



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Ανακοίνωση Συνδέσμου Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου

Στα πλαίσια την Παγκύπριας Ημέρας Διατροφής 2019

Πόση ζάχαρη πρέπει να καταναλώνετε την ημέρα ;

Η λέξη «ζάχαρη» παραπέμπει αυτομάτως σε μία γλυκιά γεύση. Μια μακρὺς συζήτηση είναι χρειώδης για να εξεταστεί πόσο ασφαλής είναι η διαλογή της ζάχαρης. Σύμφωνα με τον ΠΟΥ (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας), 'όποιος θέλει να προστατεύσει την υγεία του, θα πρέπει να μειώσει στο μισό την κατανάλωση ζάχαρης την ημέρα'.

Οι νέες οδηγίες που εξέδωσε αναφέρει πως η μείωση της ζάχαρης σε λιγότερο από το 5% των ημερήσιων θερμίδων παρέχει «πρόσθετα οφέλη» και προσθέτει ότι αυτή είναι η ιδεώδης ποσότητα που πρέπει να καταναλώνεται.

Το 5% της κατανάλωσης ζάχαρης έχει μια αναλογία περίπου για έναν ενήλικα στα 6 κοφτά κουταλάκια. Ωστόσο, μέσω μίας καθημερινής διατροφής, η ποσότητα αυτή καλύπτεται όχι ως ατόφια ζάχαρη για παράδειγμα μέσα στον καφέ. Υπάρχει και η «κρυφή» ζάχαρη, κρυμμένη δηλαδή μέσα σε σνακ, μπάρες δημητριακών, στο ψωμί ακόμα και σε μια σάλτσα ντομάτας. Ουσιαστικά, η ποσότητα της ζάχαρης που μπορεί να λαμβάνει ένας ενήλικας, καλύπτεται μέσω των διατροφικών επιλογών μέσα στην ημέρα, χωρίς να προσθέτει καν ένα κουταλάκι ζάχαρη στον καφέ ή το τσάι.

Ο ΠΟΥ θεωρεί ότι η προηγούμενη του σύσταση είναι πιο ρεαλιστική, σύμφωνα με την οποία από ζάχαρη πρέπει να προέρχεται λιγότερο από το 10% των ημερήσιων θερμίδων . Αυτό αντιστοιχεί σε λιγότερο από 12 κουταλάκια του γλυκού για τους ενήλικες. ή μόνο 25 γρ. ζάχαρης την ημέρα.

Η σύσταση του ΠΟΥ για τα παιδιά είναι πως η κατανάλωση ζάχαρης δε πρέπει να υπερβαίνει τα 6 κουταλάκια του γλυκού την ημέρα.

Σύμφωνα με το Βρετανικό Σύνδεσμο Διαιτολογίας, η συνιστάμενη ημερήσια κατανάλωση πρόσθετων σακχάρων (π.χ. μέλι, γλυκά, μαρμελάδες, αναψυκτικά) και η ζάχαρη που οι ίδιοι βάζουμε στα φαγητά δεν πρέπει να ξεπερνά το 10% της συνολικής ημερήσιας ενεργειακής πρόσληψης. Αυτό ισοδυναμεί με περίπου 50γρ. απλών σακχάρων την ημέρα για μια δίαιτα 2.000 θερμίδων.

Ένα αναψυκτικό με ζάχαρη των 330ml περιέχει 7 κουταλάκια του γλυκού ζάχαρη, ενώ 250ml φρουτοποτού ή χυμού με ζάχαρη μπορεί να ξεπεράσει τα 6.

Η σύσταση του ΠΟΥ αφορά όλους τους μονοσακχαρίτες (σε αυτούς ανήκουν για παράδειγμα. η γλυκόζη και η φρουκτόζη) και τους δισακχαρίτες (σε αυτούς ανήκει η ζάχαρη που επιστημονικά ονομάζεται σουκρόζη).

