



Legyen az Ön gyermeke is egészséges! Édességek, desszertek – Mit, mennyit, mikor? Tájékoztató anyag szülők számára

Az édes íz szeretetét első táplálékunkkal, az anyatejjel alapozzuk meg. Nem véletlenül alakult így, hiszen a régmúlt idők emberei számára az édes ízű élelem nemcsak élvezetes volt, de energiatartalmával az esetleges éhínségek túlélését is segítette. Napjainkra azonban a cukor könnyen elérhető, olcsó élelmiszerré vált, ami hozzájárult ahhoz, hogy ma már inkább az elhízás, az ahhoz gyakran társuló 2-es típusú cukorbetegség, valamint a szív- és keringési betegségek okoznak számos országban, így hazánkban is komoly egészségügyi problémát. Fontos ezért tisztában lenni azzal, hogy a bőséges választékból mit, mikor, és mennyit fogyasszunk.

Az édes íz forrásai

Cukrok

Az édességek, édes ízű élelmiszerek ízét vagy a természetes módon bennük lévő, vagy a gyártás során hozzáadott cukor, esetleg méz adja. A cukrok nem alkotnak egységes csoportot.

Az egyszerű cukrok közé tartoznak a szőlőcukor (glukóz) és a gyümölcscukor (fruktóz), melyek a gyümölcsöknek, gyümölcsleveleknek, 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. cukorborsó, sárgarépa). Cukor felhasználásával készülnek a csokoládék, cukorkák, kekszek, sütemények, egyes müzlik, tejdesszertek, fagylaltok, üdítők. Meg kell említeni még, hogy a fenti termékekre a szénhidráttartalom mellett a jelentős zsírtartalom is jellemző lehet.

Édesítésre használnak ezen kívül juhar- és agavészirupot, bár hazánkban ez inkább csak különlegességnek számít.

Választék

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. Érdekeséggé emlíendő a nagyméretű kristályokból álló kandiscukor, melyet forró italokhoz ajánlanak, és a gyorsan felszívódó szőlőcukor, mely por formában, vagy ízesített cukorkaként kerül forgalomba. Jó tudni, hogy az élelmiszerek címkéjén olvasható kukoricaszirup, invertcukor, dextróz is a cukortartalomra utal.

Lekvárkészítéshez használhatók a befőző cukrok (2:1, 3:1), melyekhez gyárilag zselésítő anyagot (pl. almapektint) adnak, így elegendő a gyümölcsöt rövid ideig főzni. Sütéshez ajánlják a finomabb szemcseméretű sütő- és prémiumcukrokat, valamint az ízesített (pl. vaníliás-, és fahéjas cukor) változatokat. Kapható még a kereskedelemben fruktóz (gyümölcscukor) is, mely azonban elsősorban a gyümölcsökkel, természetes formában fogyasztva javasolt.



Egyéb édesítőszer

Az alábbi édesítőszer alkalmazása túlsúly és elhízás, illetve különböző anyagcsere-betegségek esetén javasolt, dietetikai konzultációt követően:

Külön csoportot alkotnak az **energiát nem adó mesterséges édesítőszer** (aceszulfám-K, aszpartám, Na-ciklamát, szaharin), melyek nem befolyásolják a vércukorszintet, az inzulinigényt sem fokozzák, és keverve egymás édesítő hatását növelik. Ezeket általában csökkentett energiatartalmú vagy hozzáadott cukor nélkül készült ételekhez, italokhoz, illetve különleges táplálkozási célú termékekhez használják.

Az energiát nem adó mesterséges édesítőszereket a termékekben általában keverve alkalmazzák, mert egymás édesítő erejét fokozzák, és így kevesebb is elég belőlük. Az ezeket tartalmazó élelmiszerek címkéjén fel kell tüntetni az „édesítőszerrel”, vagy a „cukorral és édesítőszerrel” készült, az aszpartámot tartalmazó élelmiszereknél pedig „fenil-alanin-forrást tartalmaz” feliratot. A termékek mindegyikén szerepel a javasolt napi bevitel maximuma (ADI= Acceptable Daily Intake), mely mennyiséget nem szabad túllépni.

