

Cukier w diecie i na zakupach

Na potrzeby etykietowania żywności wyróżniono pojęcia: **węglowodany oraz cukry**. Znajomość tych pojęć przydaje się podczas wyborów dokonywanych podczas zakupów. Rozumiejąc te pojęcia jesteśmy w stanie podejmować bardziej świadome decyzje.

Pojęcie **węglowodany** oznacza wszystkie węglowodany, które są metabolizowane przez nasz organizm

Pojęcie cukry oznacza cukry proste (glukoza, fruktoza) i dwucukry (np. laktoza w mleku, sacharoza, czyli popularny "biały cukier").

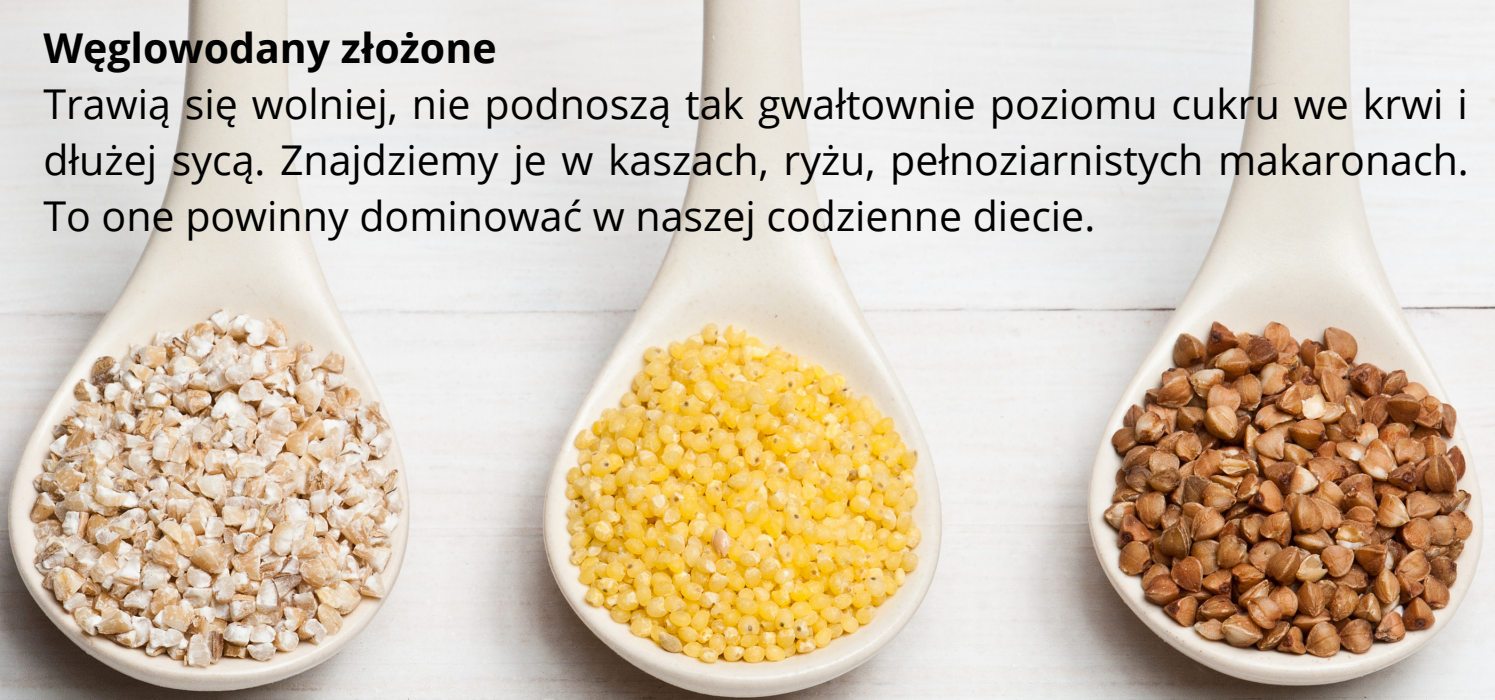
Cukry dodane - to cukry, **które pochodzą z procesu produkcji**. I jak sama nazwa wskazuje: zostały **DODANE**.

Producenci często używają na opakowaniach hasła "bez dodatku cukru" np. na sokach. Nie oznacza to, że produkt nie zawiera cukru. Chociaż nie jest dosłodzony, może zawierać naturalnie występujące cukry.

Przykładowo koncentracja cukrów prostych w sokach jest podobna, jak w coca-coli (choć soki nie były dosładzane).

Węglowodany złożone

Trawią się wolniej, nie podnoszą tak gwałtownie poziomu cukru we krwi i dłużej sycą. Znajdziemy je w kaszach, ryżu, pełnoziarnistych makaronach. To one powinny dominować w naszej codzienne diecie.



Nadmiar cukru w diecie może powodować:

- stłuszczenie wątroby
- wysoki poziom trójglicerydów we krwi
- insulinooporność i cukrzycę typu 2
- większą skłonność do chorób nowotworowych
- podwyższony poziom kwasu moczowego (przy dnie moczanowej należy uważać na spożycie owoców, z uwagi na fruktozę, która może podnosić poziom kwasu moczowego we krwi)

**Warto podkreślić, że
szkodliwy jest nie sam
cukier, a jego NADMIAR.**

Oznacza to, że w sytuacji, kiedy nauczymy się jeść słodkie z umiarem, nie wyrządzą nam wielkiej szkody.