Τα σάκχαρα αυτά εκ φύσεως υπάρχουν σε τρόφιμα όπως το μέλι και οι φρέσκοι φρουτοχυμοί, αλλά προστίθενται κιόλας σε δεκάδες προϊόντα – από τα σιρόπια μέχρι τα γιαούρτια και τα δημητριακά για πρωινό.

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάννα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Άννα Παχίτα, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή

Βοηθός Γραμματέας: Νικολέττα Ντορζή, **Μέλη:** Νικόλαος Ντάφλος, Ανδρέας Σάββα

Ταχ. Διεύθυνση: Τ.Θ. 28823, Τ.Τ. 2083 Λευκωσία, Κύπρος / Τηλ: 22452258- Fax: 22-452292



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Μία έξυπνη λύση για να γνωρίσουμε πόση ζάχαρη καταναλώνουμε ή πόση ζάχαρη «κρυφή» δίνουμε στα παιδιά μας, είναι να αφιερώνουμε λίγο από τον χρόνο μας για να διαβάσουμε τις διατροφικές ετικέτες στα προϊόντα πριν τα αγοράσουμε.

Νέα οδηγία για την πρόσληψη πρόσθετης ζάχαρης στις μικρές ηλικίες εξέδωσε η Αμερικανική Ένωση Καρδιολογίας (AHA).

Ως πρόσθετη ζάχαρη ορίζεται οποιαδήποτε γλυκαντική ουσία έχει θερμίδες, από την επιτραπέζια ζάχαρη και το σιρόπι γλυκόζης έως το μέλι και τη μελάσσα, και χρησιμοποιείται ως συστατικό κατά την παραγωγή και επεξεργασία τροφίμων και ποτών. Πρόσθετη ζάχαρη θεωρείται φυσικά και η ζάχαρη που προσθέτουμε στα ροφήματα, τα φαγητά ή τα γλυκά που παρασκευάζουμε.

Η ομάδα ειδικών σε θέματα διατροφής και υγείας που συνέταξε την οδηγία, η οποία δημοσιεύεται στο περιοδικό *Circulation* της AHA, συνιστά τα παιδιά ηλικίας 2 έως 18 ετών να μην καταναλώνουν περισσότερα από 6 κουταλάκια του γλυκού πρόσθετη ζάχαρη την ημέρα. Η ποσότητα αυτή αντιστοιχεί περίπου σε 25 γραμμάρια ζάχαρης και προσδίδει ενέργεια 100 θερμίδες. Τα παιδιά κάτω των 2 ετών συνιστάται να μην λαμβάνουν καθόλου πρόσθετη ζάχαρη.

Η σωστή «δοσολογία»...

Η συνιστώμενη ημερήσια κατανάλωση απλών σακχάρων π.χ. ζάχαρης, μελιού για τους ενήλικους δεν πρέπει να ξεπερνά το 10% της συνολικής ημερήσιας ενεργειακής πρόσληψης, ενώ για τα παιδιά η ημερήσια ποσότητα ζάχαρης δεν πρέπει να ξεπερνά τα 25 γρ. συνολικά από όλα τα τρόφιμα. Η ποσότητα αυτή συμπεριλαμβάνει την ποσότητα ζάχαρης που προσλαμβάνει ένα παιδί από κάθε τροφή και όχι μόνο από τα γλυκά, τις σοκολάτες και τα σνακ, αλλά ακόμη και από τα φρούτα. Ειδικότερα τα παιδιά προσχολικής ηλικίας δεν επιτρέπεται να καταναλώνουν περισσότερα από 3 κουταλάκια ζάχαρης ημερησίως, περιλαμβανομένης και της «κρυμμένης» σε τρόφιμα ζάχαρης. Τα μωρά δεν επιτρέπεται να καταναλώνουν ζάχαρη τουλάχιστον μέχρι τη συμπλήρωση του πρώτου έτους – το μητρικό γάλα που καταναλώνουν όπως και τα φρούτα, τα λαχανικά και οι κρέμες περιέχουν αρκετούς απλούς υδατάνθρακες για να καλύψουν τις απαιτήσεις τους σε θρεπτικά συστατικά και την έμφυτη προτίμηση σε γλυκές γεύσεις. Επίσης, έχει σημασία και το τι είδους ζάχαρη καταναλώνει ένα παιδί αφού τα σάκχαρα που περιέχονται στα φρούτα και στο γάλα είναι σαφώς προτιμότερα από εκείνα των γλυκών του εμπορίου.

