ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

ΓΧΚ
SGL
Γενικό Χημείο του Κράτους

ΣΑΚΧΑΡΑ: ΜΙΑ ΓΛΥΚΙΑ ΑΠΕΙΛΗ ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ ΜΑΣ

Μαθαίνουμε να τα εντοπίζουμε και καταναλώνουμε όσα μας χρειάζονται

Εργαστήριο Σύστασης Ποιότητας
και Θρεπτικής Αξίας Τροφίμων
Γενικό Χημείο του Κράτους (ΓΧΚ)
Υπουργείο Υγείας 2021
Ιστοσελίδα: www.moh.gov.cy/sgl

ΤΟ ΞΕΡΑΤΕ ΟΤΙ:

Τα σάκχαρα που προσλαμβάνουμε μέσω των επεξεργασμένων/συσκευασμένων τροφίμων και που προσθέτουμε από μόνοι μας στη διατροφή μας **αφομοιώνονται γρήγορα από τον οργανισμό μας** και επηρεάζουν τα επίπεδα σακχάρου και ινσουλίνης στο αίμα;

Από τη συσκευασία των τροφίμων μπορούμε να πληροφορηθούμε **πόσα σάκχαρα περιέχουν;**

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας συστήνει να περιορίσουμε την κατανάλωση σακχάρων σε **λιγότερο από 12 κουταλάκια του γλυκού** την ημέρα;

Και αν αυτή η ποσότητα σας φαίνεται υπερβολική για να την καταναλώσει κανείς σε μια μέρα, σκεφτείτε ότι **ένα αναψυκτικό** περιέχει σχεδόν **9 κουταλάκια ζάχαρη**.

1 γραμμάριο (g) σακχάρων
= αποδίδει ενέργεια ίση με
4 θερμίδες (kcal);

1 κουταλάκι του γλυκού ζάχαρη
=
4 γραμμάρια;

Σε αυτό το έντυπο θα βρείτε χρήσιμες πληροφορίες, όπως οι πιο πάνω, για τα σάκχαρα, τη χρησιμότητά τους στη διατροφή μας, τους κινδύνους που ενέχει η υπερβολική κατανάλωσή τους για την υγεία μας καθώς και εύκολες και πρακτικές συμβουλές για να εντοπίζουμε ποιες τροφές περιέχουν σάκχαρα και να τις περιορίσουμε.

Τι είναι τα σάκχαρα;

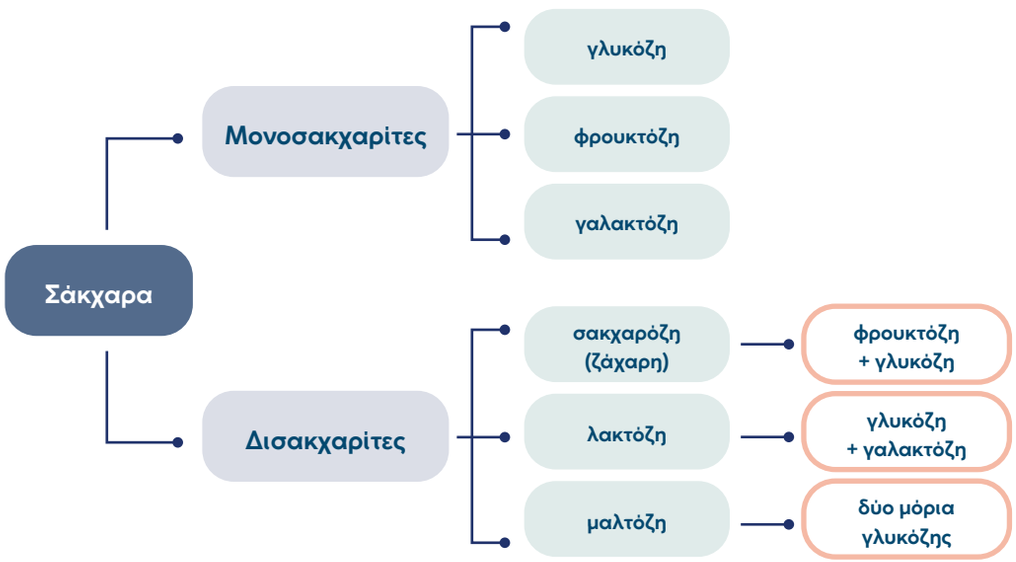
Μας είναι απαραίτητα;

Τα *σάκχαρα* ανήκουν στην κατηγορία των *υδατανθράκων* και είναι *σημαντικό κομμάτι της διατροφής μας* αφού, μαζί με τις πρωτεΐνες και τα λιπίδια, αποτελούν τα κύρια μακροσυστατικά των τροφίμων. Αποτελούν βασική και *απαραίτητη πηγή ενέργειας* για τον ανθρώπινο οργανισμό και προσδίδουν γλυκύτητα στα τρόφιμα προκαλώντας ένα ευχάριστο συναίσθημα στον καταναλωτή. Συγκεκριμένα, 1 γραμμάριο (g) σακχάρων αποδίδει ενέργεια ίση με 4 θερμίδες (kcal).

