania potraw i napojów w domu (np. do ciasta, do stodzenia herbaty);

■ **cukry „wolne”** wg definicji WHO to jedno- i dwu- cukry dodane do żywności przez producenta, kucharza lub konsumenta, plus cukry naturalnie występujące w miodzie, syropach i sokach owocowych.

A więc zalecenia nie dotyczą cukrów występujących w świeżych nieprzetworzonych owocach i warzywach oraz laktozy obecnej w produktach mlecznych.

Dla pełniejszego obrazu, rekomendacje WHO można uzupełnić o zalecenia IŻŻ, aby cukry proste ogółem (występujące naturalnie

dr inż. Marta Jeruszka-Bielak



Specjalista ds. żywienia od października 2014 r. wspiera merytorycznie kampanię społeczną „Wiem, co jem”, adiunkt w Katedrze

Żywienia Człowieka Wydziału Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji SGGW w Warszawie, Sekretarz Warszawskiego Oddziału Polskiego Towarzystwa Nauk Żywnościowych

Marta Widz



Inicjatorka i koordynatorka kampanii społecznej „Wiem, co jem”



i dodane) dostarczały 10–20% całodziennej energii. Dlatego też owoce, które zawierają znaczne ilości cukrów należy jeść w mniejszych ilościach (2 porcje dziennie) niż warzywa (3 porcje dziennie), a maksymalnie jedną porcję owoców można zastąpić sokiem.

Dlaczego cukry znalazły się na cenzurze?

Przede wszystkim chodzi o walkę z epidemią nadwagi i otyłości wśród dorosłych i dzieci obserwowaną na całym świecie, zwłaszcza

Zawartość cukrów prostych i sacharozy w wybranych produktach spożywczych [g/100 g lub ml]¹

Produkt spożywczy								
	Czekolada mleczna	Pierniczki	Pączki	Torcik „Wuzetka”	Batonik musli	Żelki	Napój owocowy niegazowany	Napój typu cola
Cukry proste ogółem	50,0	40,0	25,7	33,7	29,7	98,0	10,0	10,0
Sacharoza	37,0	40,0	23,7	33,7	20,0	98,0	6,0	10,0

Wem, Co jem



problemem w Polsce. Dotyka ona 87% dzieci 6-letnich, a próchnicę zaawansowaną (zmiany rozległe, tj. ponad 3 zęby próchnicze i zmiany powikłane) stwierdza się u ponad 60% dzieci. Niestety w Polsce spożycie cukru z różnych źródeł sukcesywnie rośnie i obecnie wg danych GUS wynosi ok. 40 kg/osobę rocznie, co daje ok. 110 g dziennie. Liczba ta uwzględnia cukier, który kupujemy w sklepie, ale także ten który dostarczamy z zakupionymi słodzonymi napojami, słodyczami, czy słodkimi jogurtami.

Przyjmując średnią wartość energetyczną diety 2000 kcal/dzień, to 10% stanowi 200 kcal, czyli 50 g cukru (1 g cukrów to 4 kcal). Zalecenie spożycia cukrów poniżej 5% energii przy diecie 2000 kcal oznacza 25 g cukru, a więc mniej niż 5 płaskich łyżeczek dziennie. Jeśli więc słodzisz herbatę i kawę 2 łyżeczkami cukru i takich napojów wypijasz 3 dziennie, to już dostarczasz 30 g cukrów, a więc przekraczasz zalecenia o 5 g. A co z pozostałymi produktami i napojami?

Gdzie „się ukrywa” cukier?

Tabela poniżej przedstawia zawartość cukrów prostych i sacharozę w wybranych produktach spożywczych. Cukier dodawany jest też do wielu produktów, które nie są postrzegane jako słodkie, np. do ketchupu, musztardy, gotowych sosów, czy przypraw. Czytaj więc informacje zamieszczone na etykiecie produktu spożywczego, w tym koniecznie jego skład. Pamiętaj, że cukry mogą być dodane w postaci sacharozę (czyli po prostu „cukru”), glukozy, fruktozy, ale także jako syropy, np. syrop glukozowo-fruktozowy, który prawdopodobnie wykazuje bardziej niekorzystny wpływ na zdrowie niż sam cukier. Głównymi źródłami cukru są napoje gazowane i energetyzujące (35,7%), desery zbożowe (12,9%), napoje owocowe (10,5%), desery mleczne (6,5%), cukierki (6,1%), cukier i miód (4,2%) oraz herbata (4%). W przypadku dzieci