Η υπερκατανάλωση ζάχαρης σχετίζεται με παχυσαρκία και κυρίως παιδική παχυσαρκία, με αύξηση των τριγλυκεριδίων στο αίμα κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη τύπου II, καθώς και με τερηδόνα και με αυξημένο κίνδυνο άνοιας.

Έτσι, ακόμα και όσοι πίνουμε τον καφέ μας σκέτο και δεν τρώμε πολλά γλυκά, μπορεί να καταναλώνουμε περισσότερη ζάχαρη από όση νομίζουμε. Καθώς πολλά από τα τρόφιμα που βρίσκονται στα ντουλάπια μας περιέχουν περισσότερη ζάχαρη από ένα παγωτό και ότι τα έτοιμα γεύματα, ορισμένα δημητριακά πρωινού, ακόμα και τα τρόφιμα που είναι χαμηλά σε λιπαρά, είναι συχνά υπερβολικά γλυκά.

Από την άλλη υπάρχει και κάποια θετική εικόνα της ζάχαρης, γι αυτό και πρέπει να υπάρχει μέσα στη διατροφή μας αλλά σε ισορροπημένη ποσότητα.

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Άννα Παχίτα, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή

Βοηθός Γραμματέας: Νικολέττα Ντορζή, **Μέλη:** Νικόλαος Ντάφλος, Ανδρέας Σάββα

Ταχ. Διεύθυνση: Τ.Θ. 28823, Τ.Τ. 2083 Λευκωσία, Κύπρος / Τηλ: 22452258- Fax: 22-452292



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Τα θετικά της ζάχαρης

- Οι τροφές που είναι πλούσιες σε υδατάνθρακες, όπως π.χ. η ζάχαρη, αυξάνουν την έκκριση σεροτονίνης στον εγκέφαλο, μιας ορμόνης που μας κάνει να νιώθουμε ευχάριστα.
- Η ζάχαρη, όπως και το μέλι και τα φρούτα, περιέχουν απλά σάκχαρα, χρήσιμα στο καθημερινό μας διαιτολόγιο. Τα σάκχαρα αυτά αυξάνουν γρήγορα τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα, η οποία αποτελεί την κατεξοχήν «τροφή» του εγκεφάλου και των μυών. Καλό είναι, ωστόσο, να τα καταναλώνουμε όταν χρειαζόμαστε άμεση τόνωση, όπως για παράδειγμα στο πρωινό, πριν από τη γυμναστική ή όταν είμαστε κουρασμένοι.

Πως να περιοριστεί η ζάχαρη

Ο καλύτερος τρόπος για να ελέγχουμε την ποσότητα ζάχαρης που προσλαμβάνουμε είναι να τρώμε σπιτικό φαγητό. Μικρές αλλαγές, επίσης, στη διατροφή μας μπορούν να μειώσουν την πρόσληψή της.