Η μεγάλη, όμως, πρόσληψη σακχάρων μπορεί να έχει επιβλαβείς επιπτώσεις στην υγεία μας.

Η υπερβολική κατανάλωσή τους συνδέεται με αυξημένο κίνδυνο παχυσαρκίας, διαβήτη τύπου 2, καθώς και με άλλα προβλήματα υγείας όπως οδοντική τερηδόνα και καρδιαγγειακά νοσήματα.

Είδη σακχάρων



Τα σάκχαρα που προσλαμβάνουμε μέσω των τροφίμων

Τα σάκχαρα περιέχονται σε πολλά τρόφιμα, επεξεργασμένα και μη επεξεργασμένα.

Τα σάκχαρα που προσλαμβάνονται μέσω των τροφίμων είναι:

-τα *σάκχαρα που περιέχονται εκ φύσεως* στα φρούτα, στα λαχανικά, στους χυμούς ή πολτούς φρούτων και λαχανικών, στα γαλακτοκομικά προϊόντα, και αφορούν, κυρίως, γλυκόζη, φρουκτόζη, σακχαρόζη (ζάχαρη) και λακτόζη.

και

-τα πρόσθετα σάκχαρα που προστίθενται:

-κατά την παραγωγική διαδικασία στα επεξεργασμένα/συσκευασμένα τρόφιμα, όπως για παράδειγμα στα αναψυκτικά, δημητριακά προγεύματος, σοκολάτες, επιδόρπια, σάλτσες, κ.ά.

-κατά την παρασκευή/ προετοιμασία των τροφίμων, όπως στα ροφήματα ή στα γλυκά που παρασκευάζουμε στο σπίτι.

Στα πρόσθετα σάκχαρα συγκαταλέγονται, κυρίως, σακχαρόζη (η κοινή ζάχαρη), φρουκτόζη, γλυκόζη, καφέ ζάχαρη, μέλι, σιρόπι γλυκόζης/μαλτόζης, γλυκαντικό / σιρόπι καλαμποκιού, σιρόπι ρυζιού, μελάσα ή καραμέλα και συμπυκνωμένοι χυμοί φρούτων.

Τα σάκχαρα που περιέχονται εκ φύσεως στα τρόφιμα τείνουν να αφομοιώνονται πιο αργά από τον οργανισμό και χρειάζονται περισσότερο χρόνο για να εισέλθουν στην κυκλοφορία του αίματος από ό,τι τα πρόσθετα σάκχαρα, πράγμα που σημαίνει ότι έχουν μικρότερη επίδραση στα επίπεδα σακχάρου και ινσουλίνης στο αίμα.

Συνεπώς είναι τα πρόσθετα σάκχαρα που πρέπει να προσέξουμε να περιορίσουμε στη διατροφή μας.

Ας δούμε ορισμένα παραδείγματα.

Στον πίνακα που ακολουθεί, παρουσιάζεται η συνολική περιεκτικότητα διαφόρων τροφίμων σε σάκχαρα, όπως προκύπτει από τα διαχρονικά αποτελέσματα του επίσημου ελέγχου που διενεργεί το Γενικό Χημείο του Κράτους σε συνεργασία με τις αρμόδιες Υπηρεσίες:

Πόσα κουτάλια ζάχαρη περιέχουν τα σακχαρούχα τρόφιμα που καταναλώνουμε;

