Diabeti dhe Hipertensioni

MË PAK SHEQER, MË SHUMË SHËNDET!

Republika e Kosovës
Republika Kosova-Republic of Kosovo
Qeveria - Vlada - Government

MINISTRIA E SHENDETESISE
MINISTRASTVO ZDRAVSTA
MINISTRY OF HEALTH

AQH Accessible Quality Healthcare

SDC project implemented by Swiss TPH

SHEQERI DHE SHËNDETI YNË

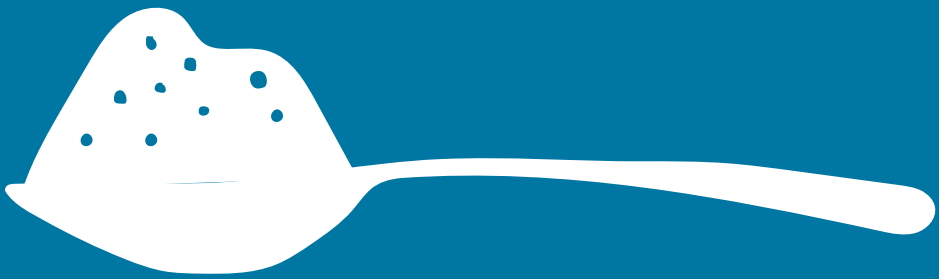
Sheqeri është kudo, duke filluar nga drithërat e mëngjesit, biskotat, akulloret, e deri tek ushqimet e shijshme që duken si të shëndetshme p.sh. supa.

Ai përdoret si ëmbëlsues, shtues i aromës dhe konservues. E bën ushqimin më të shijshëm dhe e zgjat jetën e ruajtjes.

PSE DUHET TË KONSUMOJMË MË PAK SHEQER?

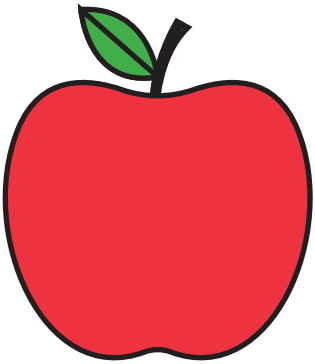
Konsumimi i sasive të vogla të sheqerit ju ndihmon të:

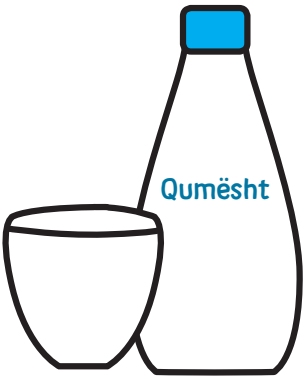
- Mbani peshë normale
- Parandaloni prishjen e dhëmbëve
- Parandaloni mundësinë e shfaqjes së sëmundjes së sheqerit tipi 2
- Përmirësoni humorin dhe sjelljen
- Rritni koncentrimin



SHEQERNAT NATYRALE

Disa sheqerna, ekzistojnë në mënyrë natyrale në ushqime dhe konsiderohen si sheqerna të “sigurta”. Të tilla janë **fruktoza** e cila gjendet te **frutat e freskëta, të ngrira dhe të thara** dhe **laktoza** e cila gjendet te **qumështi dhe kosi**. Frutat dhe qumështi janë opcionet më të shëndetshme të cilat gjithashtu përmbajnë vitamina dhe minerale dhe njëkohësisht paraqesin burime të rëndësishme të fibrave dhe kalciumit të domosdoshme për shëndetin tonë.





Por keni kujdes se:

1. Frutat e thara përmbajnë sasi të larta të sheqerit të koncentruar, prandaj për të zvogëluar rrezikun e prishjes së dhëmbëve duhet konsumuar me ushqim dhe jo midis shujtave.

---

2. Lëngu i frutave dhe smoothie (frutat e grira) ndryshojnë nga ngrënia e frutave të plota. Shtrydhja apo grirja e frutave dhe perimeve liron sheqerin nga fibrat dhe e bën atë të veprojë si “sheqer i shtuar”. Për këtë arsye konsumimi i lëngjeve dhe smoothie kufizohet ne 150 ml në ditë, duke e holluar këtë sasi me ujë.

