



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. Több, újszülöttekkel végzett kísérletben bizonyították, hogy kellemes és elégedett arckifejezéssel reagálnak a babák, ha édes ízzel kóstoltatják őket. Az édes íz evolúciós értelemben vett preferenciája azzal magyarázható, hogy ez az íz olyan jól hasznosítható szénhidrát-tartalmú energiaforrást jelent – amely feltételezhetően nem mérgező –, mint például az anyatej vagy a gyümölcsök. Napjainkra azonban a cukor könnyen elérhető, olcsó élelmiszerré vált, ami egyéb helytelen táplálkozási szokások és mozgásszegény életmód mellett hozzájárulhat ahhoz, hogy ma már inkább a túlsúly, az elhízás, a 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

A cukor megnevezés magában foglalja a természetes és a hozzáadott cukrokat is. A természetes formában előforduló cukrok forrásaival (gyümölcsök, egyes zöldségek, tej és tejtermékek) rostokat, vitaminokat, ásványi anyagokat is viszünk be szervezetünkbe. Az élelmiszerekhez, ételekhez hozzáadott cukrok (pl. tea cukrozása, csokoládéban lévő cukor) túlzott bevitele növeli egyes egészségi problémák kialakulásának kockázatát. A cukor hozzáadásával az adott élelmiszernek vagy ételnek csak az energiatartalma nő, de más, szervezetünk számára értékes anyagok nem kerülnek be vele. Fontos szem előtt tartani, hogy az élelmiszerek esetében a hozzáadott cukrot az élelmiszercímkén az összetevők között keressük, ugyanis a tápértéktáblázatban feltüntetett „szénhidrát-amelyből cukrok” sornál a természetes cukortartalmát is feltüntetik az élelmiszernek.

Egyéb édesítőszer

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

Energiát nem adó, ún. intenzív édesítőszer (a legismertebb vegyületek: 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. Ezeknek az édesítőszernek van egy javasolt napi bevitel maximuma (ADI= Acceptable Daily Intake), ennek elfogyasztása semmilyen egészségügyi kockázattal nem jár, de ezt a mennyiséget nem szabad túllépni. Megemlítendő még az európai piacon pár éve bevezetésre került természetes eredetű sztívia (egy dél-amerikai fűszer- és gyógynövény) mely 2-300-szor édesebb, mint a cukor, de szintén energiamentes.

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. 30–40 gramm felett) puffadást, hasmenést okozhatnak (egyéni tolerancia). A csoport egyik különleges tagja az eritrit, mely energiamentes és az átlagos fogyasztási mennyiségben belül maradván hasi panaszokat nem okoz. A cukorpótlókat 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) főfogás után fogyasszuk, mert így egyrészt nem foglalja el más, értékes tápanyagokban gazdagabb élelmiszer 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, élelmi rostok) is ellátják szervezetünket.

Ugyanakkor a szénhidrát tartalom mellett a zsírtartalom is jellemző lehet egyes termékekre, gondoljunk a tejszínnel, vajjal készült krémes süteményekre. Ezzel ellentétben léteznek kis zsírtartalmú (1,5 %-os) tejjel, zsírszegény túróval készült, gyümölcsös-diós édességek, amelyeknek a zsírsavösszetétele is kedvező.

Túl sok vagy túl kevés?

Ha cukrot egyáltalán nem használnánk ételleink, 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 energiaforrásként támogatja az izomműködést, az agyi funkciókat és a fizikai állóképességet. Komoly, hosszabb ideig (1,5 óránál tovább) tartó szellemi vagy fizikai erőfeszítés előtt és alatt hasznos energiaforrás lehet kevés aszalt gyümölcs, 100%-os gyümölcsle, csokoládé, müzliszelet. Nem tilos édességeket, desszerteket alkalmanként fogyasztani, de fontos a mértékletesség hangsúlyozása! A szervezet cukorszükségletét biztosítsuk inkább természetes módon cukrot tartalmazó élelmiszerekkel (gyümölcsök, tej és tejtermékek), hozzáadott cukorral igyekezzünk minél kevésbé terhelni. A túlzott cukorfogyasztás számos veszéllyel járhat, többek között hozzájárulhat a fogszuvasodás, az elhízás és ehhez kapcsolódóan a cukorbetegség, a szív és keringési betegségek, valamint a magas vérnyomás gyakori előfordulásához.

A gyermekek egészségmegőrzésnek érdekében a 2014-ben életbe lépett közétkeztetési rendelet különös figyelmet fordít a cukorfogyasztás szabályozására. Ennek érdekében az ételkészítés során a hozzáadott cukormennyiséget, illetve a cukorral készült ételek és italok felhasználását korlátozza. **A gyermekeknek sokat segíthet az iskolában kapott ételek elfogadásánál, ha otthon is kevesebb cukorfelhasználásra törekednek.**

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. Tízóráira vagy uzsonnára kínálhatók tejdesszertek, pl. gyümölcsjoghurt, krémtúró, joghurthab, puding, shake, turmix vagy müzliszelet, rostós (pl. zablisztból készült) keksz, amelyeket otthon elkészíthetünk kevesebb cukor felhasználásával vagy akár cukor nélkül is.

További információk:

<https://www.facebook.com/teritekenazegeszseg> • <http://mdosz.hu/gyere-online-program/>
<http://www.okostanyer.hu/>

A GYERE® Online program együttműködő partnere az **Auchan** Alapítvány

© Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége, 2022 • Minden jog fenntartva!