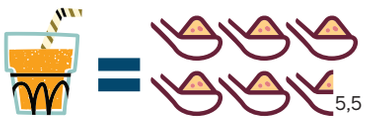
Παραδείγματα

Αναψυκτικά

■ 10,6 ◆ 35g / 330ml ▲ 39

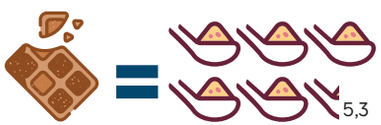
Επιδόρπιο γιαουρτιού

■ 14,5 ◆ 29g / 200g ▲ 32,2



Χυμός πορτοκάλι

■ 8,8 ◆ 22g / 250ml ▲ 24,4



Σοκολάτα

■ 52,2 ◆ 21,1g / 45g ▲ 23,5

Άλείμμα σοκολάτας

■ 56,9 ◆ 8,5g / 15g ▲ 9,5

Σκόνη για σοκολατούχα ροφήματα

■ 73,5 ◆ 11g / 15g ▲ 12,25

Δημητριακά προγεύματος

■ 23,7 ◆ 7,1g / 30g ▲ 7,9

Μπισκότα για παιδιά

■ 22,4 ◆ 4,5g / 20g ▲ 5

Φυστικοβούτυρο

■ 7,5 ◆ 1,15g / 15g ▲ 1,3

■ **Ενδεικτικές τιμές** μέσης περιεκτικότητας σακχάρων (g/100g τροφίμου)

◆ Σάκχαρα ανά μερίδα

▲ Σε τι ποσοστό της ΠΠΑ ανά μερίδα αντιστοιχεί; (%)*

Ισοδύναμα κουταλάκια γλυκού ζάχαρης (σακχάρων), 1 κουταλάκι περιέχει 4 γραμμάρια ζάχαρης (σακχάρων).

*** % ΠΠΑ**: Προσλαμβανόμενη Ποσότητα Αναφοράς σακχάρων ανά μερίδα (όπως αναγράφεται στην ετικέτα) όπου η ημερήσια προσλαμβανόμενη ποσότητα αναφοράς είναι 90g σακχάρων για έναν ενήλικα σε μια ημερήσια διατροφή των 2.000 θερμίδων (kcal), (σύμφωνα με τον Κανονισμό (ΕΕ) αριθ. 1169/2011).

Τι σημαίνει αυτό πρακτικά;

Ότι, για παράδειγμα, με την κατανάλωση ενός και μόνο σακχαρούχου αναψυκτικού με μέση περιεκτικότητα σακχάρων 10,6% καλύπτεται σχεδόν το 40% της ΠΠΑ σε σάκχαρα για έναν ενήλικα!

Τι συστήνει η ΕΕ;

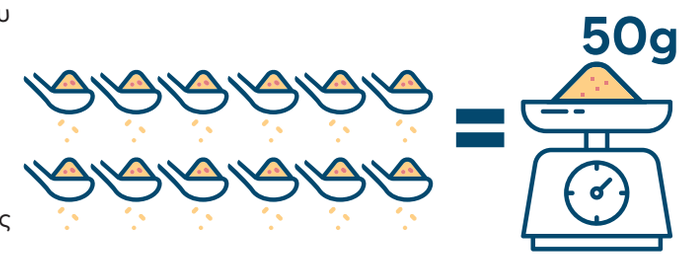
Η ΕΕ συστήνει την κατανάλωση *90g σακχάρων συνολικά την ημέρα* για ενήλικες, άνδρες και γυναίκες, ως την Προσλαμβανόμενη Ποσότητα Αναφοράς (ΠΠΑ) σε μια ημερήσια διατροφή των 2.000 θερμίδων (kcal)[1]. Η ποσότητα αυτή αντιστοιχεί στο *18%* της συνολικής ενέργειας (θερμίδων) που λαμβάνεται από τις τροφές. Υπάρχει, ωστόσο, μια τάση για μείωση της %ΠΠΑ.

Αρκετά κράτη μέλη της ΕΕ έχουν ήδη καθιερώσει εθνικές συστάσεις για μείωση της ημερήσιας κατανάλωσης σακχάρων σε λιγότερο από 10% ή *ακόμη και σε λιγότερο από 5% της συνολικής ημερήσιας ενεργειακής πρόσληψης.*

Η Ευρωπαϊκή Αρχή για την Ασφάλεια των Τροφίμων (EFSA), επίσης, συνέστησε τη μείωση της κατανάλωσης των σακχάρων, χωρίς ωστόσο να παρέχεται ποσοτικό όριο αφού τα μέχρι τώρα διαθέσιμα δεδομένα δεν το επέτρεψαν[2].

