**Édes élet**

Az ételek, italok élvezetéhez sokak számára az édes íz elválaszthatatlanul hozzá tartozik, hiszen ez velünk született emberi tulajdonság, szó szerint az anyatejjel szívjuk magunkba. Köthető a túléléshez, a természetes kiválasztódáshoz, a fajfenntartáshoz, amelyeknél az édes íz a táplálkozást tekintve előnyt jelentett. Az édes íz eléréséhez az élelmiszerek előállítása során a leggyakrabban még ma is cukrot használnak, és bár hazánkban a táplálkozási felmérések adatai szerint a felnőtt lakosság átlagos hozzáadott cukorfogyasztása az elmúlt évtizedekben folyamatosan csökkent, az elhízás nálunk is hatalmas gondot jelent. Nem véletlen, hogy az új tanévben is folytatódó GYERE Program is külön foglalkozik az édességek, desszertek témakörével, hiszen ez az a táplálékcsoport, aminek a fogyasztására különösen oda kell figyelni gyereknek, szülőnek egyaránt, hogy a túlzott súlygyarapodást és a fogszuvasodást elkerülhessük. A szénhidrátbevitelt korlátozó diéták - mint amilyen például a cukorbetegeké - esetében pedig hasznos alternatívát jelenthetnek az édesítőszerek, amelyeknek több fajtája és típusa létezik.

Az édességek, édes ízű élelmiszerek ízét vagy a természetes módon bennük lévő, vagy a gyártás során hozzáadott cukor, esetleg méz adja. Az egyszerű cukrok közé tartoznak a szőlőcukor (glukóz) és a gyümölcscukor (fruktóz), melyek a gyümölcsöknek, gyümölcsleveknek, méznek, répa- és nádcukornak (szacharóznak) az alkotói. Az egyszerű cukrok közé sorolható még a tejcukor (laktóz), mely a tej, aludttej, kefir, joghurt édeskés ízét adja. Természetes formában fordul elő tehát a cukor a gyümölcsökben, tej-, és tejtermékekben, valamint egyes zöldségekben (pl. a cukorborsó, sárgarépa). Cukor felhasználásával készülnek a csokoládék, cukorkák, kekszek, sütemények, egyes müzlik, tejdesszertek, fagylaltok, üdítők. Meg kell említeni, hogy ezekre a szénhidráttartalom mellett a jelentős zsírtartalom is jellemző lehet.

A boltok polcain számos cukorfélét találhatunk. A finomított kristálycukor, kockacukor, porcukor mellett melaszt is tartalmazó barnacukor (nádcukor) színesíti a választékot. Ez utóbbi számottevően nem különbözik a fehér cukortól. Édesíthetünk még mézzel, juhar- vagy agavésziruppal, de ezek kalóriatartalma nem tér el lényegesen a cukorétól.

**Mikor, mit?**

**Az édességet ne étkezés helyett, hanem alkalmanként (heti 1-2-szer) fő fogás után fogyasszuk**, mert így egyrészt nem foglalja el más, értékes tápanyagokban gazdagabb élelmiszerek helyét, másrészt ilyenkor már kevesebbet is tudunk belőle enni. Vásárláskor érdemes a kisebb kiszerelésű termékeket választani, az otthon készült süteményeket pedig kisebb szeletekre vágni, így nem fogunk csak azért többet enni, mert még van a tányérunkon.

Értékesebbek a tejet, tejterméket, gyümölcsöt, teljes értékű gabonát (pl. teljes kiőrlésű lisztet, zabpelyhet) tartalmazó készítmények, mert ezek nemcsak cukorral, hanem egyéb hasznos tápanyagokkal (kalcium, teljes értékű fehérjék, vitaminok, élelmirostok) is ellátják szervezetünket.