SHEQERNAT E SHTUARA

Sheqernat që i shtohen ushqimit dhe pijeve për t'i ëmbëlsuar ato i quajmë "sheqerna të shtuara". Këto ofrojnë kalori "të zbrazëta", energji të pastër pa vlera ushqyese. Këto sheqerna mund të shtohen nga prodhuesi i ushqimeve, personi që përgatit ushqimin, ose nga vetë ju.

Ekzistojnë shumë emra për sheqernat e shtuara në ushqimet e procesuara dhe pije.

Këto mund të jenë:

- Sakaroza
- Dekstroza
- Shurupet
- Glukoza
- Mjalta
- Koncentrat i lëngut të frutave
- Maltoza
- Sheqer kokosi

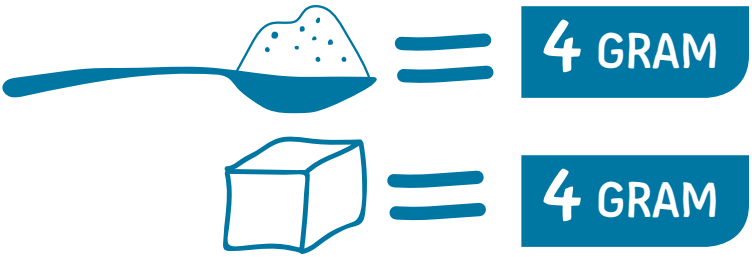
Mjalta, shurupi dhe sheqeri i kokosit edhe pse duken si opsione të shëndetshme, prandaj duhet konsumuar me masë.

ËMBËLSUESIT

Ëmbëlsuesit si **aspartami, sorbitoli** dhe **stevia** shpeshherë përdoren si zëvendësues të sheqerit. Ata nuk kanë kalori por u shtojnë ëmbëlsi ushqimeve. **Edhe pse mund të ndihmojnë në zvogëlimin e konsumimit të sheqerit, vazhdojnë të na mbajnë deshirën për të konsumuar ushqime të ëmbla, prandaj keni kujdes sa i përdorni.**

Ëmbëlsuesit nuk rekomandohen për fëmijët e moshës nën 5 vjeç.

SA ËSHTË SASIA E SHEQERIT QË MUND TË KONSUMOJMË BRENDA DITËS?



Sasitë maksimale ditore të rekomanduara të konsumimit të sheqerit janë:

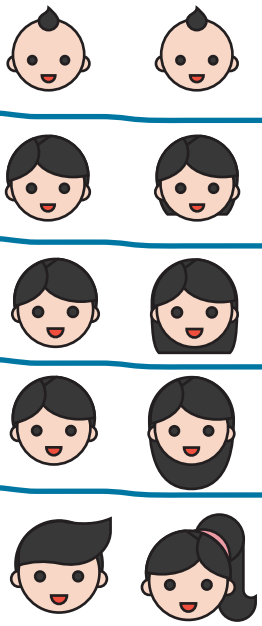
Për moshën 1-2 vjeç
3 lugë çaji (11 gram sheqer)

Për moshën 3-4 vjeç
4 lugë çaji (15 gram sheqer)

Për moshën 4-6 vjeç
5 lugë çaji (19 gram sheqer)

Për moshën 7-10 vjeç
6 lugë çaji (24 gram sheqer)

Për moshën 11+ vjeç
7.5 lugë çaji (30 gram sheqer)



https://www.nhs.uk/change4life/food-facts/sugar

SHEQERI ËSHTË I FSHEHUR NË SHUMË PIJE DHE USHQIME:

Sasia e sheqerit në ushqimet e ëmbla:

2 kupa akullore përmbajnë rreth
4 lugë çaji sheqer

45 gr çokollatë përmban rreth
6 lugë çaji sheqer

150 gr jogurt frutash përmban rreth
5 lugë çaji sheqer

Sasia e sheqerit në disa ushqime të shijshme të cilat nuk shijojnë të ëmbla:

