

## Šećer - učinci na zdravlje i kako smanjiti njegov unos?

Pretjerana konzumacija hrane koja sadrži šećer ili dodatke šećera vjerojatno će pridonijeti prekomjernoj tjelesnoj težini, a to će zauzvrat povećati rizik od zdravstvenih stanja kao što su bolesti srca ili dijabetesa tipa 2.

### Zašto trebamo smanjiti unos šećera?

Rezultati američke nacionalne ankete o prehrani i nutricionizmu pokazuju da većina odraslih i djece konzumira šećer u količinama koje su više od preporučenih kao dio zdrave i izbalansirane prehrane.

Mnoge namirnice koje sadrže dodatke šećera također imaju visoku energetska razinu koja se mjeri: ili kilodžulima (kJ) ili kalorijama (kcal). Konzumacija ovakve vrste hrane vjerojatno će pridonijeti prekomjernoj tjelesnoj težini, a to će zauzvrat povećati rizik od zdravstvenih stanja kao što su bolesti srca ili dijabetes tipa 2.

Za održavanje zdrave, uravnotežene prehrane, potrebno je jesti cijelu paletu raznovrsne hrane i dobiti većinu naših kalorija iz drugih izvora koji ne sadrže šećer, uključujući namirnice koje sadrže škrob.

Treba li uopće spominjati da su slatkiši i slatka pića odgovorni za kvarenje zuba, pogotovo ako ih se konzumira između obroka. Što je duže slatka hrana u kontaktu sa zubima, više štete može uzrokovati.

Što se tiče šećera koje prirodno nalazimo u voću, manje je vjerojatno da će izazvati karijes, jer su šećeri sadržana unutar strukture ploda. No, kada plod iscijedimo ili blendamo, šećeri su oslobođeni. Jednom tako oslobođeni, šećeri mogu oštetiti zube, pogotovo ako se voćni sok pije prečesto. Čak i nezasađen voćni sok je sladak, pa pokušajte ne piti više od jedne čaše (oko 150 ml) voćnog soka dnevno.

Voćni sok je još uvijek zdrav izbor i računa se kao jedan od vaših pet preporučenih dnevnih porcija voća i povrća. Ali, najbolje je piti voćni sok tijekom obroka kako bi se umanjila šteta za vaše zube.



## Savjeti za smanjenje konzumacije šećera

Za zdravu, uravnoteženu prehranu, potrebno je smanjiti konzumaciju hrane i pića koje sadrže dodatke šećera.

### Ovi savjeti vam mogu pomoći u tome:

- Umjesto slatkih gaziranih pića i sokova, pijte vodu ili nezaslađene voćne sokove (i svakako se sjetite razrijediti takva pića za djecu kako biste dodatno smanjili šećer).
- Ako vam se sviđaju gazirana pića, pokušajte razrijediti voćni sok s mineralnom vodom.
- Zamijenite kolače ili keksi za kolače s niskim udjelom masti.
- Ako koristite šećer u vrućim pićima (kava, čaj) ili dodajete šećer u svoj doručak od žitarica, postupno smanjujte količinu šećera sve dok ga potpuno ne izbacite.
- Umjesto pekmeza, sirupa ili meda koje namežet na vaš tost, pokušajte s namazima koji imaju niski udio masti, narezanim bananama ili nemasnim svježim sirom.
- Naravno, provjeravajte etikete kako biste lakše izabrali hranu s manje šećera, ili idite na varijantu hrane s niskom razinom šećera.
- Pokušajte prepoloviti upotrebu šećera u vašim receptima - to funkcionira za većinu stvari osim možda za domaći pekmez ili sladoled.
- Za doručak jedite cjelovite žitarice, a ne one premazane šećerom ili medom.
- Saznajte više od načinima na koje možete izbaciti šećer iz vaše prehrane.