w krajach tzw. rozwiniętych. W Polsce przyrost odsetka młodzieży z nadwagą i otyłością jest najwyższy (ok. 1% rocznie) w porównaniu z innymi krajami Unii Europejskiej, a nawet Stanami Zjednoczonymi. Z kolei nadwaga i otyłość zwiększają ryzyko wystąpienia chorób układu krążenia, cukrzycy typu 2, nowotworów (m.in. jelita grubego, nerek), a także obniżają jakość życia i zwiększają ryzyko izolacji społecznej. Wysokie spożycie cukru jest uznawane za jedną z przyczyn narastającego problemu otyłości.

Ponadto, nadmierne ilości cukru w diecie mogą także sprzyjać powstawaniu zespołu metabolicznego, cukrzycy i chorób serca. Osoby dorosłe wypijające 1 lub więcej napojów słodzonych dziennie mają większe ryzyko wystąpienia zespołu metabolicznego o 48%, a cukrzycy typu 2 o 83% w porównaniu do osób nie pijących takich napojów. Wysokie spożycie cukrów (w ciągu całego dnia, ale zwłaszcza między posiłkami) bezpośrednio wpływa również na występowanie choroby próchnicowej, która jest także poważnym

Zawartość cukrów prostych i sacharozę w wybranych produktach spożywczych [g/100 g lub ml]¹

Produkt spożywczy	 Napój energetyzujący	 Napój typu herbata z cytryną	 Woda „smakowa”	 Sok pomarańczowy ²	 Sok jabłkowy ²	 Jogurt owocowy	 Jogurt naturalny	 Napój mleczny jogurtowy
Cukry proste ogółem	11,0	7,0	5,0	9,7	10,0	13,0	2,5	12,1
Sacharoza	11,0	7,0	5,0	2,2	1,9	6,0	0	7,2

i młodzieży znaczące ilości cukru dostarczają również płatki śniadaniowe (6,4%).

Jak realizować zalecenia WHO na co dzień?

O ile obniżenie spożycia cukrów „wolnych” do 10% energii diety jest stosunkowo łatwe poprzez rezygnację z picia słodkich napojów, o tyle zastosowanie ograniczenia – 5% energii wymaga znacznie większej świadomości i kontroli własnej diety, ale jest możliwe do osiągnięcia. Wystarczy dokonać kilku prostych zmian, a spożycie cukrów ze 106 g dziennie obniżysz do mniej niż 25 g (tabela 2). Jeśli słodzisz napoje – zrezygnuj z tego przyzwyczajenia. Możesz to zrobić stopniowo, co kilka dni zmniejszając ilość dodawanego cukru. Po kilku tygodniach słodzona herbata przestanie smakować! Zamiast słodzonych napojów pij wodę. Płatki śniadaniowe przygotuj samodzielnie lub kupuj te bez dodatku cukrów, podobnie postępuj w przypadku jogurtów owocowych. Nie musisz rezygnować całkowicie z deserów, ale lepiej przyrządzaj je samodzielnie. Zmniejszaj dodatek cukru przewidzianego w przepisach (nawet o połowę), a także wykorzystuj naturalne „słodycze”, np. słodkie owoce (banany, winogrona), czy suszone owoce, np. daktyle, morele.

Jakie działania na rzecz zmniejszenia cukru w diecie dzieci i młodzieży prowadzone są w ramach warszawskiej kampanii społecznej „Wiem, co jem”?

Kampania społeczna „Wiem, co jem” realizowana jest przez Urząd m.st. Warszawy od 2006 r. Jej nadrzędnym celem jest organizacja prawidłowego żywienia w placówkach oświatowych oraz edukacja prozdrowotna dzieci i młodzieży. Jednym z priorytetów jest zmniejszenie ilości cukru w diecie warszawskich uczniów, zwłaszcza cukru wypijanego ze słodzonymi napojami. W 2006 r. opracowaliśmy pierwszą w Polsce listę produktów spożywczych do sprzedaży w sklepikach szkolnych, zarówno tych polecanych, jak i tych które warto ograniczać. Na pierwszej liście znalazły się m.in. kanapki na bazie pieczywa razowego i pełnoziarnistego, produkty mleczne, woda, soki warzywne, owocowe i mieszane, świeże warzywa i owoce, na drugiej zaś żywność typu fast-food,

Propozycja modyfikacji diety w celu ograniczenia spożycia cukrów

Wysoka zawartość cukrów		Niska zawartość cukrów	
Produkt	Zawartość cukrów „wolnych” ³ (g)	Produkt	Zawartość cukrów „wolnych” ³ (g)
Płatki śniadaniowe słodzone, 50 g	11,0	Płatki musli domowe, 50 g	4,0
Jogurt owocowy kupny, 175 g	17,5	Jogurt naturalny ze świeżymi owocami bez dodatku cukru	0
Kawałek mlecznej czekolady, 20 g (1/5 tabliczki)	10,0	Ciasto domowej roboty, 100 g	15
Napój energetyzujący, 250 ml	27,5	Woda	0
2 herbaty z cukrem (po 2 łyżeczki każda)	20,0	2 herbaty bez cukru	0
2 kawy z cukrem (po 2 łyżeczki każda)	20,0	2 kawy bez cukru	0
Łączne spożycie cukrów „wolnych”	106 g	Łączne spożycie cukrów „wolnych”	19 g

³⁾ na podstawie tabeli 1, publikacji Kunachowicz i wsp. „Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw”, PZWL 2011 i założeń WHO w odniesieniu do cukrów „wolnych” (nie uwzględnia się laktozy w produktach mlecznych i cukrów w świeżych owocach i warzywach).

napoje smakowe gazowane i niegazowane, nektary i napoje owocowe z dodatkiem cukrów, słodzików i barwników i in. Od 1 września 2014 r. obie listy zgodnie z Zarządzeniem nr 6244/2014 Prezydenta m.st. Warszawy w sprawie określenia zaleceń w zakresie organizacji żywienia w przedszkolach i szkołach obowiązują w warszawskich placówkach oświatowych.

Ponieważ zależy nam, aby warszawscy uczniowie mieli nieograniczony dostęp do wody pitnej, razem z Miejskim Przedsiębiorstwem Wodociągów i Kanalizacji w m.st. Warszawie S.A. w szkołach (podstawowych, gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych), dla których organem prowadzącym jest m.st. Warszawy montujemy źródła do udostępniania wody z wodociągu.

Zachęcamy także, aby w szkołach dyrektorzy organizowali minimum 15-minutową przerwę śniadaniową, w czasie której uczniowie razem z nauczycielem mogą jeść wspólne śniadania w sali lekcyjnej lub stołówce. Stwarza to możliwość edukacji żywieniowej w praktyce i promowanie dobrych śniadań (bez słodczy i słodkich napojów).

Poza tym edukujemy uczniów, m.in. jak przygotować wartościowe i szybkie śniadania do szkoły, podczas warsztatów kulinarnych organizowanych na terenie szkoły, ale także rodziców podczas comiesięcznych warsztatów żywieniowych.

Więcej informacji o kampanii można znaleźć na stronie www.wiemcojem.um.warszawa.pl.

Zawartość cukrów prostych i sacharozy w wybranych produktach spożywczych [g/100 g lub ml]¹⁾

Produkt spożywczy	Deser mleczny	Serek homogenizowany truskawkowy	Płatki musli (słodzone) z owocami suszonymi	Płatki śniadaniowe z kawałkami czekolady	Płatki śniadaniowe (kuleczki czekoladowe)	Dżem truskawkowy niskosłodzony	Dżem truskawkowy wysokosłodzony	Sos ketchup
Cukry proste ogółem	13,4	17,7	27,0	23,6	25,0	37,0	61,4	22,0
Sacharoza	10,0	14,6	18,0	22,6	23,5	35,1	59,6	12,7

¹⁾ na podstawie publikacji Kunachowicz i wsp. „Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw”, PZWL 2011 oraz danych z etykiet produktów spożywczych, ²⁾ naturalna zawartość cukrów, do soków 100% istnieje zakaz dodawania cukrów