

## Nie bądź trendy – bądź mądry!

■ Przekąski, pełne cukru i tłuszczu zjada się szybko. Zostaje po nich bardzo krótkie uczucie przyjemności lub chwilowe zaspokojenie głodu. Ale co potem? Czy wiesz, ile cukru zjadasz przez tych kilka krótkich chwil zapomnienia? Żelki w 100g to ok. 50g cukru (10 łyżeczek), baton czekoladowy to 14 g cukru (prawie 2 łyżeczki), baton muesli to 9g cukru (prawie 2 łyżeczki). Naprawdę warto?

■ Spotkanie ze znajomymi. Relaks przy dobrej kawie w kawiarni – kto tego nie lubi? Nie dodajesz cukru, bo dbasz o siebie. Ale czy możesz czuć się bezpiecznie? Nawet jeśli nie dodasz cukru, miodu czy syropu – to i tak pod postacią cappuccino, flat white, caffe latte czy caffe mocha – wypijesz odpowiednio 8,3g / 8,1g / 20g / 30g cukru.

■ Ćwiczysz na siłowni, biegasz po parku. Duży plus dla Ciebie! Uzupełniasz płynny napojem izotonicznym – stop! Pod postacią 750ml płynu możesz dostarczyć sobie dodatkowe 30g cukru! Odpowiada to 6 łyżeczkom cukru. Dlatego przygotuj własny izotonik – rozcieńcz sok owocowy wodą w stosunku 1:1 do 1:2 i dodaj sól (około 0,5-1 g) na 1 litr napoju. Gotowe!

■ Zmęczenie, pustka w głowie, senność – znajome objawy. Wytężona praca umysłowa „wyciska wszystkie soki”. Jak się wspomóc? Sięgasz po energetyk, a wraz z 250ml tego płynu po 27,5g cukru, czyli 5,5 łyżeczek cukru.

■ Przekąska „Fit batonik” – hasło modne. Z każdej strony słyszysz, że to zdrowa alternatywa na szybkie „małe co nieco”. Wierzysz – kupujesz – zjadasz... dokładasz kolejne 2,5 łyżeczki, czyli 12,5g cukru. Mało zdrowe – prawda?

■ Zawsze wybierasz „dobry” napój – sok owocowy bez dodatku cukru. A czy wiesz, że soki i nektary owocowe zawierają naturalnie występujące cukry. Soki pij z umiarem.

# NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

PLANUJĘ **DŁUGIE** ŻYCIE

## #NieCukrz



[pacjent.gov.pl](http://pacjent.gov.pl)

[diety.nfz.gov.pl](http://diety.nfz.gov.pl)

# NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

**ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ**

## Bądź świadomym konsumentem!



## Czytaj etykiety produktów spożywczych!

### Alarm zdrowotny!

**Trzech na pięciu dorosłych Polaków ma nadwagę, a jeden na czterech jest otyły!**

Otyłość, zwłaszcza brzuszna, to najistotniejszy środowiskowy czynnik ryzyka rozwoju cukrzycy typu 2. Wzrost masy ciała to wypadkowa wielu elementów, ale to nieprawidłowe żywienie jest z nich najistotniejsze. Obserwujemy negatywny trend nadmiernej konsumpcji żywności z dodatkiem cukru i napojów słodzonych. Badania pokazują, że regularne picie napojów słodzonych (1–2 porcje dziennie) to wzrost zachorowania na cukrzycę typu 2 aż o 26%.

Może nam się wydawać, że ograniczamy cukier, ponieważ coraz mniej spożywamy cukru widocznego, kupowanego bezpośrednio w sklepie. Jest to jednak złudne — znacząco zwiększyliśmy spożycie cukru w innych formach, np. w słodkich przekąskach i gotowych potrawach — aż o 12 kg rocznie więcej niż przed dekadą. Dodatkowo chętniej niż kiedyś sięgamy po napoje słodzone cukrem.

Jest to najszybsza droga do otyłości!



1. Zanim włożysz produkt do koszyka – znajdź etykietę i przeczytaj ją!
2. Zapoznaj się z tabelą wartości odżywczych! Porównaj produkty z tej samej kategorii i wybierz ten, który w pozycji „w tym cukry” ma mniejszą wartość.
3. Myślisz, że cukier to tylko biały proszek lub kostki? Błąd! Cukier ma różne postaci i formy. Dokładnie zapoznaj się z treścią etykiety. Sprawdź skład i szukaj cukru pod innymi nazwami.
4. Pamiętaj, że kolejność poszczególnych składników zależy od ich ilości w produkcie. Wyszczególnione są w kolejności malejącej (według masy). Co to oznacza – im składnik wyżej w składzie, tym jest go więcej.
5. Zawsze czytaj skład! Wykaz składników to informacja dla nas, z jakich surowców dany produkt został wytworzony. Jeśli skład produktu to niekończąca się lista – odłóż go. Unikaj produktów wysokoprzetworzonych, takich jak dania w proszku czy gotowe dania w słoikach. Dokonuj mądrych wyborów!

## Cukier ma wiele twarzy?

Szukaj w składzie produktu takich nazw jak: glukoza, fruktoza, galaktoza, sacharoza, laktoza, maltoza, dekstroza, skrobia, maltodekstryna, sól jęczmienny, syropy: glukozowy, glukozowo-fruktozowy, z agawy, klonowy, daktylowy, ryżowy, kukurydziany, miód, karmel, cukier: buraczany, inwertowany, trzcinowy, brązowy, winogronowy, sok owocowy, zagęszczony sok owocowy, koncentrat soku. Te nazwy oznaczają cukry proste dodane do produktu. Nawet produkty tzw. „FIT” mogą stanowić pułapkę!

