



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS

# Cukrus ir pakaitalai: ką verta žinoti?

Vis daugiau mokslinių tyrimų patvirtina, kad cukrus neigiamai veikia žmogaus sveikatą, o Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) duomenys rodo, kad ir becukriai saldikliai, dažnai siūlomi kaip „sveikesnė“ alternatyva, iš tiesų nėra draugiškas sveikatai pasirinkimas.

## Dirbtinis saldumas: kas iš tiesų vyksta mūsų kūne?

-  Saldikliai – saldumą suteikiantys produktai, galintys pakeisti cukrų. Dažniausiai saldikliai yra skirstomi į dirbtinius ir natūralius.
-  Dirbtiniai saldikliai yra sintetiniai cukraus pakaitalai, kurie yra daug kartų saldesni už cukrų, todėl jų suvartojamas kiekis yra žymiai mažesnis. Taip pat šie saldikliai yra patraukli cukraus alternatyva, nes neturi kalorijų. Dėl šios priežasties, vartodami saldiklius, nepridedame papildomų kalorijų į savo maisto racioną.
-  Sveikatos apsaugos ministerija (SAM) primena: per didelis cukrų vartojimas yra tiesiogiai siejamas su padidėjusia 2 tipo diabeto, širdies ir kraujagyslių ligų, nutukimo, dantų ėduonies ir net tam tikrų vėžio formų rizika. Ypač pavojingi pridėtiniai cukrūs, kurių gausu gazuotuose gėrimuose, konditerijos gaminiuose ir pusgaminiuose. PSO rekomenduoja neviršyti šešių arbatinių šaukštelių cukraus per dieną suaugusiam žmogui.
-  Nors saldikliai dažnai rekomenduojami kaip sveikesnis pasirinkimas, naujausi tyrimai kelia klausimų dėl jų poveikio medžiagų apykaitai, žarnyno mikrobiotai ir apetitui. Kai kurie saldikliai gali skatinti insulino išsiskyrimą, trikdyti gliukozės kontrolę ar net sukelti stipresnį saldumynų poreikį.
-  Jau 2023 metai PSO paskelbė rekomendaciją, nenaudoti becukrių saldiklių kaip priemonės svoriui kontroliuoti ar neinfekcinių ligų rizikai mažinti. Rekomendacija taikoma visiems populiariausiems saldikliams: acesulfamui K, aspartamui, advantamui, ciklamatams, neotamui, sacharinui, sukralozei, stevijai ir jos dariniams.

Dauguma vaisių, uogų bei daržovių turi nemažai cukrų, bet jie taip pat turi daug skaidulinių medžiagų, dėl kurių lėčiau vyksta cukrų įsisavinimas. Be to, juose yra vitaminų, mineralinių ir kitų organizmui reikalingų medžiagų.

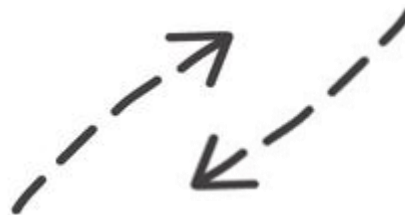
## 5 patarimai kaip sumažinti cukraus vartojimą

-  **Savo šeimoje skatinkite rinktis sveikatai palankius maisto produktus:** šviežius vaisius, daržoves, viso grūdo produktus. Daugiau gamindami namuose galite sumažinti pridėtinio cukraus kiekį dvigubai, palyginus su viešojo maitinimo įstaigomis.
-  **Atkreipkite dėmesį į maisto produktų sudedamąsias dalis etiketėje.** Venkite tokių terminų kaip didelės fruktozės kukurūzų sirupas, dekstrozė, maltozė ar kitų žodžių, kurių galūnė yra „-ozė“. Jei šie cukrūs – vieni iš pirmų trijų ingredientų, tai reiškia, kad jų produkte yra daug pavyzdžiui, vietoje pomidorų padažo, kuriame paprastai yra labai daug pridėtinių cukrų, rinkitės pomidorų pastą ar pomidorų tyrę.
-  **Ieškokite sveikų cukraus alternatyvų,** pavyzdžiui, uogos, vaisiai ir uogų ar vaisių tyrės. Taip pat naudokite prieskonius: cinamoną, vanilę, kardamoną, kurie padės sustiprinti saldumo pojūtį.
-  **Vadovaukitės šia cukrų mažinimo strategija,** kuri padės priprasti prie natūralaus skonio – mažinkite cukrų vartojimą palaipsniui, o jūsų skonis prisitaikys per maždaug 2-4 savaites. Apskritai, stenkitės valgyti kuo daugiau nesaldžių produktų, jie padės sumažinti norą valgyti saldžiai.
-  **Palaikykite maisto produktų gamintojus, kurie teikia produkciją be pridėtinio cukraus** ar su mažesnio saldumo alternatyva. SAM rekomenduoja rinktis maisto produktus, pažymėtus „Rakto skylutė“ simboliu „Rakto skylutė“ – sveikatai palankesni maisto produktai – Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija. Juose yra įdėta mažiau cukrų (taip pat druskos ir riebalų), lyginant su kitais tos pačios grupės maisto produktais.



4–6 metų vaikams rekomenduojama cukraus paros dozė yra 19 g, arba 4 arbatiniai šaukšteliai (1 arbatinis šaukštelis lygus 4 g). Būtent vaikų maisto racione yra per daug saldintų produktų. Apie 30 proc. cukraus kiekio vaikai gauna gerdami saldintus, gazuotus gėrimus, vaisvandenius, sultis.

Sakykim, 5 metų vaikas suvalgo 100 g sausų pusryčių, išgeria stiklinę vaisių sulčių, suvalgo glaistytą varškės sūrėlį, saldintą jogurtą su priedais bei išgeria arbatos puodelį su šaukštu medaus, tai jo suvartoto cukraus kiekis sudaro 643 proc. rekomenduojamos paros dozės.



Parengė visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Simona Gelžinienė pagal smlpc parengtą medžiagą. Mob. +37062741643, el. [simona.gelziniene@sveikatos-biuras.lt](mailto:simona.gelziniene@sveikatos-biuras.lt)