Egy másik, szintén édes ízt adó kategória a **cukorpótlók** csoportja (pl.: nyírfacukor vagy xilit, szorbit). Előnyös tulajdonságaik közé sorolható, hogy a cukornál kb. 40%-kal kevesebb energiát tartalmaznak, és annál lassabban emelik a vércukorszintet. Nemkívánatos jellemzőjük azonban, hogy nagyobb mennyiségben (napi kb. 20–30 gramm felett) puffadást, hasmenést okoznak. Ezek olyan sütő- és édesipari termékekben kerülnek felhasználásra, ahol a cukor helyettesítése nemcsak az íz, hanem az állag szempontjából is fontos (pl. torta, piskóta). A csoport egyik különleges tagja az eritrit, mely szénhidrát- és kalóriamentes, illetve az emberek nagy részénél emésztőrendszeri tüneteket nem okoz.

Megemlítendő még az európai piacon nem túl régen bevezetésre került **természetes eredetű** sztyvia (egy dél-amerikai fűszer- és gyógynövény) mely szintén energiamentes, de sok fogyasztó szerint utóíze kissé keserű. Az egyéb édesítőszer csoport tagjait a szájban lévő baktériumok nem tudják bontani, így fogkímélőnek számítanak.

Az energiát nem adó édesítőszerrel, cukorpótlókkal édesített élelmiszereknél is fontos figyelni a mértékletes fogyasztásra!

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



GYERMEKEK EGÉSZSÉGE PROGRAM

Édességek tápanyagtartalma

ÉDESSÉGEK (100g)	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)
Cukorkák	394	0.0	0.0	98.0
Drazsék	527	7.0	25.0	65.0
Édes aprósütemények	346	6.0	14.0	48.0
Édes keksz	449	8.2	11.0	78.8
Étcsokoládé (45-59% kakaótartalmú)	546	4.9	31.3	61.2
Étcsokoládé (60-69% kakaótartalmú)	579	6.1	38.3	52.4
Étcsokoládé (70-85% kakaótartalmú)	598	7.8	42.6	45.9
Fehércsokoládé	540	4.8	29.5	63.0
Főzőcsokoládé	501	13.0	52.0	30.0
Gumicukor	328	6.9	0.1	75.0
Háztartási keksz	419	8.2	6.3	80.8
Linzer	451	8.0	16.0	65.0
Mézespuszedli	412	7.6	2.6	87.4
Mogyorókrém	536	6.5	31.0	57.0
Mogyoróvaj	590	24.0	49.9	21.8
Nápolyi	531	4.2	22.0	80.0
Parány	524	7.0	24.0	67.0
Tejcsokoládé	530	6.6	29.5	58.5

Forrás: Bíró Gy, Lindner K. (szerk) Tápanyagtáblázat Táplálkozásban és tápanyag-összetétel, Rodler I. (szerk.) Új Tápanyagtáblázat

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 gyakori előfordulásához.

A gyermekek egészségmegőrzésnek érdekében a 2014-es közétkeztetési rendelet különös figyelmet fordít a cukorfogyasztás szabályozására. Ennek érdekében a cukorral készült ételek, italok felszolgálatát korlátozza. **A gyermekeknek sokat segíthet az iskolában kapott ételek elfogadásánál, ha otthon is kevesebb cukor felhasználásra törekednek.**



GYERMEKEK EGÉSZSÉGE PROGRAM

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.
- Tízórára vagy uzsonnára kínálhatók tejdesszertek, pl. gyümölcsjoghurt, krémtúró, joghurthab, puding, shake, turmix, vagy müzliszelet, rostdús (pl. zablisztból készült) keksz, amelyeket otthon elkészíthetünk kevesebb cukor felhasználásával vagy akár cukor nélkül is.
- Hetente legfeljebb 1-2 alkalommal az étkezések zárófogásaként 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 nyáleválasztás, és így könnyebben átmosódik, tisztul a száj. Ettől függetlenül, ha lehet, minden édességfogyasztás után ajánlott a fogmosás, 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!
- A méz jótékony pl. köhögés-csillapító, baktériumszaporodást gátló, nyugtató hatású, de fogyasztásánál ügyeljünk a mértékletességre.
- 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!

Legyen Ön és gyermeke is aktív tagja a GYERE Programnak!

További információk:

<https://www.facebook.com/gyereszerencs/> • <http://mdosz.hu/gyere-program-szerencs/>

© Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége, 2017 • Minden jog fenntartva!