



Daha az şeker, daha sağlıklı bir yaşam

Birçok gıdada şeker bulunur. Besin değeri tablosunda şeker, “şeker içeriği” olarak gösterilir. Bunun anlamı aslında şudur:

Doğal şeker

Meyve ve sütte doğal şeker (fruktoz ve laktöz) bulunur.



Eklenmiş şeker

İşlenmiş gıdalardaki sakkaroz (sofra şekeri), glukoz, fruktoz, bal veya şurup gibi şekerler çoğunlukla eklenmiş şekerlerdir.



Eklenmiş şekerlerin fazla tüketimi diş çürümesine neden olur ve kilo alımını destekler. İsviçre’de çok fazla eklenmiş şeker tüketmekteyiz.

Tavsiye edilen maksimum miktar:

Yetişkinler

günde maks. 50 g eklenmiş şeker



12,5 küp şeker

Çocuklar

günde maks. 30 g eklenmiş şeker

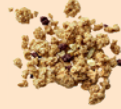


7,5 küp şeker

Günlük 28 g eklenmiş şeker* örnek



1 kap meyveli yoğurt / 180 g



50 g çıtır müsli



= 4 g

Bilmeniz gerekenler

Meyve sularında ve meyve nektarlarında fazla miktarda eklenmiş şeker* bulunur. Örneğin:



2 dl meyve suyu



Hazır soslarda ve kahvaltılık sürmelerde çoğunlukla fazla miktarda eklenmiş şeker* bulunur. Örneğin:



1 porsiyon ketçap / 20 g



1 yemek kaşığı reçel / 15 g



Kendinden tatlı gıdalar da bol kalorilidir ve kristal şeker gibi karyojeniktir. Örneğin:



Kamış şekeri



Bal



Armut şurubu



Agave, hurma veya akçağaç şurubu

Yapay tatlandırıcılar ve şeker ikameleri şeker alternatif olarak önerilmemektedir. Bunlar, başka tatların yanı sıra tatlı tadına da alışmanızı kolaylaştırır.



Yapay tatlandırıcılar
ör. aspartam, siklamat, sakarin

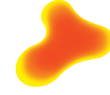


Şeker ikameleri
ör. izomalt, sorbitol, ksilitol



İstisna
Bazen “diş dostu” etiketi bulunan ürünler.

* Belirtilen şeker miktarları ortalama değerlerdir.



Günlük hayatta şekerini azaltma önerileri

Öneri 1

Tatlandırılmış içecekler yerine şekerli içecekleri tercih edin:



2 dl tatlı içecek



Alternatif:
Musluk suyu* veya maden suyu
Şekerli



2 dl buzlu çay



Alternatif:
Tatlandırılmamış meyve veya bitki çayı
Şekerli

* İsviçre'de musluk suyu lezzetlidir ve hijyen açısından sorunsuzdur.

Öneri 2

Yüksek şeker içeren gıdalar yerine sadece doğal şeker içeren gıdaları tercih edin:



1 kap meyveli yoğurt / 180 g



Alternatif:
100 g doğal yoğurt ile
50 g meyveyi karıştırın



50 g çıtır müsli



Alternatif:
40 g sade kahvaltılık gevreği
1 yemek kaşığı öğütülmüş fındık ve
50 g taze meyveyle karıştırın

Öneri 3

Meyve sularını suyla karıştırın:



2 dl %100 meyve suyu



Alternatif:
2 dl ev yapımı meyveli soda
(Oran: 1/3 meyve suyu, 2/3 su)



Meyve suları doğal olarak çok fazla şeker (fruktoz) içerir.
Bu nedenle sulandırılmaları önerilir.

Öneri 5

Yalnızca çok az miktarda ve arada bir alarak tatlı keyfi yapın. Örneğin:



1 dilim çikolata

veya



yakl. 10 ayıcıklı jelibon

veya



1 süt dilimi

Destekleyen:

freistil

Ernährung und Bewegung
Projekte und Beratung



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

Kaynak: Kılavuz "Daha az şeker, daha sağlıklı bir yaşam",
Stiftung für Konsumentenschutz (2017).