

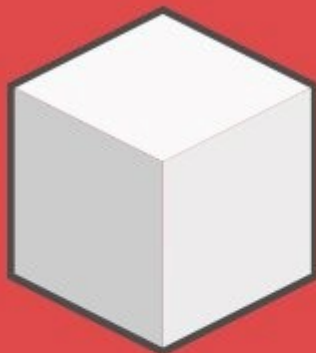


URAD  
VEREJNÉHO  
ZDRAVOTNICTVA  
SLOVENSKEJ  
REPUBLIKY

ZDRAVÉ A VESELÉ

# CUKOR A ZDRAVIE

Odporúčania pre zdravšie vianočné sviatky



# 31,7 KG

cukru spotreboval za rok jeden obyvateľ Slovenska.  
Z toho 5kg predstavovali kakaové výrobky a 3kg nečokoládové cukrovinky.

Zdroj: ŠÚ SR, 2019

## ČO JE TO CUKOR?

Velmi ľahko stráviteľné prírodné sladidlo, ktoré má vysoký obsah energie (16,8 kJ/g) a takmer žiadne ďalšie živiny. Z chemického hľadiska je to takmer čistá sacharóza (minimálne 99,8%), teda disacharid zložený z jednej molekuly glukózy a jednej molekuly fruktózy.

## CUKOR V STRAVE

Cukry v strave môžu byť prirodzene sa vyskytujúce alebo pridané. Prírodzene sa vyskytujúce cukry sa nachádzajú v potravinách, ako je ovocie (fruktóza a glukóza) a mlieko (laktóza). Pridané cukry sú cukry a sirupy vložené do potravín počas prípravy alebo spracovania.

# POTREBUJE TELO CUKOR?

Pre ľudský organizmus je prospešný, ak sa jeho príjem darí držať pod kontrolou. Naše telo potrebuje sacharidy (ľudovo nazývané cukry) rovnako ako proteíny (bielkoviny), lipidy (tuky), vitamíny, minerály či stopové prvky.

Dôležité však je, aby bola každá z týchto zložiek v tele primerane zastúpená, jej príjem vyvážený, keďže telo ich potrebuje len v určitej miere.



## VŠEOBECNÉ ODPORÚČANIA WHO

Maximálne 5 až 10 čajových lyžičiek cukru denne pre dospelých (cca 10 čl = 50 g cukru).

Limit sa nevzťahuje na cukor, ktorý sa prirodzene nachádza v čerstvom ovocí alebo mlieku.

Odporúčaný limit sa týka voľného cukru pridávaného do potravín a pokrmov. Patrí sem glukóza a dextróza, fruktóza, domáci cukor (sacharóza), ako aj sladový cukor (maltóza) a tiež cukry, ktoré sa nachádzajú v mede, sirupoch, ovocných šťavách a koncentrátoch ovocných šťiav.

# PODROBNEJŠIE ODPORÚČANIA AMERICKEJ SRDCOVEJ ASOCIÁCIE

Ide o denné maximálne odporúčané množstvo pridaného cukru, pričom jedna čajová lyžička predstavuje 4 gramy cukru.



## MUŽI

Nie viac ako 9 lyžičiek pridaného cukru (38 gramov)



## ŽENY

Nie viac ako 6 lyžičiek pridaného cukru (25 gramov)



## DETI (vo veku 2-18 rokov)

Menej než 6 lyžičiek pridaného cukru (25 gramov), deťom do 2 rokov sa pridaný cukor neodporúča.



# RIZIKÁ NADMERNEJ SPOTREBY

Vysoká a pravidelná spotreba cukru, sladených nápojov a cukrovínek spôsobuje množstvo zdravotných problémov u dospelých, ale aj u detí.

Priveľa pridaného cukru vás môže vystaviť vyššiemu riziku:

- Srdcovo-cievneho ochorenia,
- kognitívnych problémov vrátane demencie a Alzheimerovej choroby,
- rakoviny hrubého čreva,
- cukrovky,
- vysokého krvného tlaku, hladina cholesterolu a triglyceridov,
- ochorenia obličiek,
- ochorenia pečene,
- obezity,
- rakoviny pankreasu,
- poškodenia sietnice, svalov a nervov.

Príliš veľa pridaného cukru môže spôsobiť:

- Zubný kaz,
- zápal,
- prejedanie sa,
- priberanie,
- starnutie pokožky a vrásky.



# AKO SI BUDOVAŤ ZDRAVŠÍ VZŤAH K CUKRU



1. Obmedzte konzumáciu sladených nápojov, sladkostí a rafinovaného cukru.
2. Uvedomte si, že nežete kvôli pôžitku, ale aby telo mohlo správne fungovať.
3. Obmedzte konzumáciu sladených nápojov. Nie je vhodné piť preto, že máte chuť na sladké ale preto, že ste smädný a vaše telo potrebuje tekutiny.
4. Ak aj pijete sladené nápoje ako sú džúsy a šťavy, rozriedte ich vodou, znížite tým koncentráciu cukru v nápoji.
5. Ak máte radi mliečnu čokoládu, skúste postupne prejsť na kvalitnú horkú čokoládu s nízkym obsahom cukru. Začnite menej horkou 60% až 70% čokoládou a postupne prejdite na druhy s ešte vyšším podielom kakaa.
6. Sledujte svoju dennú dávku cukru a neprekračujte odporúčané limity.
7. Nezabúdajte, že cukor obsahujú aj iné potraviny, ako tie, ktoré chutia sladko. Polotovary, múka, ryža či cestoviny sú tiež zdrojom cukrov a aj tento treba zohľadniť v odporúčanom maximálnom dennom príjme cukrov.
8. Pre dobré zdravie je dôležité udržiavať si vyvážený príjem a výdaj energie. Nadbytočnú energiu získanú z cukrov je potrebné spáliť pohybovou aktivitou.



## TIPY NA ZDRAVŠIE VIANOČNÉ PEČENIE

1. Skúste počas vianočných sviatkov napiecť menej druhov vianočných sladkostí a koláčov ako ste zvyknutí. Budete mať doma menej pokušení.
2. Vyskúšajte napiecť o niečo zdravšie druhy koláčov - ovocné, tvarohové, zo špaldovej múky. Bielu múku odporúčame nahradiť špaldovou, pretože je vhodná na pečenie, má nižší podiel cukru a vyšší obsah živín než biela múka.
3. Skúste dať do koláčov menej cukru ako ste zvyknutí (alebo ako je v recepte).
4. Ak už recept obsahuje suroviny, ktoré už v sebe obsahujú cukor (napríklad piškóty, jablká alebo čokoládová poleva), znížte množstvo cukru v recepte.
5. Keď jete sladký koláč nezapíjajte ho sladeným nápojom ale nesladenou kávou, čajom alebo čistou vodou.
6. Skúste jeden z plánovaných vianočných koláčov nahradiť ovocným šalátom.
7. Mliečnu čokoládu v recepte nahradte kvalitnejšou – horkou.
8. Koláčik neskoro večer nie je vhodný. Dajte si ho radšej cez deň, keď ho ešte máte šancu spáliť fyzickou aktivitou.