Τι συστήνει ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας;

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ), αξιολογώντας τα διαθέσιμα στοιχεία σχετικά με τις επιπτώσεις της διατροφικής πρόσληψης σακχάρων, με ιδιαίτερη έμφαση στην αύξηση του βάρους και στην εμφάνιση τερηδόνας σε ενήλικες και παιδιά, συστήνει τη *μείωση της πρόσληψης σε λιγότερο από το 10% της συνολικής ημερήσιας ενεργειακής/θερμιδικής πρόσληψης των 2.000 θερμίδων*[3]. Αυτό πρακτικά σημαίνει ότι η ημερήσια κατανάλωση σακχάρων δεν πρέπει να ξεπερνά τα 50g, ποσότητα που αντιστοιχεί περίπου σε 12 κουταλάκια γλυκού την ημέρα, όπου 1 κουταλάκι περιέχει 4 γραμμάρια σακχάρων. Ενώ προτείνει περαιτέρω μείωσή της σε ποσοστό κάτω του 5% για πρόσθετα οφέλη στην υγεία, που αντιστοιχεί σε 6 κουταλάκια του γλυκού ζάχαρη την ημέρα, αρχίζοντας από την παιδική ηλικία.



Πώς μπορούμε να μειώσουμε τα σάκχαρα που προσλαμβάνουμε καθημερινά;

Εύκολες και πρακτικές συμβουλές

Μειώνουμε ή αποφεύγουμε την κατανάλωση των πιο κάτω:

- *σακχαρούχα ποτά*** όπως αναψυκτικά με ζάχαρη, αεριούχα ποτά, φρουτοποτά, ενεργειακά ποτά κ.ά.
- *επιδόρπια με ζάχαρη* όπως κέικ, πίτες, ντόνατς, παγωτά κ.α.
- *τρόφιμα που υπόκεινται σε υπερβολική επεξεργασία*** όπως συσκευασμένα τρόφιμα που περιέχουν ζάχαρη και λίπος
- *σάλτσες με πολλή ζάχαρη* όπως κέτσαπ και άλλες γλυκιές σάλτσες (π.χ. μπάρμπεκιου, τσίλι κ.λπ.)
- *κονσερβοποιημένα τρόφιμα* που συσκευάζονται σε σιρόπι ή περιέχουν σάκχαρα
- *δημητριακά προγεύματος* που περιέχουν υψηλές ποσότητες προστιθέμενων σακχάρων
- *προϊόντα πρωινού με ζάχαρη* όπως τηγανίτες, βάφλες, μάφιν και μαρμελάδες

Προσοχή στα «υγιεινά» σνακ!
Προσέχουμε την κατανάλωση των λεγόμενων «υγιεινών» σνακ όπως γκρανόλα, πρωτεϊνικές ράβδοι και ξηροί καρποί, καθώς ενδέχεται να περιέχουν μεγάλες ποσότητες σακχάρων.

Καταναλώνουμε με μέτρο τα αποξηραμένα φρούτα διότι πέρα από τις φυτικές ίνες και τα αντιοξειδωτικά που περιέχουν, ουσίες ευεργετικές για τον οργανισμό, περιέχουν και υψηλές ποσότητες φυσικών σακχάρων, ενώ κάποια από αυτά πιθανόν να περιέχουν και πρόσθετη ζάχαρη.

Ξεπλένουμε με νερό πριν καταναλώσουμε κονσερβοποιημένα τρόφιμα που συσκευάζονται σε σιρόπι ή περιέχουν σάκχαρα.

Προτιμάμε την κατανάλωση φυσικών τροφίμων όπως φρούτα, λαχανικά και μέλι που περιέχουν φυσικά σάκχαρα, βιταμίνες και μέταλλα, καθώς και τρόφιμα που φέρουν την ένδειξη «με χυμό» ή «χωρίς πρόσθετα σάκχαρα».

Μαθαίνουμε να διαβάζουμε τη συσκευασία! Στη συσκευασία των τροφίμων θα βρούμε σημαντικές πληροφορίες τόσο για τα συστατικά όσο και για τη διατροφική αξία των τροφίμων, συνεπώς και την περιεκτικότητά τους σε σάκχαρα.

** Ζωτικής σημασίας στη μείωση της διατροφικής πρόσληψης σακχάρων από τους καταναλωτές θεωρείται, επίσης, *η συμβολή της βιομηχανίας τροφίμων*, με τη χρήση λιγότερων σακχάρων στην παρασκευή των κύριων ομάδων τροφίμων που χρήζουν μείωσης των περιεχομένων τους σακχάρων, όπως των ζαχαρούχων ποτών και των πολύ επεξεργασμένων τροφίμων.

Διαβάζουμε σωστά τις πληροφορίες στη συσκευασία

Σύμφωνα με το νομικό πλαίσιο της ΕΕ που διέπει τη σήμανση των τροφίμων[1] και τους διατροφικούς ισχυρισμούς[4], οι συσκευασίες τροφίμων πρέπει να φέρουν υποχρεωτικά διατροφική δήλωση. Επίσης, μπορούν να χρησιμοποιούνται συγκεκριμένοι διατροφικοί ισχυρισμοί στη συσκευασία, όπως φαίνεται στους πιο κάτω πίνακες.

