



MAGYAR DIETETIKUSOK
ORSZÁGOS SZÖVETSÉGE

Új WHO cukorbeviteli ajánlás

Évek óta a napi teljes kalória bevitel 10%-ában (50 gramm, azaz 12 teáskanál) állapítja meg a felnőttek és gyermekek ajánlott hozzáadott cukorfogyasztását a WHO¹ a túlsúly, az elhízás, és a fogszuvasodás megelőzése érdekében. A mostani kiegészítés ezen nem változtat, de hozzáteszi, az egészséges életmód megvalósításában a napi 5% alatti bevitel további előnyökkel járna.

Francesco Branca, a WHO táplálkozási igazgatója ugyanakkor elismerte: „az öt százalékot kell megcéloznunk, ha tudjuk, de közelebb áll a valósághoz a tíz százalék”. Kubányi Jolán, a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének elnöke szerint is irreális cél az 5%, a szervezet inkább a táplálkozással kapcsolatos szemléletmód változást szeretne elérni a kiegészítéssel és felhívni a figyelmet arra, hogy az ajánlás betartásával sem dőlhetünk hátra azzal, hogy mindent megtettünk az egészségünkért.

Mely élelmiszerekre és italokra vonatkozik az ajánlás és melyekre nem?

Az új irányelvek az élelmiszerekhez, és az italokhoz, az ipari feldolgozás, illetve a főzés során és a fogyasztó által hozzáadott cukorra – értsd: monoszacharidok (pl.: glükóz, fruktóz) és diszacharidok (pl.: nád-, maláta- és répacukor) – valamint a mézben, szirupokban, gyümölcslevekben és gyümölcslé koncentrátumokban lévő cukrok fogyasztására vonatkoznak. Nem vonatkoznak ugyanakkor a friss gyümölcsökből és zöldségekből származó, illetve a tejben természetesen lévő cukorra.

A magyar felnőttek kevesebb cukrot esznek, mint gondolnánk, a gyerekek cukorfogyasztása viszont problémás

A WHO ajánlást megalapozó kutatások szerint a magyar felnőtt populáció cukorfogyasztása – a norvégokéhoz hasonlóan – a napi teljes energia bevitelnek átlagosan a 7-8%-a², tehát az elsődleges ajánlás alatti. A spanyol és a brit felnőttek eszik a legtöbb cukrot – a napi teljes energia bevitel 16-17%-át. A gyerekek napi átlagos cukorfogyasztása azonban világszerte jóval magasabb a felnőttekénél, 12% (Dánia, Szlovénia) és 25% (Portugália) között mozog. A magyar gyermekek cukorfogyasztása világszinten az alacsonyabb tartományba sorolható, de az elsődleges ajánlásnál sajnos magasabb. Az óvodás korú (4-6 éves) gyermekek napi kalória-felvételük 12, míg az általános iskolások (7-10 évesek) 13 százalékát fogyasztják el hozzáadott cukorból³. A felnőttek és a gyermekek cukorfogyasztására egyaránt jellemző, hogy az említett mennyiség döntő része édességekkel, valamint az ételekhez, italokhoz otthon hozzáadott cukor, méz formájában kerül be a szervezetbe. Ennél jóval kisebb arányban jelennek meg a készen kapható cukortartalmú italok (üdítők, ízesített tejitalok), tejtermékek és gabonafélék. Általánosságban elmondható, hogy a nagyvárosokban cukrosabban esznek, mint vidéken.

„Magyarország jó úton jár, az élelmiszeripar évek óta tesz erőfeszítéseket azért, hogy a legfrissebb ajánlásokkal összhangban fejlessze a feldolgozott élelmiszerek összetételét. Mindazonáltal az élelmiszer-újratervezés nem egyszerű feladat. A cukornak például az édes íztől eltekintve olyan fontos technológiai funkciói vannak, mint a tartósítás, alapvető szerepe van a termék tömegének, viszkozitásának kialakításában, továbbá lényegesen befolyásolja az adott élelmiszer ízletességét, élvezeti értékét, az élelmiszer által a szájban keltett érzetet. Ezeket mind figyelembe kell venni, amikor a termékek cukortartalmának csökkentésére törekszünk” – tette hozzá a szabályozás kapcsán az MDOSZ elnök.

¹World Health Organisation, Egészségügyi Világszervezet

²OTÁP (Országos Táplálkozás és Tápláltsági ÁllapotVizsgálat) 2009, OÉTI

³Négy-tíz éves gyermekek táplálkozásának és fizikai aktivitásának felmérése 2014, Nestlé–MDOSZ