



Açúcar: Menos é mais

Muitos alimentos contêm açúcar. Na tabela nutricional está identificado com «**Açúcares**». Por detrás disso esconde-se:

Açúcar natural

A fruta e o leite contêm açúcar natural (frutose e lactose).



Açúcar adicionado

Nos alimentos processados, geralmente é adicionado açúcar como, por exemplo, sacarose (açúcar industrial), glucose, frutose, mel ou xarope.



Açúcar adicionado em excesso provoca cáries e favorece o excesso de peso.

Na Suíça, consumimos demasiado açúcar adicionado.

Quantidade máxima recomendada para:

Adultos

máx. 50 g de açúcar adicionado por dia



12,5 torrões de açúcar

Crianças

máx. 30 g de açúcar adicionado por dia



7,5 torrões de açúcar

Exemplo diário para 28 g de açúcar adicionado*



1 copo de iogurte de frutas de 180 g



50 g de granola



1 torrão = 4 g

Fique a saber

As bebidas à base de sumo de fruta e os néctares de fruta contêm muito açúcar adicionado*, por exemplo:



2 dl de bebida à base de sumo de fruta



Os molhos preparados e os cremes para barrar contêm geralmente muito açúcar adicionado*, por exemplo:



1 porção de ketchup de 20 g



1 colher de sopa de compota de 15 g



Os alimentos adoçantes naturais também são tão calóricos e promovem tanto as cáries como o açúcar refinado, por exemplo:



Açúcar de cana



Mel



Concentrado de sumo de pera



Xarope de agave, tâmara ou ácer

Os adoçantes artificiais e os substitutos do açúcar não são alternativas recomendadas ao açúcar. Estes promovem, entre outros, a habituação ao sabor doce.



Adoçantes artificiais

por exemplo, aspartame, ciclamato, sacarina



Substitutos do açúcar

por exemplo, isomalte, sorbitol, xilitol



Exceção

Esporadicamente, produtos com o rótulo «amigos dos dentes».

* As quantidades de açúcar referidas referem-se a valores médios.



Como reduzir o açúcar diariamente

Dica 1

Substituir bebidas açucaradas por bebidas sem açúcar:



2 dl de bebida doce



Alternativa:
Água da torneira* ou mineral
Sem açúcar



2 dl de chá gelado



Alternativa:
Chá de frutas ou ervas não adoçado
Sem açúcar

* A água da torneira na Suíça é saborosa e de qualidade sanitária.

Dica 2

Substituir alimentos ricos em açúcar por alimentos que apenas contêm açúcar natural:



1 copo de iogurte de frutas de 180 g



50 g de granola



Alternativa:
Misturar 100 g de iogurte natural e 50 g de fruta



Alternativa:
Misturar 40 g de flocos de cereais naturais com 1 colher de sopa de frutos de casca rija moídos e 50 g de frutas frescas

Dica 3

Misturar sumos de fruta com água:



2 dl de sumo de fruta 100 %



Alternativa:
2 dl de sumo de fruta misturado com água com gás
(relação 1/3 de sumo, 2/3 de água)



Os sumos de fruta contêm por natureza muito açúcar (frutose). Por isso, é recomendável diluí-los com água.

Dica 4

Faça você mesmo:

- Cozinhar com ingredientes frescos, de preferência não processados,
- reduzir o teor de açúcar nas receitas e
- degustar com todos os sentidos.

Na compra de açúcar de cana e de alternativas ao açúcar, como mel, xarope de ácer ou de agave, prestar atenção à qualidade, origem e ao método de cultivo sustentável e responsabilidade social.

Dica 5

Comer doces esporadicamente e apenas em pequenas quantidades, por exemplo:



1 tira de chocolate

ou



cerca de 10 ursinhos de goma

ou



1 barrinha de leite

Com o apoio de:

freistil

Ernährung und Bewegung
Projekte und Beratung



sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Fonte: Consultor "Açúcar: menos é mais",
Fundação para a defesa do consumidor (2017).