



Dijabetes i
Hipertenzija

MANJE ŠEĆERA, VIŠE ŽDRAVLJA!



Republika e Kosovës
Republika Kosovo-Republic of Kosovo
Qeveria - Vlada - Government
MINISTRIA E SHENDETËSISE
MINISTRATVO ZDRAVSTA
MINISTRY OF HEALTH



Accessible
Quality
Healthcare

SDC project implemented by Swiss TPH

ŠEĆER I NAŠE ZDRAVLJE

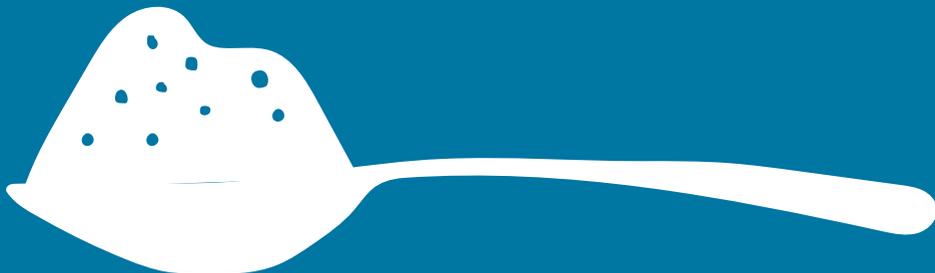
Šećera ima svuda, počev od žitarica za doručak, keksa, sladoleda, do ukusne hrane koja izgleda zdravo, npr. supa.

Koristi se kao zaslađivač, pojačivač ukusa i konzervans. Čini hranu prijatnijom i produžava rok trajanja.

ZAŠTO TREBAMO DA KONZUMIRAMO MANJE ŠEĆERA?

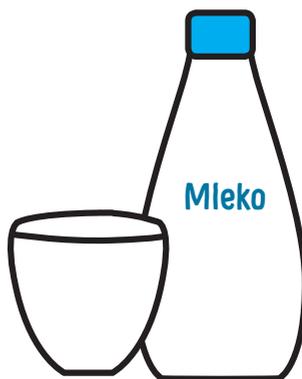
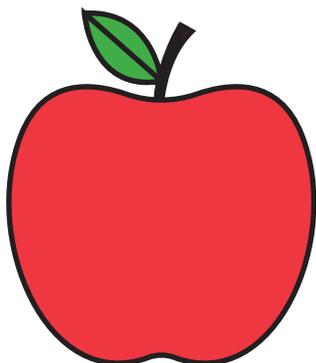
Konzumiranje malih količina šećera pomaže vam da:

- Održavate normalnu težinu
- Sprečite propadanje zuba
- Sprečite mogućnost razvoja dijabetesa tipa 2
- Poboljšate raspoloženje i ponašanje
- Povećate koncentraciju



PRIRODNI ŠEĆERI

Neki šećeri prirodno postoje u hrani i smatraju se "sigurnim" šećerima. Takve su fruktoza koja se nalazi u svezem, smrznutom i sušenom voću, i laktoza koja se nalazi u mleku i jogurtu. Voće i mleko su najzdravija opcija koja takođe sadrži vitamine i minerale, a istovremeno predstavljaju važne izvore vlakana i kalcijuma neophodnih za naše zdravlje.



Ali pazite da:

1.

Sušeno voće sadrži velike količine koncentrovanog šećera; zbog toga, da bi se smanjio rizik od karijesa, treba ih jesti sa hranom, a ne između obroka. Voćni sok i smuti (naribano voće) razlikuju se od jedenja celog voća.

2.

Ceđenjem ili seckanjem voća i povrća šećer se oslobađa iz vlakana i čini da deluje kao "dodani šećer". Iz tog razloga, konzumiranje sokova i smutija treba ograničiti na 150 ml dnevno, razređujući ovu količinu vodom.

DODANI ŠEĆERI

Šećeri koji se dodaju hrani i pićima da bi ih zasladili nazivaju se "dodani šećeri". Oni pružaju "prazne" kalorije, čistu energiju bez hranljive vrednosti. Ove šećere može da doda proizvođač hrane, osoba koja priprema hranu ili vi sami.

Postoji mnogo naziva šećera koji se dodaju u prerađenu hranu i piće.

Oni mogu biti:

Saharoza

Dekstroza

Sirupi

Glukoza

Med

Koncentrat
voćnih sokova

Maltoza

Kokosov šećer

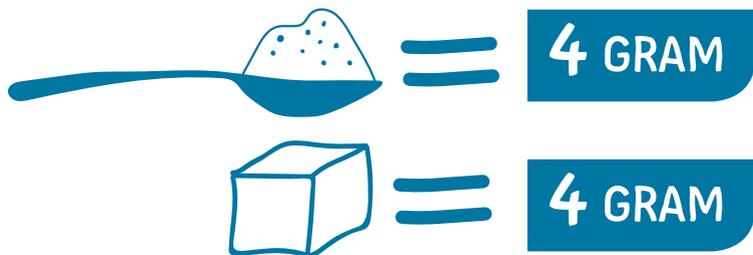
Med, sirup i kokosov šećer, iako se čine zdravim načinima ishrane, treba jesti umereno.

ZASLAĐIVAČI

Zaslađivači poput **aspartama, sorbitola i stevije** često se koriste kao zamena za šećer. Nemaju kalorija, ali jelima dodaju slatkoću. **Iako mogu pomoći u smanjenju unosa šećera, ipak nas sprečavaju da žudimo za slatkom hranom, pa pripazite kako ih koristite.**

Zaslađivači se ne preporučuju deci mlađoj od 5 godina.

