

Tytuł: Cukier w diecie dzieci i młodzieży. Najwyższy czas na zahamowanie spożycia / Intake of sugar by children and teenagers. The time has come to limit the consumption

Słowa kluczowe: DIETA DZIECI NAPOJE CUKIER

Keywords: CHILDREN DIET SUGAR SWEETENED BEVERAGES SUGAR

Autorzy:

Regina Wierzejska - Zakład Żywienia i Dietetyki z Kliniką Chorób Metabolicznych i Gastroenterologii, Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie

Streszczenie:

Cukier i jego różne formy, w tym coraz częściej syropy glukozowo-fruktozowe, są powszechnym składnikiem produktów spożywczych. Obecnie spożycie

cukru jest na tyle duże, że budzi poważne obawy zdrowotne. Ilość cukru w diecie dzieci już w wieku przedszkolnym przekracza zalecenia nawet 2-krotnie.

W przeciwieństwie do cukrów naturalnie występujących w żywności najbardziej kwestionowane jest spożycie cukru dodawanego przez przemysł spożywczy i stosowanego samodzielnie przez konsumenta. Jednym z głównych źródeł cukru w diecie dzieci i młodzieży są napoje. Chociaż ich rola w rozwoju otyłości

nie jest w pełni wyjaśniona, to jednak zwiększają one wartość energetyczną diety, czego można byłoby uniknąć, zastępując je wodą. Od 2016 r. na

prawie wszystkich opakowaniach żywności znajdują się tabele wartości odżywczej, z wyszczególnioną zawartością cukrów. W związku z tym już na etapie

zakupu produktu możliwe i zarazem niezbędne jest dokonywanie bardziej świadomego wyboru.

Abstract:

Sugar and his various forms, among others the glucose-fructose syrup, is a common ingredient of food products. Consumption of sugar is so high that it

causes health concerns. Children, already in pre-school age are eating twice amount of sugar then they should. In contrast with natural sugars contained in

raw food sugar added by food industry and also by the consumer is questioned the most. One of primary source of sugar are sugar sweetened beverages.

Although their role in the obesity is not fully explained they in fact are increasing the energy value of the diet. Children can easily avoid the excessive intake

of these calories by replacing sweetened drink with water. From 2016 nutritional value of food, including content of sugars is placed on the label of almost

all products. Therefore it is possible and necessary to make a good choice during purchase of the food.