



# Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Łęczycy 99-100 Łęczycza, ul. A. Mickiewicza 18

Sekretariat / PPIS: tel. 24 721-21-88, fax: 24 721-88-09  
www.gov.pl/web/psse-leczyca e-mail: sekretariat.psse.leczyca@sanepid.gov.pl

PPIS.OZ.966.02. .... 23. M.T.

Łęczycza, dn. 06.02.2023 r.

## PLYWAMY W MORZU CUKRU



Często słyszymy, że spożywamy coraz więcej cukru. Nie chodzi jednak tylko o biały cukier, ten który znajduje się w cukiernicze. W wielu produktach spożywczych znajdują się duże ilości cukru, z czego często nie zdajemy sobie sprawy, np. w: **sosach, owocowych jogurtach, ketchupach, musztardach i gazowanych napojach**

I choć sam cukier nie jest trucizną, potrafi uzależniać, a jego nadmiar jest zabójczy. Większość spożywanego przez nas cukru pochodzi z **produktów wysokoprzetworzonych, takich jak słodzone napoje, słodkie przekąski, czy dania gotowe**. Zdarza się, że mamy ochotę na jogurt owocowy, jeżeli nie sprawdzimy jego składu na etykiecie, to możemy nieświadomie spożyć nawet 4 łyżeczki cukru, a pijąc słodzony napój gazowany nawet 7!

Polak spożywa rocznie aż o 12 kg więcej cukru przetworzonego w potrawach i napojach niż 10 lat temu – wynika z raportu "Cukier, otyłość - konsekwencje" przygotowanego przez analityków Narodowego Funduszu Zdrowia w 2019 r. W efekcie **trzech na pięciu dorosłych Polaków ma nadwagę, a co czwarty jest otyły**. Tymczasem nadwaga i otyłość są przyczyną wielu chorób, także śmiertelnych. Ryzyko zachorowania np. na cukrzycę typu 2 jest nawet 40-krotnie wyższe u otyłych niż u osób z prawidłową wagą.

**Przedstawiamy kilka sposobów, jak przetrwać w morzu cukru:**

- 
- **Do pracy noś zdrowe przekąski:** marchewki, jabłka, czerstwe gryczane pieczywo, naturalne jogurty. Musisz to mieć pod ręką, bo trzeba jeść regularnie. Zbyt długie przerwy prowadzą do hipoglikemii (nadmiernego spadku poziomu glukozy we krwi) kończącej się sięganiem po słodycze.
  - **Jedz bezcukrowe śniadania.**
  - **Wyeliminuj z menu napoje słodzone:** pij wodę, zamiast soków z owoców – pij warzywne.
  - **Pilnuj spożywania zdrowych tłuszczów.** „Pragnienie cukru bywa czasem domaganiem się przez organizm tłuszczu, którego mu nie dostarczyliśmy” – pisze dr Richard Jacoby - specjalista chorób nerwów obwodowych.
  - **Nawadniaj organizm.** Jeśli pijesz za mało, będziesz czuć podwyższone łaknienie i szukać cukru.
  - **Wysypiaj się.**
  - **Czytaj etykiety.** Jeśli cukier jest wymieniony na jednym z pięciu pierwszych miejsc, to oznacza, że produkt zawiera dużo cukru, więc niech zostanie na półce w sklepie.
  - **Gdy jesz poza domem, postępuj według metody 80/20.** Nie zawsze dasz radę uniknąć żywności z dodatkiem cukru, więc zachowuj czystość w ośmiu przypadkach na dziesięć, a te dwa od czasu do czasu w kalkuluje w koszta życia. Nie popełniaj błędów ortodoksji, polegającego na tym, że gdy raz złamiesz zasady, od razu rzucasz dietę. Metoda 80/20 jest dużo bardziej skuteczna.

**Cukier możesz zastąpić w swojej diecie zdrowszymi zamiennikami, np.:** erytrytolem, ksylitolem, stewią.

Pod podanym poniżej linkami znajdziemy więcej informacji:

<https://planujedlugiezycie.pl/index.php/aktualnosci/plywamy-w-morzu-cukru/>

[Cukier – cichy zabójca. Jakie choroby wywołuje nadmiar cukru w diecie? \(medonet.pl\)](https://medonet.pl)

<https://zwierciadlo.pl/zdrowie/280186,1,toniesz-w-morzu-cukru-chwyc-za-kolo-ratunkowe.read>

<https://zdrowie.radiozet.pl/Choroby/Cukrzyca/Wysoki-cukier-powoduje-zmiany-w-moczu>