- Από τα δημητριακά επιλέγουμε τα ολικής άλεσης και τη βρώμη αντί γι' αυτά που περιέχουν ζάχαρη.
- Μειώνουμε την κατανάλωση αναψυκτικών στη διάρκεια της ημέρας.
- Πίνουμε τον καφέ μας μέτριο ή σκέτο αντί για γλυκό ή προσθέτουμε μέλι.
- Διαβάζουμε τις ετικέτες τροφίμων. Όσο πιο κοντά στην αρχή της λίστας με τα συστατικά βρίσκεται η ζάχαρη, τόσο μεγαλύτερη είναι η ποσότητα που το τρόφιμο περιέχει.
- Χρησιμοποιούμε πάντα λιγότερη ζάχαρη από αυτήν που χρειάζονται οι διάφορες συνταγές.
- Προτιμάμε πουρέ φρέσκων φρούτων, αποξηραμένα φρούτα, ψιλοκομμένα φρούτα ή αρωματικά (π.χ. κανέλα, βανίλια, μοσχοκάρυδο) για να δώσουμε γλυκιά γεύση σε κέικ, ή μπισκότα
- Φτιάχνουμε μόνοι μας χυμούς φρούτων και λαχανικών αντί να προτιμάμε τυποποιημένους, όταν περιέχουν ζάχαρη.
- Προσέχουμε τα προϊόντα «χωρίς πρόσθετη ζάχαρη». Αυτό σημαίνει ότι δεν προστέθηκε ζάχαρη κατά την επεξεργασία τους, όχι ότι η ίδια τροφή δεν περιέχει απλά σάκχαρα.
- Από τις τροφές που περιέχουν απλά σάκχαρα, προτιμάμε αυτές με υψηλή διατροφική αξία, όπως π.χ. τα φρέσκα φρούτα και τους φρεσκοστυμμένους χυμούς.

Τέλος, στις διατροφικές ετικέτες, μπορεί να μην αναφέρεται η λέξη «ζάχαρη» αλλά κάτι παρεμφερές, όπως σιρόπι γλυκόζης, δεξτρόζη, τροποποιημένο άμυλο κ.α. Φροντίζουμε η διατροφή τόσο η δική μας, όσο και των παιδιών μας, να περιέχει το λιγότερο δυνατό επεξεργασμένες τροφές. Με αυτό τον τρόπο, μειώνουμε κατά πολύ την ημερήσια πρόσληψη ζάχαρης.

Τι σημαίνουν οι ορισμοί των διατροφικών ισχυρισμών (Καν 1924-2006) αναφορικά με την ζάχαρη:

- **ΧΑΜΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΣΑΚΧΑΡΑ**
- χρησιμοποιείται μόνον όταν το προϊόν δεν περιέχει περισσότερα από 5 g σακχάρων ανά 100 g για στερεές τροφές ή 2,5 g σακχάρων ανά 100 ml για υγρές τροφές.
- **ΧΩΡΙΣ ΣΑΚΧΑΡΑ**
- χρησιμοποιείται μόνον όταν το προϊόν δεν περιέχει περισσότερα από 0,5 g σακχάρων ανά 100 g ή 100 ml.
- **ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΕΤΑ ΣΑΚΧΑΡΑ**
- χρησιμοποιείται μόνον όταν το προϊόν δεν περιέχει πρόσθετους μονοσακχαρίτες ή δισακχαρίτες ή άλλο τρόφιμο που χρησιμοποιείται για τις γλυκαντικές του ιδιότητες.
- Εάν υπάρχουν φυσικά σάκχαρα στο τρόφιμο, η επισήμανση θα πρέπει να φέρει και την ακόλουθη ένδειξη: «ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΦΥΣΙΚΑ ΣΑΚΧΑΡΑ».

