magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O dětech 17. 10. 2017 | Vím, co jím a piju, o.p.s.

Až 12 kilo cukru v tašce – to se školákům pronese

URL článku: magazin/clanky/o-detech/Az-12-kilo-cukru-v-tasce---to-se-skolakum-pronese__s10013x10659.html

Tašky školáků nejsou plné jenom učebnic, sešitů a věcí na tělocvik, ale také přidaného cukru. V rámci svačin si ho do školy děti přinesou i 12 kilogramů za rok. Cukr přitom znamená zátěž nejen pro záda, ale hlavně pro organizmus a zuby.

Od ledna 2017 vstupila v platnost vyhláška, dle níž je regulován doplňkový prodej potravin v rámci budov základních škol. Co ale nevhodné potraviny, které si děti do školy nosí z domova či z nedalekého obchodu? Čtení obalů je základem toho, aby svačiny odpovídaly potřebám dětí.

Sacharidy nejsou cukry a cukry nejsou cukr

Sacharidy jsou jednou ze základních živin, a proto jsou nedílnou součástí našeho jídelníčku. V tom by měly pokrývat 50–60 % energetické potřeby. Sacharidy dělíme na jednoduché a složené. Pro skupinu jednoduchých se používá pojem cukry. Tyto cukry pak můžeme dále dělit. **Důležité je přitom vědět, že cukry zahrnují kromě „kuchyňského“ cukru i další látky dodávající sladkost, jako jsou fruktóza a glukóza v ovoci, maltóza v klíčcích či laktóza v mléčných výrobcích.** Samotný cukr, kterým běžně sladíme, bychom pak měli správně nazývat sacharóza, protože je tvořen glukózou a fruktózou. I když tedy patří do skupiny jednoduchých cukrů, tak jednoduché to s ním není.

„z toho cukry“ na obalu neznamená přidané cukry

Pokud se podíváme na složení výrobku, najdeme na něm napsáno „Sacharidy“ s podskupinou „z toho cukry“. **Kategorie „z toho cukry“ přitom zahrnuje jak cukry, které se v potravinách přirozeně vyskytují** (ovoce, zelenina, mléko a neochucené mléčné výrobky), **tak cukry přidané.** Přidané cukry se používají ke zvýšení sladké chuti a patří mezi ně např. řepný a třtinový cukr,

různé sirupy a med.

> „Důvodem dělení na cukry a přidané cukry je skutečnost, že ovoce, zelenina a neochucené mléčné výrobky jsou zdrojem řady významných nutričních látek (vitaminy a minerální látky), mléčné výrobky jsou zdrojem plnohodnotných bílkovin a ovoce a zelenina obsahují vyšší podíl vlákniny. Těchto potravin obecně jíme nedostatečné množství. Proto je účelné příjem ovoce, zeleniny a neochucených mléčných výrobků zvýšit. Tím konzumujeme i více přirozeně se vyskytujících cukrů. O to více musíme následně omezit přidané cukry," vysvětluje doc. Ing. Jiří Brát, CSc., odborník na kvalitu a technologii potravin, garant iniciativy Vím, co jím a piju.

Kolik přidaného cukru si můžu za den dovolit?

Za den bychom měli průměrně přijmout přibližně 90 g cukrů, přidaných cukrů pak přibližně 50 g (10 % celkového energetického příjmu). Světová zdravotnická organizace doporučuje jako prospěšné tento příjem ještě o polovinu snížit. Jak ale převést teorii do praxe?

Půl litru neochuceného mléka obsahuje přirozeně přibližně 25 g cukrů v podobě

laktózy, **jedno jablko nebo pomeranč 10 g cukrů v podobě fruktózy.** Pokud se chceme stravovat podle doporučení odborníků a zařazovat do stravy více ovoce, zeleniny a mléčných výrobků, pak na přidané cukry opravdu zbývá méně než 50 g/den. Na druhou stranu slazená limonáda obsahuje okolo 10 g přidaných cukrů/100 ml. Vypití půl litru této limonády tak znamená překročení limitu.

> „Jestliže tedy plníte výživová doporučení a denně sníte 5 porcí ovoce a zeleniny, plus 2 porce mléčných výrobků, na velké doslazování nezbývá prostor," upozorňuje PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D., výživová specialistka a odborná garantka.
>
> „Z údajů na obalech je obtížné poznat, který cukr je přidaný. Proto platí jednoduché pravidlo. Upřednostňujte konzumaci ovoce, zeleniny a neochucených mléčných výrobků, v těchto výrobcích cukry nepočítejte. U ostatních výrobků sledujte složení výrobku a snažte se nepřekračovat v součtu hranici 50 g cukrů za den," radí docent Jiří Brát.

Velkým pomocníkem při výběru vhodných potravin je logo Vím, co jím, které obsah přidaných cukrů sleduje.

Co cukr v dětských svačinách?

nevhodná svačina	celkem přidaného cukru (kostka=3 g)	% DDP dívka 7 let, 24 kg (1600 kcal/den)	% DDP chlapec 10 let, 34 kg (2185 kcal/den)	% DDP chlapec 14 let, 52 kg (2850 kcal/den)
rohlík s pomazánkou, banán, Brumík čokoládový, Fanta	**19 kostek**	143%	104 %	81%
loupák, Pribináček, Poděbradka ochucená (např. lesní plody)	**15 kostek**	114%	83 %	65%
chléb se šunkou, voda, Snickers, energetický nápoj	**28 kostek**	213%	155 %	121%
kobliha, Mullermilch čokoládový, voda	**12 kostek**	94%	68 %	53%
chléb se sýrem, okurka, Oreo, Coca-cola	**24 kostek**	183 %	133 %	104 %

Proč je nutné sledovat příjem cukrů?

Ve společnosti trpí stále více lidí nadváhou a obezitou. Na vině je nerovnováha mezi příjmem energie a jejím výdejem, která bývá způsobena vysokým příjmem cukrů.

> „Dopřáváme si více jídla a pití, strava není často vyvážená z hlediska vzájemného zastoupení klíčových živin. Na druhou stranu klesá podíl tělesné aktivity," zdůrazňuje prof. Ing Jana Dostálová, CSc., předsedkyně národního vědeckého výboru při iniciativě Vím, co jím a

piju.

Nadměrná konzumace cukrů má i další negativní důsledky, zvyšuje hladinu tuků a snižuje hladinu „hodného“ HDL cholesterolu v krvi. Ukazuje se, že může přispívat i ke zvýšenému krevnímu tlaku. To vše dohromady působí nedobře na krevní oběhový systém organizmu. Vysoká konzumace zvyšuje i riziko vzniku zubního kazu.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz