

# Skriveni šećeri,



## Sve zamke industrijske hrane! Prepoznajte proizvode koji kriju najviše dodatih šećera delujući pogubno na zdravlje i liniju

**B**ežimo od masti, a zaboravljamo na šećere. Ako ste se (nerado) odrekli pice, slaninice i roštilja, ali i dalje ne uspevate da izgubite na kilaži i rešite zdravstvene tegobe, uzrok za iste možete pronaći u industrijskim proizvodima koje svakodnevno kupujete i konzumirate. Uz savete dr Marije Glibetić i dr Nevene Kardum iz Centra izuzetnih vrednosti u oblasti ishrane i metabolizma u Beogradu,

otkrivamo koji je preporučen dnevni unos šećera, u kakvim je oblicima on prisutan u našoj ishrani, koje su zamke industrijskih proizvoda i dodatih šećera i kako napraviti zdravu alternativu.

### Dokle nas dovodi neumerenost?

Ishrana savremenog čoveka sadrži daleko veću količinu kalorija i šećera od optimal-

ne. Zbog toga ne čudi podatak da su u današnje vreme najzastupljeniji zdravstveni poremećaji – dijabetes, kardiovaskularne bolesti, masna jetra, insulinska rezistencija, hipertenzija, direktna posledica neadekvatnog jelovnika.



### Kako nam se sve „predstavlja“ šećer?

Pod „dodatim“ ili „slobodnim“ šećerima podrazumevaju se jednostavni šećeri - monosaharidi (glukoza, fruktoza, galak-

Supstance: saharoza, fruktoza, dekstroza, melasa, glukozni, fruktozni, kukuruzni sirup, samo su različiti oblici šećera.

## Gde najviše grešimo?



Dokazano je da najviše dodatih šećera unosimo kroz: sokove, gazirana pića, zaslađene vode sa ukusom, industrijske žitarice (musli), energetska pića, instant kafu, keks, gotova jela na bazi mesa i morskih plodova, sirupe, zaslađene mlečne proizvode (voćni jogurt, čokoladno mleko), sojino mleko (ako u sebi ne sadrži voće).

# pritajena opasnost

## Najbolji izvori dijetnih vlakana

- žitarice celog zrna (ovas, raž, ječam heljda);
- pšenično brašno od celog zrna i pšenične mekinje;
- mahunarke (grašak, pasulj, sočivo, leblebije);
- voće (jabuke, kupine, borovnice);
- povrće (kupus, karfiol, šargarepa, spanać).



toza) i dvostruki šećeri – disaharidi (saharozna, maltoza, lakttoza), dodati tokom proizvodnje, pripreme i konzumiranja hrane. Svi proizvodi koji su industrijski prerađeni u najvećem broju slučajeva sadrže dodatne šećere. Problem sa dodatim šećerima je to što su oni najčešće i skriveni. Tako se, tokom industrijske prerađene, u proizvode dodaju supstance koje vidimo na deklaracijama – saharoza, fruktoza, dekstroza, melasa, glukozni, fruktozni, kukuruzni sirup... Izuzetno je važno znati da su sve one samo različiti oblici šećera.

Problem sa zaslađivačima, kao i sa šećerom, je to što stvaraju sklonost ka slatkom ukusu, što je posebno štetno kod dece.

oni nisu idealna opcija. Problem sa zaslađivačima, kao i sa šećerom, je to što stvaraju sklonost ka slatkom ukusu, što je posebno štetno kod dece, jer dugoročno određuje njihove navike u ishrani. Iako su niskokalorična zamena za običan šećer i dovede do manjeg porasta šećera u krvi, novija istraživanja pokazuju da zaslađivači mogu da:



Čaša gaziranog soka i količina šećera dodatog šećera u njemu

imaju štetan uticaj na crevnu mikrofloru, negativno deluju na normalne metaboličke procese, dovedu do kontra-efekta, tj. do povećanja apetita, gladi za slatkim i sl. Opšti zaključak je da bi trebalo da se

## Preporučene količine za dnevni unos šećera



Balansirana ishrana bi trebalo da sadrži više od 50% ugljenih hidrata, od kojih bi najveći deo trebalo da čine žitarice, povrće i umerena količina voća (preporuka je dve porcije dnevno, odvojeno od glavnih obroka, jer je ono „prirodan slatkiš“, bogat prirodnim nerafinisanim šećerom). Slobodni (dodatni) šećeri treba da čine manje od 10% ukupnog energetskog unosa (na 2000 kcal to je oko 50g). Preporuka je da se ova količina ograniči ispod 5% (25g na 2000 kcal).

## Da li je rešenje u zaslađivačima?

Na našem tržištu se sve češće mogu pronaći proizvodi sa smanjenom kalorijskom vrednošću, kao posledicom dodavanja zaslađivača umesto šećera. Međutim, ni

## Oprez i sa ugljenim hidratima

I unos namirnica bogatih složenim UH (pre svega skrobom) bi trebalo ograničiti. Skrob (u većoj meri prisutan u: krompiru, slatkom krompiru, pirinču, kukuruzu) je takođe izgrađen od molekula glukoze i nije idealan izvor energije, naročito kod osoba sa dijabetesom, pred-dijabetesnim stanjem i prekomerno uhranjenih. Kontrolisan unos se savetuje i zdravoj populaciji, kao prevencija od dijabetesa i gojaznosti.



ograniči i redukuje unos hrane i pića sa dodatim šećerima, nezavisno od toga da li sadrže kalorije ili ne.

## Spas u dijetnim vlaknima

Povećan unos tzv. dijetnih vlakana je jedan od načina da poboljšamo svoju ishranu. To su nesvarljive komponente hrane koje neizmenjene prolaze kroz digestivni sistem. Povećavaju osećaj sitosti, smanjuju apetit i ubrzavaju pražnjenje creva. Smatra se da se sa njihovim unosom može smanjiti gojaznost, rizik od dijabetesa, srčanih oboljenja i raka debelog creva.

## Šećer „troši“ zglobove!

Uzrok vaših problema sa zglobovima takođe može biti u prekomernom unosu šećera. Dokazano je da je nastanak gihta, vrste upale zglobova, u vezi sa povećanjem kristala mokraćne kiseline (urata) u zglobovima. Do ovog rasta može da dovede učestalo konzumiranje



fruktoze, naročito visoko-fruktoznog sirupa, zastupljenog u industrijskoj hrani, pre svega u gaziranim sokovima. Takođe, zaslađeni napici se dovode u vezu sa nastankom reumatoidnog artritisa, autoimunog sistemskog oboljenja koje se primarno ispoljava na zglobovima.