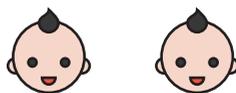
KOLIKO ŠEĆERA DA JEDEMO NA DAN?



**Preporučeni maksimalni dnevni unos
šećera je:**

Za uzrast 1-2 godine

3 kašičice (11 grama šećera)



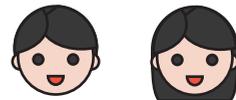
Za uzrast 3-4 godine

4 kašičice (15 grama šećera)



Za uzrast 4-6 godina

5 kašičica (19 grama šećera)



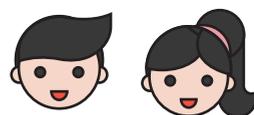
Za uzrast 7-10 godina

6 kašičica (24 grama šećera)



Za uzrast 11+ godina

7.5 kašičica (30 grama šećera)



ŠEĆER SE KRIJE U MNOGIM PIĆIMA I HRANI:

Količina šećera u slatkoj hrani:



**2 kuglice sladoleda
sadrže oko
4 kašičice šećera**



**45 g čokolade
sadrži oko
6 kašičica šećera**



**150 g voćnog jogurta
sadrži oko
5 kašičica šećera**

**Količina šećera na nekim ukusnim hranama koje nisu
slatkog ukusa**



**400 g konzervirane
supe od paradajza
sadrži oko
5 kašičica šećera**



**415 g konzerviranog
pasulja sadrži
oko
5 kašičica šećera**



**500 g sosa za
testenine
sadrži oko
8 kašičica šećera**

Soda, sok i čaj često sadrže velike količine šećera:



**200 ml soka
sadrži oko
4 kašičice šećera**



**460 ml karamel
latte sadrži
8 kašičica šećera**



**330 ml kole
sadrži oko
9 kašičica šećera**

SMANJITE UNOS ŠEĆERA

Jedan od najlakših načina za smanjenje količine šećera je konzumiranje malih količina ili ređa upotreba slatke hrane:

- Smanjite količinu šećera koji se dodaje pićima, ne više od pola kašičice šećera odjednom
- Smanjite veličinu porcije
- Odredite dane u nedelji kada uopšte nećete konzumirati šećer

MALIM KORAKOM DO VELIKIH REZULTATA

ZAMENA ZA ŠEĆER

Zamenite hranu koja sadrži više šećera onom
koja sadrži manje šećera

Zamenite slatka pića
(soda, sok, vruću
čokoladu) vodom,
biljnim čajem



Izaberite žitarice za
doručak sa nižim
sadržajem šećera i
zasladite ih svežim
voćem i cimetom



Zamenite pakovanu
hranu svežom i
isprobajte nove
recepte za supe
i sosove sa zdravim
sastojcima



Zamenite nezdrave grickalice šakom oraha,
badema, lešnika ili suvog grožđa.



PROČITAJTE OZNAKE NA HRANI I PIĆIMA

Čitanje nalepnica na vašoj hrani može vam pomoći da saznate koliko šećera pojedete. Na etiketi pogledajte:

1. Spisak hranljivih vrednosti (obično na poledini pakovanja)

2. Kolona koja opisuje vrednosti na 100 grama (g)

3. "Ukupni šećer" ili "ugljeni hidrati koji takođe sadrže šećer"

4. Hrana sa malom količinom šećera smatra se hranom koja sadrži manje od 5 gr šećera na 100 g

5. Hrana bogata šećerom smatra se hranom koja sadrži više od 22,5 gr šećera na 100 grama (g); **bolje ih izbegavajte**

6. Napicima sa visokim sadržajem šećera smatraju se pića koja sadrže više od 11m25 gr ili više šećera na 100 ml, **bolje ih izbegavajte**

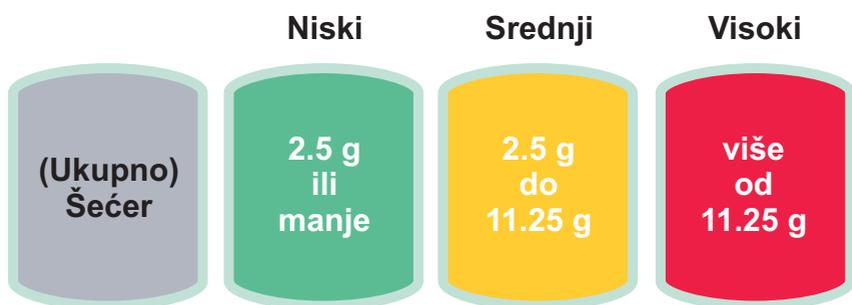
7. Kolona koja opisuje vrednosti na 100 grama (g)

8. Većina paketa ima oznake hranljivih sastojaka poput semafora: zelene, narandžaste i crvene; **uzmi zelene**

PA, MOŽE DA VAM POMOGNE DA IZABERETE HRANU SA MANJE ŠEĆERA

i

KRITERIJUMI ZA 100 GRAMA ŠEĆERA



i

KRITERIJUMI ZA 100 ML NAPITKA



**Važno je održavati
normalnu težinu, jesti
više voća i povrća, piti
više vode i biti
aktivniji.**



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

**Swiss Agency for Development
and Cooperation SDC**