

autor: asis. mr sc med. dr Tatjana Mraović, spec. higijene, dijetolog

Više šećera u ishrani od onoga koliko nam je potrebno narušava zdravlje, remeti metabolički sklad, pospešuje apetit i vodi u nastanak hroničnih bolesti.



Šta se u praksi lekara dijetologa može često čuti?

Moja slabost su slatkiši, ili testa, ili samo hleb... Ne volim torte, ali čokolada... Ne jedem mnogo, ne volim meso ali moram da se zasladim nakon jela!" Često se taj momenat uživanja i ne računa u JELO, to je nešto posle!

Naravno, ne računaju se ni kalorije koje taj, često ne mali broj zalogaja, donosi. Stižu viškovi kilograma, problemi sa varenjem, poput nadutosti, zatvora, tromosti, osećaja umora, otečenosti...neretko krvni pritisak raste. Remete se vrednosti šećera u krvi, isprva šećer pada, što vodi neprijatnim simptomima koji se, po pravilu, rešavaju ponovnim posezanjem za nečim slatkim.

Postavlja se dijagnoza intolerancije na šećer, ali kako obično biva, ništa se ne promeni u načinu ishrane.

To je neminovan put koji vodi u šećernu bolest, poremećaj masnoća u krvi (holesterola i triglicerida), promena na krvnim sudovima koje su razlog za nastanak akutnih ili hroničnih bolesti.

KOLIKO I GDE GREŠIMO ?

Svesnost o tome koliko šećera unosima često ne postoji. Dakle veoma grešimo! Nedostaje nam znanje ili istrajnost da se zadržimo na pravim i po zdravlje dobrim ugljenim hidratima, koji

jesu esencijalni za normalno funkcionisanje organizma.



Zato lekari apeluju da je neophodan veliki oprez u konzumiranju raznovrsnih, primamljivih, ali ne i neophodnih ugljenih hidrata. American Heart Association (AHA) upozorava, što je takođe veoma važno, da dodavanje šećera pićima ili jelima ne povećava njihovu nutritivnu vrednost, već samo kalorijsku, što nije zanemarljivo.

Prazne kalorije, strog ali gotovo realan izraz za sokove, gazirane napitke, alkoholna pića, slatkiše i poslastice, bela peciva.

Da to još jasnije prikažem, moj savet je ne više od pet ili šest kašičica dodatog šećera u toku jednog dana, ili preporuke za muškarce su do 150 kcal/dan, a žene 100 kcal/d na račun kalorija iz dodanog šećera.

Ako želite da to ispoštujete tada vredi znati da:

- Snickers čokoladica (57g) ima 7 kašičica šećera,
- Twix čokoladica ima 2,7 kašičice,
- Milky Way čokoladica (58g) - 8.5 kašičica šećera,
- Coca cola (1 limenka) - 7 kašičica šećera
- Red Bull (1 limenka) - 7.5 kašičica šećera
- Topla čokolada (1 šoljica) - 4.5 kašičice šećera
- Voćni frape (1 čaša) - 3.5 kašičice šećera
- Voćni kolač (1 srednja šnita) - 3 kašičice šećera
- Čokoladni mousse (1 srednja porcija) - 3 kašičice šećera
- Krofna - 3.5 kašičica šećera
- Pita od voća (1 srednja porcija) - 3.5 kašičice šećera
- Voćni kolač (1 srednja šnita) - 5 kašičica šećera
- Muffin (čokoladni) - 4.75 kašičica šećera
- Sladoled (1 kugla) - 3 kašičice šećera

Ni jedna od ovde spomenutih namirnica nije za preporuku u jednoj zdravoj i balansiranoj

ishrani, ali ako i ne odolite iskušenju mislite o tome da je samo jedna više nego dovoljna dnevno da grešite "sa merom".

ŠEĆER JE ZASLAĐIVAČ ALI I KONZERVANS

Daje poželjan ukus hrani i sprečava njeno kvarenje. To mu daje dodatnu važnost u prehrambenoj industriji. U Americi je korišćenje kukuruznog sirupa bogatog fruktozom široko rasprostranjeno, dok se u Evropi i Aziji češće koristi saharoza u ove svrhe. Problem je što se šećeri i sirupi bogati fruktozom dodaju u gotovo sve namirnice - od voćnih sokova i jogurta do hleba, peciva, hamburgera, kečapa... dakle šećer se krije u mnogim gotovim proizvodima, mislite o tome



GDE NE GREŠITE AKO SE ZASLADITE

Najbolja preporuka je sveže voće. Ono sadrži fruktozu, dakle ima šećera, ali su količine mnogo manje jer izbegavate dodavanje šećera. Voće je odličan izbor namirnice za unos 150kcal dnevno, a koja sadrži šećer. Evo i nekoliko smernica o količini šećera u 100g voća:

- Banana - 3 kašičice šećera
- Jabuka - 2.6 kašičice šećera
- Ananas - 2.5 kašičice šećera
- Grejp - 4 kašičice šećera
- Limun - 0.6 kašičice šećera
- Kivi - 2.3 kašičice šećera
- Jagode- 1.3 kašičice šećera
- Borovnica - 1.7 kašičice šećera
- Brusnica - 1 kašičice šećera

ODLIČNA "TORTA"

Ako vam voće nije dovoljno da se zasladite pomešajte 2-3 kašike muslija sa kašičicom mlevenog lanenog semena, susama, golice, par jezgara oraha ili badema, dve suve šljive ili

kajsije i prelijte ih sa 150ml voćnog jogurta. Brza, zdrava i ukusna poslastica koja ne izaziva grižu savesti da opet niste odoleli slatkišu.

MOZAK NE VOLI MNOGO ŠEĆERA

Fruktoza usporava funkcije mozga i otežava pamćenje i učenje, navodi ULCA istraživanje. Razlog bi mogla da bude insulinska rezistencija. Ishrana bogata šećerom uzrokuje veće oslobađanje insulina, ćelije mozga postaju na njega manje osetljive i razvijaju toleranciju. Energija koju mozak dobija iz glukoze nedostaje jer šećeri ne dospevaju unutar ćelije, one su "gladne" i naravno oslabljenih funkcija. Naučnici zato savetuju da se smanji količina šećera u hrani koliko god je to moguće i da se poveća unos omega - 3 masnih kiselina konzumiranjem namirnica poput lososa, oraha ili semenki lana (časopis Journal of Physiology).