Cukry obecne są:

- w słodkich napojach i słodyczach
- sokach
- często w wędlinach, daniach gotowych (np. gotowe sosie do spaghetti to w 1/5 cukier)
- słodzonym nabiale (słodkie jogurty mają więcej cukru niż cola)
- daniach restauracyjnych

Jeżeli cukier nie jest bazowym składnikiem produktu, a znajduje się na jednej z ostatnich pozycji listy składników danego produktu - **raczej nie musimy się nim martwić.**

Przykłady umiarkowanego dodatku słodzików:

- łyżka syropu klonowego do marynaty/sosu/owsianki
- odrobina miodu do sosu vinegret
- niewielka ilość musztardy zawierająca cukier



Zatem kiedy zwrócić uwagę na zawartość cukru?

Choćby wtedy, jeśli jesteśmy fanami keczupu. Spożywając go regularnie i w dużych ilościach, jednocześnie przyswajamy sporo cukrów dodanych. Bywa i tak, że całkowicie nieświadomie spożywamy sporo cukrów dodanych.



Sok marchewkowy (niedosładzany) to około 5 g cukrów na 100 ml (jeśli wypijemy szklankę soku, to równowartość 2 łyżeczek cukru)



Sok pomarańczowy zawiera około 10 g cukrów prostych w 100 ml, czyli szklanka dostarczy nam około 4 łyżeczek cukru (podobnie, jak cola)

Keczup zawiera około 21 g cukrów prostych (5 łyżeczek) w 100 g.



Spożycie owoców w całości (nie w formie soku) polecane jest szczególnie osobom odchudzającym się oraz insulinoopornością, cukrzycą typu 2 i stłuszczeniem wątroby.

W soku mamy wysoką **koncentrację cukrów prostych**. Wynika to z tego, że do wyprodukowania 1 szklanki soki z pomarańczy potrzebujemy około 2-3 pomarańcze. Zjedzenie kilku owoców zajęłoby nam więcej czasu i prawdopodobnie szybciej zyskalibyśmy sytość (nie potrzebując aż tak dużej porcji). Dobrym kompromisem jest koktajl (najlepiej odpowiednio zbilansowany tj. zawierający źródło tłuszczu i białka)

Zdrowa osoba dorosła powinna spożyć maksymalnie szklankę soku. W diecie małych dzieci (do 1 roku życia) soki nie są polecane.



Warto podkreślić, że soki to napoje hipertoniczne i w przypadku upałów, kiedy są spożywane jako jedyne źródło płynów, mogą doprowadzić do odwodnienia.

Jak czytać etykiety

1. Szukamy na opakowaniu produktu tabeli z wartością odżywczą



2. Szukamy pozycji "węglowodany:
- w tym cukry"



Węglowodany

w tym cukry

3. Wiedząc, że **5 g to około łyżeczka** patrzymy na zawartość cukrów

Przykłady

Jogurt naturalny bakoma Blo w 100 g

Węglowodany - 7 g

w tym cukry - 7 g

(to jest laktoza, naturalnie występująca w jogurcie, w jogurtach bez laktozy jest glukoza i galaktoza)

Jogurt bakoma Blo Owoce leśne w 100 g

Węglowodany - 15,5 g

w tym cukry - 14 g

Jedna porcja (140g) to 20 g cukrów prostych (4 łyżeczki cukru)

Jogurt pitny Twist Bakoma

Węglowodany - 10,6 g

w tym cukry - 10,4 g

W opakowaniu 380 g jest 39,5 g cukru około 7 łyżeczek

Serek Danio w 100 g

Węglowodany - 13,4 g

w tym cukry - 12,1 g

w 1 opakowaniu (140 g) mamy 20 g cukru (4 łyżeczki)

I co możemy wywnioskować?

Jeśli produkt ma sporo cukrów prostych - raczej nie będzie sycący. Jeśli stosujemy dietę odchudzającą czy jesteśmy na stabilizacji - tu warto zachować umiar i spożywać takie produkty w małych porcjach (np. mały batonik jest bezpieczniejszy niż tabliczka czekolady czy opakowanie ptasiego mleczka).

Przykład:

Rzucając okiem na produkt mleczny i widząc, że dostarcza około 10 g cukrów prostych na 100 g - mamy do czynienia z produktem dosłodzonym.

Jeśli jogurt zawiera około 6-7 g cukrów - mamy do czynienia z laktozą, a w przypadku produktów bezlaktozowych z glukozą i galaktozą (cukrami, które tworzą laktozę, ale zostały "rozdzielone")

A co ze słodzikami?

Odpowiedź brzmi - to zależy.

Zamienniki cukru to Ksylitol, erytrol i stevia, apasrtam, acesulfam K



Melasa, cukier trzcinowy, cukier kokosowy, syrop klonowy, z agawy, miód - to nie są zamienniki cukru. To po prostu cukry

Słodziki nie powodują próchnicy i są polecane osobom z cukrzycą czy insulinoopornością jako zamienniki cukru.

Wady

- podtrzymują nawyk sięgania po słodkie
- mogą wpływać na skład mikroflory jelitowej
- mogą być źle tolerowane przez osoby z problemami jelitowymi (biegunki, wzdęcia)
- mają charakterystyczny, specyficzny smak

A woman with blonde hair in a ponytail, wearing a colorful sports bra and black leggings, is stretching on a sandy beach. She is leaning back with her right arm raised and pointing upwards. The background shows the ocean and a clear sky.

Podsumowując

Warto zachować umiar.

Na co dzień bazować na węglowodanach złożonych (wtedy zachcianki na słodkie będą dużo mniejsze).

Unikniemy też gwałtownych wzrostów i spadków poziomu glukozy we krwi.

Słodkie, w tym fit desery powinny być spożywane z umiarem

(spożywane w większych ilościach również mogą powodować tycie)