



MAGYAR DIETETIKUSOK
ORSZÁGOS SZÖVETSÉGE

Üzenünk hadat a cukornak az új WHO¹ ajánlás értelmében?

Kubányi Jolán, a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének elnöke szerint a válasz egyértelmű nem! *„Bármilyen tápanyag túlzásba vitt fogyasztása kedvezőtlen hatással lehet a testtömegre és általánosságban az egészségre. Mint minden, megfelelő – a WHO által is ajánlott – mértékben fogyasztva a cukor is a kiegyensúlyozott életmód része lehet. Óva intek ezért mindenkit a szélsőségektől, hiszen az egészséges étrend két fontos alappillére a mértékletesség és a változatosság”* – mondta az elnök azzal kapcsolatban, hogy a nemzetközi szervezet plusz kiegészítéssel élt korábbi cukorfogyasztással kapcsolatos elsődleges ajánlása kapcsán.

A WHO direktíva továbbra is a napi kalóriabevitel legfeljebb 10%-ában (50 gramm, azaz 12 teáskanál) állapítja meg a felnőttek és gyermekek számára ajánlott hozzáadott cukorbevittelt, ugyanakkor azt is hozzáteszik, hogy a napi 5% alatti bevitel további előnyökkel járna az egészséges életmód megvalósításában.

Mely élelmiszerekre és italokra vonatkozik az ajánlás és melyekre nem?

Az új irányelvek az élelmiszerekhez, 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, gyümölcslevegekben 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

Az 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 kalóriaafelvételük 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 tejsitalok), tejtermékek és gabonafélék. Általánosságban elmondható, hogy a nagyvárosokban cukrosabban esznek, mint vidéken.

¹ World Health Organisation, Egészségügyi Világszervezet

² OTÁP (Országos Táplálkozás és Tápláltsági Állapot Vizsgálat) 2009, OÉTI

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



MAGYAR DIETETIKUSOK
ORSZÁGOS SZÖVETSÉGE

5 tévhit a cukorról

1. A közhiedelemmel ellentétben a természetben előforduló cukrok NEM egészségesebbek, mint a hozzáadott cukor! A két féle cukor szerkezetileg valójában lényegében azonos.
2. A cukor önmagában NEM okoz cukorbetegséget! A cukorbetegekre vonatkozó táplálkozási ajánlások nem különböznek az általános népességre vonatkozóakétól.
3. A kristálycukor, avagy szacharóz glikémiás indexe (a szénhidrát tartalmú élelmiszerek szervezetben előidézett vércukorválaszának a mértéke) csak közepes, NEM magas!
4. A cukor NEM okoz hiperaktivitást a gyerekeknél! A cukorbevitel és aktivitási szint között valójában fordított oksági viszony áll fenn: az aktívabb gyerekeknek több energiára van szükségük és ennek következtében magasabb a cukorbevitelük.
5. A cukor NEM okoz függőséget!

Milyen cukrot, vagy cukorpótló édesítőszert használjunk?

Minden, az étrendünkben megtalálható szénhidrát cukrokból épül fel. A cukrokat csoportosíthatjuk a szerkezetük kialakításában szereplő egységek (az ún. szacharidok) száma alapján. Ha csupán egy egységből épül fel a molekula, akkor monoszacharidokról beszélünk, ide soroljuk a glükózt (szőlőcukor), a fruktózt (gyümölcscukor) és a galaktózt. Amennyiben a cukor molekula két cukor-egységből áll, diszacharidnak nevezzük. Ebbe a csoportba tartozik többek között a szacharóz, vagyis a répa-, vagy nád(kristály)cukor, melyet egy glükóz és egy fruktóz egység alkot, valamint a laktóz, vagyis tejcukor, amely egy glükóz és egy galaktózmolekula összekapcsolódásakor keletkezik. A mono és diszacharidok energiatartalma megegyező (kb. 4 kcal/gramm), közös jellemzőjük még az édes íz és az összetett szénhidrátoknál gyorsabb vércukoremelő hatás. A fruktóz vércukorszint emelő hatása (az ún. glikémiás index) a többi monoszacharidénak csupán a fele. A méz két legfontosabb építő eleme a glükóz és a fruktóz, ezek aránya a méz fajtájától függően más és más.

Ha szeretnénk helyettesíteni a cukrot, arra több megoldás létezik, melyeket az élelmiszeripar és a háztartások egyaránt alkalmaznak.

1.) Energiamentes vagy intenzív édesítőszer: pl. aszpartám, aceszulfám-K, ciklamát, szacharin, taumarin, neoheszperidin DC és a jázminpakóca-levél kivonata, a sztívia. Lényegesen, esetenként többször edesebbek, mint a kristálycukor. Az aszpartám kivételével teljesen energiamentesek, nem emelik a vércukorszintet sem, így cukorbeteg és fogyókúrások is fogyaszthatják. Általában egymással kombinálják őket és így találkozhatunk velük a por, tablettá vagy folyadék formájában elérhető asztali édesítőszerekben is, ugyanis fokozzák egymás édesítő erejét. A többi édesítőszerhez képest viszonylag olcsóak, ráadásul fogbarátok.