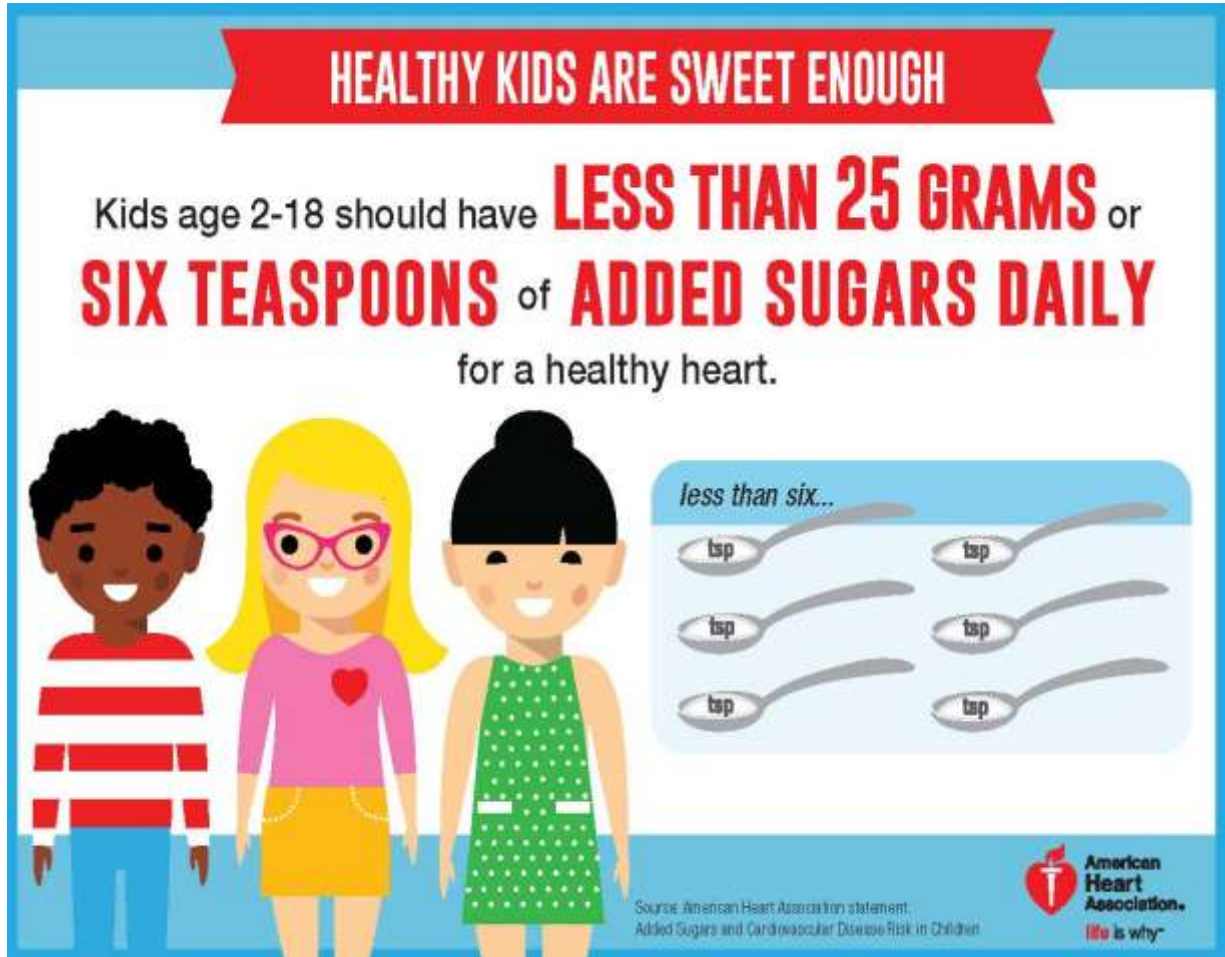
Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Άννα Παχίτα, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή

Βοηθός Γραμματέας: Νικολέττα Ντορζή, **Μέλη:** Νικόλαος Ντάφλος, Ανδρέας Σάββα

Ταχ. Διεύθυνση: Τ.Θ. 28823, Τ.Τ. 2083 Λευκωσία, Κύπρος / Τηλ: 22452258- Fax: 22-452292



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ



Πηγή: American Heart Association statement Added Sugars and Cardiovascular Disease Risk in Children.

Για τον

Σύνδεσμο Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου

Δρ Ελένη Π Ανδρέου, RDN
Κλινική Διαιτολόγος
Πρόεδρος ΣυΔικυ

Δρ Χριστιάνα Φιλίππου, RDN
Κλινική Διαιτολόγος
Αντιπρόεδρος ΣυΔικυ

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Άννα Παχίτα, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή
Βοηθός Γραμματέα: Νικολέττα Ντορζή, **Μέλη:** Νικόλαος Ντάφλος, Ανδρέας Σάββα
Ταχ. Διεύθυνση: Τ.Θ. 28823, Τ.Τ. 2083 Λευκωσία, Κύπρος / Τηλ: 22452258- Fax: 22-452292