Ugyanakkor a szénhidrát tartalom mellett a zsírtartalom is jellemző lehet egyes termékekre. A tejszínnel, vajjal készült krémes süteményeknek nagy a zsírtartalma (1. sz. táblázat). Ezzel ellentétben léteznek kis zsírtartalmú (1,5 %-os) tejjel, túróval készült, gyümölcsös-diós édességek, amelyeknek a zsírsav összetétele is kedvező.

**Túl sok vagy túl kevés?**

Ha cukrot egyáltalán nem használnánk ételeink, italaink ízesítésére, akkor sem fordulna elő hiánya, mert szervezetünk elsősorban összetett szénhidrátokból (pl. keményítő) is képes azt előállítani. Jelentős szellemi vagy fizikai igénybevétel esetén azonban a cukor hasznos lehet, mert gyorsan szervezetbe kerülő energiaforrást jelent, mely támogatja az izomműködést, az agyi funkciókat, és a fizikai állóképességet. A túlzott cukorfogyasztás viszont számos veszéllyel jár, többek között hozzájárul a fogszuvasodás, az elhízás és ehhez kapcsolódóan a cukorbetegség, a szív-, a keringési betegségek, és a magas vérnyomás a gyakori előfordulásához. A gyermekek egészségmegőrzésnek érdekében **a 2014-es közétkeztetési rendelet** különös figyelmet fordít a cukorfogyasztás szabályozására. Ennek érdekében a cukorral készült ételek, italok felszolgálását korlátozza. A gyermekeknek sokat segíthet az iskolában kapott ételek elfogadásánál, ha otthon is egyre kevesebb cukor felhasználásával készül a tea és a sütemény.

**Praktikus tanácsok**

* Az édesség soha ne jutalom legyen, mert ez a viselkedés könnyen rögzül, és esély van rá, hogy a későbbi kudarcok, nehéz helyzetek esetén is édességhez nyúl gyermekünk, ami könnyen gyarapíthatja kilóit.
* Tízóraira vagy uzsonnára kínálhatók tejdesszertek, pl. gyümölcsjoghurt, krémtúró, joghurthab, puding, shake, turmix, müzliszelet, rostdús (pl. zablisztből készült) keksz, amelyeket otthon kevesebb cukor felhasználásával is elkészíthetünk.
* Étkezések zárófogásként javasolhatók a gyümölcsös készítmények, pl. meggyes rétes, almás palacsinta, szilváspite, barackos piskóta, gyümölcstorta, joghurttorta, vagy gyümölcssaláta, esetleg fagylalt.
* A főétkezések után fogyasztott édesség kevésbé árt a fogaknak, mintha nassolnánk, mert ilyenkor még fokozott a nyálelválasztás, és így könnyebben átmosódik, tisztul a száj. Ettől függetlenül, ha lehet, minden édességfogyasztás után ajánlott a fog mosás, vagy a rágózás.
* Komoly, hosszabb ideig (1,5 óránál tovább tartó) szellemi vagy fizikai erőfeszítés előtt és alatt hasznos energiaforrás lehet kevés aszalt gyümölcs, 100%-os gyümölcslé, csokoládé, müzliszelet.
* Amikor teát vagy limonádét készítünk, gondoljunk arra, hogy egy teáskanál cukor kb. 4 g-nak felel meg.
* Fogyasszunk többféle növényből származó (pl. akác, gesztenye, hárs, vegyes, selyemfű) mézet, mert ízük és összetételük különböző!
* A méz jótékony pl. köhögés-csillapító, baktériumszaporodást gátló, nyugtató hatású, de mennyiségében nem kell belőle többet fogyasztani, mint az ajánlott.
* Fontos tudni, hogy a virágpor-allergiában szenvedőknél allergiás tüneteket okozhatnak a méz és méhészeti termékek.
* Csecsemőnek egy éves kor alatt mézet semmilyen formában nem szabad adni, mert bélflórájuk még éretlen, és különösen érzékenyek a mézben esetlegesen előforduló ételfertőzést (botulizmust) okozó baktériumra.
* Nem tilos édességeket enni, de fontos a mértékletesség hangsúlyozása!