Mikor válasszuk őket?

Mivel energia és szénhidrátmentes szerekről van szó, bátran használhatjuk általános, hétköznapi édesítésre, akár a sütés-főzés során, fogyasztásukat nem kell beszámolni a cukorbeteg étrendjébe sem.



**MAGYAR DIETETIKUSOK
ORSZÁGOS SZÖVETSÉGE**

Mire figyeljünk?

Az aszpartám, illetve a szacharin csak mérsékelten hőálló, ezért ezeket inkább az ételek, desszertek, italok utóízésítésére ajánljuk. A tabletták általában kicsit nehezebben oldódnak, mint a folyadék, ezért ezeket inkább csak utólag, kávéhoz, teához használjuk. Mindegyik intenzív édesítőre érvényes, hogy figyelni érdemes az óvatos adagolásra, vagyis egyszerre csak kis mennyiséget tegyünk az ételekbe, italokba.

2.) Cukoralkoholok vagy cukorpótlók: például szorbit, mannit, xilit, eritrit, fruktóz. A cukrok redukálásával állítják elő őket, de a természetben is megtalálhatóak. A szorbit és fruktóz kivételével drágák. Nem édesebbek jelentős mértékben, mint a cukor. A cukorbeteg diétájába arányosan elosztva beilleszthetők, ugyanis csak kis mértékben emelik a vércukorszintet, de energiatartalmuk az esetek többségében a cukoréval azonos. Kivétel ez alól a xilit vagy nyírfacukor, amely 40 százalékkal alacsonyabb kalóriatartalmú és az eritrit amely energiamentes.

Mikor válasszuk?

Kalóriatartalmuk miatt elsősorban olyan esetekben ajánljuk, ahol a cukor tömegére a sütésnél-főzésnél feltétlenül szükség van, pl. ha piskótát vagy egyéb süteményt készítünk. Általános édesítésre inkább a kalóriamentes megoldásokat válasszuk.

Mire figyeljünk?

Kalóriatartalmuk sok esetben a cukoréval azonos, ezért a fogyókúra idején kevésbé ajánlottak. Hátrányuk, hogy az eritrit kivételével hashajtó hatásúak. A cukorbeteg legfeljebb napi 30-40 g-ot fogyaszthatnak belőlük, szénhidrátartalmuk beszámítása mellett. Befőzésnél, lekvár készítésénél külön figyeljünk a befőttek hőkezelésére vagy tartósítószer használatára, mert az édesítőszernek, szemben a cukorral nincs tartósító hatása.



MAGYAR DIETETIKUSOK
ORSZÁGOS SZÖVETSÉGE

Cukor/cukor-helyettesítő neve	Funkció	Relatív édes íz (a cukorhoz viszonyítva)	Energia (kcal / g)**	Felhasználása	Mely ételekben, élelmiszerekben alkalmazzák/ alkalmazzuk
fruktóz		1	4	ipari	diétás édesipari termékek, italok
répa- illetve nádcukor		1	4	otthoni és ipari	a legelterjedtebb édesítőszer, több száz termékben (pl. édességek, gabonatermékek, konzervek, italok) megtalálható
laktóz		1	4	ipari	elsősorban adalékanyagként alkalmazzák többek között tejtermékekben, finom pékárukban, édességekben
méz		1	4	otthoni és ipari	édességek (pl. kekszek), italok, gabonatermékek (pl. müzli, gabonapehely), tejszeletek, joghurtok
aceszulfám K	Alacsony energiatartalmú / energiát nem szolgáltató édesítők	200	0	otthoni és ipari	csökkentett energiatartalmú élelmiszerek és italok, asztali édesítőszer, fogápolási termékek
aszpartám		180-200	4***	otthoni és ipari	világszerte több mint 6000 különböző élelmiszerben és italban megtalálható, asztali édesítőszer része
ciklamát		30-50	0	otthoni és ipari	asztali édesítőszer, üdítőitalok, rágógumi, salátaöntetek, lekvárok
szacharin		300-500	0	otthoni és ipari	asztali édesítőszer, italok, gyógyászati készítmények, csökkentett energiatartalmú élelmiszerek
Sztívia (szteviol-glikozidok)		200-480	0	otthoni és ipari	üdítőitalok, joghurtok, jégkrémek, édességek, asztali édesítőszer
szukralóz		600	0	ipari	üdítőitalok, finom pékáruk, desszertek, jégkrémek, édességek, desszertek, cereáliák, asztali édesítőszer, tejtermékek
inulin	Tömegadó / duzzasztó anyag	0.1	2	ipari	kekszek, gabonatermékek, étrend kiegészítők
polidextróz		0	2	ipari	pudingok, desszertek, sütőipari termékek, cereáliák, édességek, saláta öntetek
laktit	Tömegadó édesítők	0.5	2.4	ipari	diabetikus édességek, desszertek
maltit		1.0	2.4	ipari	diabetikus édességek, desszertek
mannit		0.7	2.4	ipari	édességek, desszertek
szorbit		0.5-1.0	2.4	ipari és otthoni	asztali édesítőszer, diétás édességek, gyümölcskészítmények
eritrit		0.6-0.8	0	ipari és otthoni	asztali édesítőszer, diétás édességek, gyümölcskészítmények
xilit		1	2.4	ipari és otthoni	rágógumi, asztali édesítőszer, diétás édességek, gyümölcskészítmények
pektin	Gumik / Sűrítőanyagok	0	2	ipari	gyümölcskészítmények, édességek, italok
keményítő		0	4	otthoni és ipari	desszertek, szószok, gabonatermékek
Guar (gumi)		0	2	ipari	lekvárok, édességek