Διατροφική δήλωση

Τα τρόφιμα πρέπει να φέρουν στη συσκευασία τους υποχρεωτική διατροφική δήλωση σχετικά με την περιεκτικότητά τους σε διάφορα συστατικά. Στη δήλωση αυτή απαιτείται να δηλώνεται, μεταξύ άλλων, η *περιεκτικότητα του τροφίμου σε υδατάνθρακες και σάκχαρα* (πόσα γραμμάρια (g) περιέχονται σε 100 γραμμάρια (g) τροφίμου):

Διατροφική δήλωση ανά 100g

Ενέργεια KJ/Kcal

Υδατάνθρακες g εκ των οποίων

– Σάκχαρα g

Διατροφική Δήλωση

Ανά 100 γρ. τροφίμου

Ενέργεια	KJ / Kcal
Λιπαρά	εκ των οποίων:
κορεσμένα	g
μονοακόρεστα	g
πολυακόρεστα	g
Υδατάνθρακες	εκ των οποίων:
Σάκχαρα	g
Πολυόλες	g
Άμυλο	g
Εδώδιμες Ίνες	g
Αλάτι	g
Πρωτεΐνες	g
Βιταμίνες ή Ανόργανα Συστατικά	μg ή mg

Διατροφικοί ισχυρισμοί

Σχετικά με την περιεκτικότητα των τροφίμων σε σάκχαρα, επιτρέπεται η χρήση των πιο κάτω ισχυρισμών στη συσκευασία τους, όταν και εφόσον πληρούν τις παρακάτω προϋποθέσεις:

Διατροφικός ισχυρισμός	Όταν η περιεκτικότητα σε σάκχαρα είναι
Χαμηλή περιεκτικότητα σε σάκχαρα	• μικρότερη από 5g/100g για στερεές τροφές • μικρότερη από 2,5g/100ml για υγρές τροφές
Χωρίς σάκχαρα	• μικρότερη από 0,5g/100g ή 100ml
Χωρίς πρόσθετα σάκχαρα	• Δεν περιέχονται πρόσθετοι μονοσακχαρίτες ή δισακχαρίτες ή άλλο τρόφιμο που χρησιμοποιείται για τις γλυκαντικές του ιδιότητες. • Εάν υπάρχουν φυσικά σάκχαρα θα πρέπει να υπάρχει η ένδειξη: «ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΦΥΣΙΚΑ ΣΑΚΧΑΡΑ»

ΟΥΔΕΝ ΚΡΥΠΤΟΝ ΥΠΟ ....
....ΤΟΝ ΕΝΗΜΕΡΩΜΕΝΟ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΗ

Τα σάκχαρα είναι σημαντική πηγή ενέργειας για τον ανθρώπινο οργανισμό, γι' αυτό πρέπει να τα περιλαμβάνουμε στη διατροφή μας.

Ποιος δεν θέλει, άλλωστε, λίγη γλυκύτητα στη διατροφή του;

Αυτό όμως που πρέπει και που μπορούμε να κάνουμε ως καταναλωτές είναι να μάθουμε να ρυθμίζουμε την κατανάλωσή τους στα συνιστώμενα όρια, ώστε να έχουμε καλή υγεία.

Είναι στο χέρι του καθενός από εμάς να θέσει όρια στην ποσότητα των σακχάρων που καταναλώνει καθημερινά.

Πηγές αναφοράς

[1] Κανονισμός (ΕΕ) αριθ. 1169/2011 του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου της 25ης Οκτωβρίου 2011 σχετικά με την παροχή πληροφοριών για τα τρόφιμα στους καταναλωτές

[2] Protocol for the scientific opinion on the Tolerable Upper Intake Level of dietary sugars (EFSA Journal 2018: 16(8)5393)
https://doi.org/10.2903/j.efsa.2018.5393

[3] WHO Guidelines: sugars intake for adults and children, 2015
https://www.who.int/publications/i/item/9789241549028

[4] Κανονισμός (ΕΚ) ΑΡΙΘ. 1924/2006 του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου της 20ης Δεκεμβρίου 2006 σχετικά με τους ισχυρισμούς διατροφής και υγείας που διατυπώνονται στα τρόφιμα

ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΥΠΟΥ
ΚΑΙ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ

ΓΤΠ 101/2021
Εκδόθηκε από το Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών
Σχεδιασμός: Στέλλα Κομνηνού Αρακελιάν