

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## **Czy podatek od cukru pomoże w walce z otyłością?**



**Brytyjski nastolatek wypija rocznie niemal wannę słodzonych napojów - oświadczył Steve Brine, tamtejszy minister zajmujący się zdrowiem publicznym. W związku z tym, od kwietnia na Wyspach obowiązuje nowy podatek - od nadmiaru cukru w napojach. Jego efekty już są widoczne.**

Rząd Wielkiej Brytanii chwali się, że już przed wejściem tego podatku w życie, po samej zapowiedzi jego wprowadzenia, ponad 50 proc. firm produkujących napoje gazowane na rynek brytyjski znacząco zredukowało zawartość cukru w swoich wyrobach. Łącznie aż o 45 mln kg cukru w skali roku.

Naprawdę jest z czego odchudzać słodzone napoje. Typowa zawartość cukru w popularnych napojach wynosi np.:

- w przypadku coli (standardowa puszką 330 ml) - 9 kostek,
- w napojach energetycznych (standardowa puszką 250 ml) - 6,5 kostki.

Podatkiem uderzyć w nadwagę i otyłość

Cukier spożywczy (sacharoza) nie jest produktem niezbędnym w diecie człowieka. Ze zdrowotnego punktu widzenia jest wręcz niepożądany, ale międzynarodowi eksperci przyjmują, że w miarę bezpieczną dla zdrowia dawką cukru jest równowartość około 6 łyżeczek na dobę (chodzi jednak nie tylko o sacharozę z cukierniczki, ale również cukry „ukryte” w rozmaitych produktach). Tylko jedną puszką słodzonego napoju można więc już przekroczyć dzienny zalecany limit, a trzeba pamiętać, że cukier spożywamy jeszcze w wielu produktach niekoniecznie słodkich (np. sporo cukru dodanego zawiera keczup), jak również w sokach owocowych (które zawierają naturalnie występujące cukry).

W efekcie, przeciętny brytyjski nastolatek konsumuje co najmniej trzy razy więcej cukru niż się zaleca. Jego wysokie spożycie przyczynia się do tego, że w samej tylko Anglii blisko 30 proc. uczniów kończących szkoły podstawowe ma nadwagę lub otyłość, a szacuje się, że 80 proc. otyłych dzieci staje się później otyłymi dorosłymi.

Nie ludźmy się, że w Polsce jest inaczej. Niedawne badania Instytutu Żywności i Żywienia wskazały, że już ponad 22 proc. uczniów szkół podstawowych i gimnazjów boryka się nadwagą lub otyłością.

Na szczęście, zagrożenia dla zdrowia publicznego płynące z nadmiernej konsumpcji cukru dostrzega coraz więcej krajów na świecie. To właśnie dlatego Wielka Brytania kilka dni temu wprowadziła podatek od słodzonych napojów (tzw. sugar tax).

Brytyjski rząd chce w ten sposób doprowadzić do obniżenia przez producentów zawartości cukru w napojach, co ma być jednym ze sposobów na walkę z epidemią otyłości, głównie u dzieci i młodzieży. Obowiązujące stawki podatku to: 24 pence za litr napoju, który zawiera 8 g cukru w 100 mililitrach oraz 18 pence przy zawartości 5-8 gramów.

Producenci, którzy nie obniżą zawartości cukru poniżej określonych limitów zapłacą podatek, z którego pieniądze mają trafić na specjalny fundusz wspierający rozwój sportu i aktywności fizycznej uczniów w brytyjskich szkołach (m.in. poprzez zakup sprzętu sportowego i rozwój infrastruktury sportowej). Środki te mają wesprzeć również finansowanie zdrowych śniadań dla uczniów w szkołach (tzw. school breakfast clubs).

Najlepiej jeść słodczyce sposobem skandynawskim

Tymczasem, Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) rekomenduje zarówno dorosłym jak i dzieciom ograniczenie codziennego spożycia cukrów (free sugars) do mniej niż 10 proc. całkowitej dziennej ilości energii przyjmowanej z pożywieniem. Ekspertki WHO przekonują jednak, że dodatkowe obniżenie spożycia do poziomu poniżej 5 proc. energii albo 25 gramów (6 łyżeczek od herbaty) dziennie przynosi dodatkowe korzyści dla zdrowia.

Trzeba w tym kontekście podkreślić, że definicja cukrów (free sugars) w rozumieniu WHO, obejmuje nie tylko cukry proste z grupy monosacharydów (np. glukoza, fruktoza) oraz disacharydów (np. sacharoza) – dodawane do pokarmów przez firmy spożywcze, kucharzy i samych konsumentów, ale także cukry naturalnie występujące w miodzie, syropach, sokach owocowych i koncentratkach soków.

„Mamy solidne dowody, że utrzymywanie konsumpcji cukrów poniżej poziomu 10 proc. dziennego spożycia energii zmniejsza ryzyko nadwagi, otyłości i próchnicy zębów” – czytamy w rekomendacjach WHO.

Zalecane ograniczenia WHO nie dotyczą cukrów zawartych w świeżych owocach i warzywach oraz cukrów naturalnie występujących w mleku.

„Większość cukrów konsumowanych dzisiaj to cukry ukryte w przetworzonej żywności i to wcale nie tylko w słodczych. Na przykład 1 łyżeczka ketchupu zawiera około 4 gramy cukrów (1 łyżeczka), a puszka typowego, słodzonego napoju gazowanego może zawierać nawet 40 gram cukrów (10 łyżeczek)” – czytamy w materiałach WHO.

Na koniec warto zwrócić uwagę na popularny w Skandynawii (np. w Szwecji) "prozdrowotny" model jedzenia słodczy. Od małego uczy się tam dzieci, że słodczyce spożywa się tylko raz tygodniu. Być może warto upowszechnić ten zwyczaj – zwany „słodką sobotą” – również w Wielkiej Brytanii oraz w Polsce!

Wkrótce opublikujemy kolejny artykuł dotyczący cukru, w którym doświadczona dietetyczka podpowiada, jak skutecznie pozbyć się "słodkiego nałogu" i dlaczego warto to zrobić.

Wiktor Szczepaniak (zdrowie.pap.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/28371.html>



14-01-2025

## **Targi LABS EPXO 2025**

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

## **Nanotechnologia w medycynie**

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

## **Uważaj na zimno**

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

## **Indeks sytości i gęstość odżywcza**

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

## **Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana**

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

## **Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi**

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

## Głęboki sen oczyszcza mózg

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

## Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie

Informuje pismo „Nutrients“.

**Informacje dnia:** [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

**Partnerzy**