MAGYAR DIETETIKUSOK
ORSZÁGOS SZÖVETSÉGE

Többet ésszel, mint erővel! 5+1egyszerű tipp a napi ajánlott cukorbevitelhez

1. Hetente csak 2-3 alkalommal fogyasszunk édességet, lehetőség szerint a főétkezések részeként és akkor is legyünk mértékletesek, vagyis érijük be például egy szelet süteménnyel vagy 3-4 dkg csokival.
2. Törekedjünk arra, hogy az otthoni sütés-főzésnél mérsékeljük a felhasznált cukormennyiséget, tegyünk a receptben szereplőnél felével-harmadával kevesebbet az ételbe.
3. Tudatosan édesítsünk, ennek érdekében mindig mérjük ki az elfogyasztani kívánt cukrot, mézet, ne pedig a szemünk alapján öntsük az ételbe, italokba. 1 kávéskanálnyi méz kb. 5 g, ugyanennyi cukor kb. 4 g.
4. A számos változatban kapható energiamentes vagy alacsony energiatartalmú édesítőszeres biztonságos megoldást jelenthetnek a cukor, méz helyettesítésére. Válasszunk ízlésünk szerint!
5. Az élelmiszerek címkéjén ma már sok esetben megtaláljuk az adott termék cukortartalmára vonatkozó információt. Fontos azonban tudni, hogy az Irányadó Napi Beviteli Érték (az ún. INBÉ) a termék teljes cukortartalmára vonatkozik nem csak a hozzáadott cukorra, vagyis magában foglalja a tejből, gyümölcsből származó cukormennyiséget is.
1. +1. Legyünk kreatívak! Az olyan édes ízű gyümölcsök, mint például a körte, a füge vagy a banán kevesebb cukor/méz felhasználása esetén is finommá varázsolja a süteményeket vagy épp a reggeli müzlinket.

3 recept a kiegyensúlyozottság jegyében

Íme 3 recept, amely a WHO irányelv értelmében mérsékeltén édesített, így ideális választás lehet az egészséges étrendbe illő édességre vágyóknak!

Túrógombóc, kicsit másként (4 személyre)

Hozzávalók: 60 dkg félszíros túró, 7 evőkanálnyi búzadara, 4 evőkanálnyi zabpehely, 2 db tojás, 10 dkg darált mandula vagy dió, 4 evőkanálnyi pikáns ízű lekvár (pl. meggy vagy ribizli), 1 csipetnyi só

Elkészítési mód: A túró villával kicsit szétyomkodjuk és összekeverjük a búzadarával, a zabpehellyel és a tojással. Legalább negyed óráig pihentetjük, majd vizes kézzel apró gombócokat formálunk belőle, amit forrásban lévő sós vízben kifőzünk. A mandulát vagy diót serpenyőben zsiradék nélkül megpirítjuk és a kifőtt gombócokat megforgatjuk benne. Melegen, kevés lekvárral meglocsolva tálaljuk.

Joghurtos málna fagylalt (4 személyre)

Hozzávalók: 15 dkg fagyasztott málna, 2,5 dl natúr joghurt, folyékony édesítőszer

Elkészítési mód: A joghurtot elkeverjük ízlés szerinti mennyiségű édesítőszerrel, majd óvatosan beleforgatjuk a málnaszemeket. Az így kapott keveréket tálkákba vagy jégkocka tartóba töltjük és megfagyasztjuk. Fogyasztás előtt a tálkát meleg vízbe mártva a fagylaltot tányérra borítjuk és málnaszemekkel díszítve tálaljuk.

Körtés-mazsolás zabpehely (4 személyre)

Hozzávalók: 2 db körte, 4 dl kefir, 8 evőkanálnyi zabpehely, 4 evőkanálnyi méz, 1 maréknyi mazsola, fahéj ízlés szerint

Elkészítési mód: A kefirrel összekeverjük a zabpehellyel és állni hagyjuk, ezalatt a körtét vékony szeletekre vagy apró kockákra vágjuk és a mazsolával együtt a zabpehelyhez adjuk, ízesítjük a mézzel és a fahéjjal, majd tálkákba adagolva frissen tálaljuk.