

## [Akceptuję](#)

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](#)

# WHO zaleca ograniczanie spożycia cukrów prostych



**Wszyscy powinni zmniejszyć spożycie cukru do mniej niż 10 proc. zapotrzebowania na energię - zaleciła w środę Światowa Organizacja Zdrowia (WHO). Jest to konieczne, by zmniejszyć ryzyko otyłości i próchnicy zębów. Chodzi o ograniczenie cukrów prostych.**

"Dysponujemy mocnymi dowodami, że ograniczenie spożycia cukrów prostych do mniej niż 10 proc. dziennego zapotrzebowania na energię redukuje ryzyko nadwagi, otyłości i próchnicy zębów" - podał w oświadczeniu Francesco Branca, który w WHO jest dyrektorem departamentu odżywiania na rzecz zdrowia i rozwoju.

Podkreślił on, że konsultacje w sprawie zalecanej ilości cukru trwały cały rok; przeanalizowano 170 specjalistycznych komentarzy.

"Jeśli zjadło się rano miseczkę muesli, wypilo puszkę napoju słodzonego i zjadło słodki jogurt, dzienny limit został już przekroczony" - zaznaczył Branca na konferencji prasowej w Genewie.

Eksperci WHO powiedzieli agencji Reutera, że zalecane zmniejszenie dziennego spożycia cukru oznacza, że można zjeść go nie więcej niż ok. 50 gramów dziennie, czyli 12 łyżeczek od herbaty w przypadku dorosłych. Jest to połowa przeciętnej ilości cukru spożywanego dziennie przez dorosłych w Ameryce Północnej i Południowej.

10 proc. dziennego zapotrzebowania na energię w przypadku dorosłych to około 200 kalorii, a w przypadku dzieci - 150 kalorii.

Zmniejszenie spożycia cukru do mniej niż 5 proc. dziennego zapotrzebowania na energię dałoby jeszcze lepsze rezultaty - dodają eksperci.

Według prof. Toma Sandersa, eksperta ds. żywienia w londyńskim King's College, "cel 10 proc. bardzo łatwo osiągnąć, unikając słodzonych napojów". Ale zmniejszenie spożycia cukru do 5 proc. jest o wiele trudniejsze - oznacza że nie można zjeść żadnego ciasteczka, herbatnika i nie wolno też pić słodkich napojów.

Walka z nadmierną konsumpcją cukru ma swoje uzasadnienie w zapobieganiu cywilizacyjnym chorobom przewlekłym, jak cukrzyca, choroby sercowo-naczyniowe (m.in. arterioskleroza), czy też rakowi. Choroby te są według WHO przyczyną przedwczesnej śmierci 16 mln ludzi rocznie.

WHO przypomniała, że ogromna część spożywanego obecnie cukru ukryta jest w produktach wcale nieuważanych za słodkie, a zawierających cukier. Jak wskazał Branca, "jedno z badań pokazuje, że w USA 80 proc. żywności sprzedawanej w sklepach wielkopowierzchniowych zawiera cukry ukryte".

W niektórych krajach rządy już zareagowały na problem, jakim jest nadmiar cukru w żywności. W Ekwadorze producenci muszą stosować kolorowe oznaczenia informujące nabywców o zawartości tłuszczu i cukru w produktach spożywczych.

WHO zaleca krajom członkowskim "podjęcie dialogu z przemysłem rolniczo-żywnościowym w celu zmniejszenia ilości cukrów ukrytych w składzie produktów". Chodzi o cukry dodawane w przemysłowej produkcji do produktów żywnościowych.

Spożycie cukru bardzo różni się na świecie. W niektórych krajach Europy, jak Węgry i Norwegia, wynosi ono 7-8 proc. dziennego zapotrzebowania. Z kolei w Hiszpanii i Wielkiej Brytanii sięga aż 16-17 proc. Wielkie znaczenie ma spożycie cukru w przypadku dzieci. W Danii, Słowenii i Szwecji wynosi ono 12 proc., podczas gdy w Portugalii sięga 25 proc.

Źródło: [www.nauka.pap.pl](http://www.nauka.pap.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/23160.html>



09-09-2024

## [Jak poradzić sobie z końcem wakacji?](#)

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

## [Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#)

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

## [Przydatność organów do przeszczepu](#)

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

## [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#)

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

## [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#)

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

## [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

## [Galaktyki są dużo większe, niż sądzono](#)

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

## [System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...](#)

Nagrodzony przez Siemens i PW.

**Informacje dnia:** [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

**Partnerzy**