## Etykieta „cukrową prawdę” Ci powie

**Woda „smakowa”** w 200ml produktu to: 16g cukru, czyli 3,2 łyżeczki

- Chcesz przełamać neutralny smak wody? Nic prostszego – dodaj do niej cząstki owoców np. pomarańczy, cytryny, truskawek. Mięta to również świetny dodatek, szczególnie w upalne dni.

**Płatki śniadaniowe** w 30g produktu to: 10-13g cukru, czyli 2-2,3 łyżeczki

- Przygotuj własny zestaw płatków – zmieszaj (według preferencji smakowych) płatki owsiane, jęczmień, żytnie, orzechy, migdały, pestki słonecznika, pestki dyni, nasiona chia, len oraz odrobinę owoców suszonych.

**Jogurty owocowe** w 100g produktu to: ok. 13g cukru, czyli 2,6 łyżeczki

- Kupuj jogurty naturalne i dodaj do nich świeże owoce. Jeśli chcesz zwiększyć ilość błonnika pokarmowego, możesz dosypać otrąb lub płatków zbożowych. Kilka orzechów czy garstka pestek nasion również jest mile widziana.

**Serek homogenizowany** (lub inny deser mleczny) w 100g produktu to: 12-17g cukru, czyli 2,4-3,4 łyżeczki

- Wybieraj serki w wersji naturalnej. Smak możesz dowolnie modyfikować poprzez dodatki (owoce świeże, suszone, nasiona czy orzechy).

**Soki, nektary** w 100 ml produktu to: ok. 2,2g sacharozy, czyli 0,5 łyżeczki

- Postaw na soki z miąższem czy smoothie, szczególnie własnoręcznie przygotowane. Naturalny osad to błonnik, który jest Twoim sprzymierzeńcem.

**Kecup** w 15g, czyli 1 łyżce to: ok. 2,5g cukru, czyli 0,5 łyżeczki

- Warto zastąpić go własnoręcznie przygotowanym przecierem pomidorowym albo świeżymi pomidorami. Jeśli lubisz keczup i nie chcesz z niego rezygnować, wybierz ten, który ma najmniejszą ilość cukrów.

## Bez dodatku cukru

### Nie daj się oszukać!

Niestety to hasło nie musi oznaczać, że produkt nie zawiera cukru. Często nie zawiera sacharozy (popularnej formy cukru), ale może zawierać znaczne ilości np. naturalnie występującej fruktozy czy laktozy. Przykładem są soki owocowe – na opakowaniu których przeczytasz, że nie ma w nich dodatku cukru. Ale jest to półprawda, ponieważ zawierają naturalnie występującą fruktozę. Lepiej jeść owoce!

Uważaj na produkty niskotłuszczowe. Zapamiętaj zasadę „coś za coś”. Jeśli produkt ma zmniejszoną ilość tłuszczu (np. 0%), to w jego miejsce najczęściej wchodzi właśnie cukier.

### Uważaj na to, co pijesz!

Tylko woda jest bezpieczna kalorycznie. Inne napoje mogą stanowić źródło dodatkowej energii właśnie w postaci cukrów prostych. Nie wierzysz? Spójrz poniżej:



- Woda „smakowa” w 500ml to 8 łyżeczek cukru
- Soki i nektary owocowe w 200ml (szklanka) zawiera ok. 4,6 łyżeczki cukru
- Napoje słodkie gazowane i niegazowane w 500ml zawierają 10-11 łyżeczek cukru
- Napój energetyczny w 250ml zawiera 5,4 łyżeczek cukru.

I nie zapomnij o codziennych napojach tj. kawie czy herbacie. Jeśli dosłyszysz – to pamiętaj, że każda łyżeczka to dodatkowe 5g cukru, czyli 20 kcal. Myślisz, że to mało? Szybki rachunek – ile herbat i kaw wypijasz łącznie w ciągu dnia? A teraz pomnóż ich liczbę przez 20 kcal? Nadal uważasz, że to mało?

## Pracuj nad sobą każdego dnia!

### Planuj posiłki i przekąski!

Bądź przygotowanym na każdą ewentualność i nie dopuszczaj do uczucia silnego głodu! Głód zmusza do niekontrolowanego podjadania i sięgania po źródło najszybszej energii, czyli słodczy, słodkich napojów, kalorycznych przekąsek. Pilnuj regularności swoich posiłków. Pamiętaj:

- Jesteś zdenerwowany? Nie zjadaj stresu!
- Nudzisz się – nie podjadaj!
- Udało się osiągnąć mały/duży sukces? Nie nagradzaj się słodczymi.
- Oglądasz, czytasz, relaksujesz się – nie sięgaj odruchowo po przekąski!
- Nie stawiaj słodkich przegryzek w widocznym miejscu.
- Idziesz na zakupy – nie wychodź z domu z pustym żołądkiem.
- Nie masz czasu na przemyślane zakupy? Nie rób ich! Poczekaj. Kupuj zawsze z głową, a nie z zegarkiem w ręku.

### Co zamiast cukru?

Przed wszystkim staraj się ograniczać rzeczy z jego dodatkiem. Ważne, aby zaakceptować mniej słodkie produkty i obniżyć swój próg słodkości. Z pomocą przychodzą zamienniki cukru, które mają słodki smak, ale nie dostarczają cukrów prostych. Są to erytrol, ksylitol, inulina, stewia. Chcesz słodkiego smaku – stawiaj na zdrowsze warianty tj. świeże owoce, niewielkie ilości suszonych owoców, pestki i orzechy.