400 gr supë domateje në kanoçe përmban rreth
5 lugë çaji sheqer

415 gr fasule të gatshme në kanoçe përmban rreth
5 lugë çaji sheqer

500 gr salcë pastash e gatshme përm-ban rreth
8 lugë çaji sheqer

Pijet e gazuara, lëngjet dhe çajrat shpeshherë përmbajnë sasi të mëdha të sheqerit:

200 ml lëng përmban rreth
2 lugë çaji sheqer

460 ml karamel latte përmban rreth
8 lugë çaji sheqer

330 ml cola përmban rreth
9 lugë çaji sheqer

ZVOGËLONI KONSUMIMIN E SHEQERIT

Një nga mënyrat më të lehta për të reduktuar sasinë e sheqerit është konsumimi i sasive të vogla, ose përdorimi i ushqimeve të ëmbla më rrallë:

- Zvogëloni sasinë e sheqerit të shtuar në pije,
  jo më shumë se gjysëm luge çaji sheqer njëherësh
- Zvogëloni madhësinë e porcionit
- Caktoni ditët e javës kur nuk do të konsumoni fare sheqer.

ME HAPA TË VEGJËL DREJT REZULTATEVE TË MËDHA

ZËVENDËSO SHEQERIN

Zëvendësoni ushqimet që përmbajnë shumë sheqer me ato me më pak sheqer

Zëvendësoni pijet me sheqer (pije me gaz, lëng, çokollatë të nxehtë) me ujë, çaj bimor

Zgjidhni për mëngjes drithëra me permbajtje më të ulët të sheqerit dhe ëmbëlsojini me fruta të freskëta dhe kanellë

Zëvendësoni ushqimet e paketuara me ato të freskëta dhe provoni receta të reja të supave dhe salcave me përbërës të shëndetshëm.

Zëvendësoni ushqimet jo të shëndetshme në mes të shujtave me një grusht arra, badema, lajthija ose rrush.

LEXONI ETIKETAT TEK USHQIMET DHE PIJET

Leximi i etiketave në ushqimin tuaj mund t'ju ndihmojë të gjeni se sa sheqer hani. Në etiketë shikoni:

1. Listën e vlerave ushqyese (zakonisht në pjesën e pasme të paketimit)
2. Kolonën ku përshkruhen vlerat për 100 gram(g)
3. "Sheqerin total" ose "karbohidratet të cilat përmbajnë dhe sheqer"
4. Ushqimet me sasi të vogël sheqeri konsiderohen ushqimet që përmbajnë më pak se 5 g sheqer për 100 g
5. Ushqimet me përmbajtje të lartë të sheqerit konsiderohen ushqimet që përmbajnë më shume se 22.5 g sheqer për 100 gram (g), **më mirë shmangni ato**
6. Pijet me përmbajtje të lartë të sheqerit konsiderohen pijet që përmbajnë më shume se 11.25 g ose më shumë sheqer për 100 ml, **më mire shmangni ato**
7. Kolonën ku përshkruhen vlerat për 100 gram(g)
8. Shumica e paketave kanë etiketa ushqyese të koduara me ngjyra si semafori: të gjelbërt, portokall dhe të kuq, **merrni ato me ngjyrë të gjelbërt.**

PRA, MUND T'JU NDIHMOJË TË ZGJIDHNI USHQIME QË KANË MË PAK SHEQER.

KRITERET PËR USHQIMIN 100GRAM

(Gjithësejt) Sheqer	Ulët	Mesatar	Lartë
	2.5g ose më pak	2.5g deri 11.25g	Më shumë se 11.25g

KRITERET PËR 100ML PIJE

(Gjithësejt) Sheqer	Ulët	Mesatar	Lartë
	5.0g ose më pak	5.0g deri 22.5g	Më shumë se 22.5g

E rëndësishme është të mbani një peshë normale, të hani më shumë fruta dhe perime, të pini më shume ujë dhe të jeni më aktiv.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development and Cooperation SDC