

Sladkorji v prehrani

TV SLOVENIJA 1, 14.04.2015, POSEBNA PONUDBA, 17:42

MAJA NEMEC (voditeljica): Današnji hitri tempo življenja daje proizvajalcem in trgovcem ideje za izdelke, ki nam jih ponujajo kot nadomestila za redne obroke. Tako oglašujejo tudi piškote za zajtrk, ki seveda stanejo precej več kot osnovna živila. Eden izmed ponudnikov pa obljublja celo do 4-urno sitost po zaužitju. Ali gre za zavajanje potrošnikov ali so ta živila res primerna nadomestila za prvi dnevni obrok? Le ena tretjina Slovencev redno zajtrkuje, pa še od teh mnogi posegajo namesto osnovnih po že pripravljenih živilih, kot so kosmiči in piškoti za zajtrk. A v njih se skriva precej več sladkorja in maščob, kot bi jih zaužili z na primer tradicionalnim zajtrkom.

MARJANA PETERMAN (ZPS): Maščob je res en velik razpon, ampak vsaj 15, 16, 17% maščob mora biti, lahko jih je pa tudi 45. Z žiti za zajtrk za otroke tudi 40% sladkorja. Veste koliko je to sladkorja? V 100 gramih osem petgramskih vrečk za kavo.

MARJAN SIMČIČ (Biotehniška fakulteta): Čim ima tak izdelek več kot četrto dodanega sladkorja, je zame malo sumljiv.

NEMEC: Ponudba piškotov za zajtrk je široka. Eden izmed proizvajalcev celo obljublja 4-urno sproščanje ogljikovih hidratov. Takšne obljube vzbujajo dvom.

PETERMAN: Definitivno zavajanje in zelo slaba praksa, kajti vsako živilo, ki ima 3 grame vlaknin, bo že v želodcu dve do tri uri.

ANA PREDOVIČ (Oglaševalsko razsodišče): Oglaševalsko razsodišče se vedno odloča o konkretnem primeru, tako da zelo neke take pavšalne sodbe je težko dajati. Je pa verjetno nepošteno. T bi jaz mogoče tudi, ne samo z vidika industrije ampak tudi z vidika potrošnika, izpostavila, če ti nekdo kot prednost izdelka prikazuje neko lastnost, ki je itak splošna vsem, ne samo temu izdelku, ampak vsem primerljivim izdelkom na trgu.

SIMČIČ: Ni potrebno, da je zavajajoče. Z novimi tehnologijami inkapsulacije, liofilizacije, torej brez aditivov, to so normalne stvari, s fizikalnimi postopki lahko dosežete skoraj vse, kar hočete. Je pa ekstremno drago.

NEMEC: Oglaševalsko razsodišče sicer do sedaj ni prejelo pritožb v zvezi z oglaševanjem piškotov za zajtrk, pozivajo pa vse potrošnike, naj se obrnejo nanje, če jih v oglaševanju karkoli zmoti. Postopek je za pritožnike brezplačen. Z mano je **Igor Pravst**, z **Inštituta za nutricionistiko**. Kakšno je vaše mnenje o teh piškotih in kosmičih za zajtrk?

IGOR PRAVST (Inštitut za nutricionistiko): Moje mnenje je, da vsak potrošnik, ko uživa zajtrk, mora pač vedeti, kaj ta zajtrk pomeni za njegovo celodnevno prehrano. In če se za zajtrk nekoliko več pregreši, potem mora vedeti, da se mora kasneje nekoliko manj. Zavedati se mora, da se odraslemu človeku dnevno priporoča do približno 90 gramov sladkorja in če je že v tistem obroku žit za zajtrk 20 gramov sladkorja, potem mu do konca dneva ne ostane več dosti.

NEMEC: No, tukaj imava nekaj primerov. Recimo to so ti jutranji piškoti. Tole nekako je prikaz, koliko sladkorja pravzaprav zaužijemo s sto grami tovrstnih piškotov. Zgleda en veliko, pa vendar, je to veliko ali malo?

PRAVST: To je kar precej. Glede na tisto priporočilo, 90 gramov na dan, je to kar veliko. Če se potrošnik po eni strani odpove recimo sladkorju v kavi, kamor ne strese vrečke kave, po drugi strani pa trikrat toliko sladkorja dobi v nekih žitih za zajtrk, tam, kjer to ni potrebno, potem je to pač preveč.

NEMEC: In kaj se zgodi oziroma kakšne so posledice, če redno vnašamo tolikšne količine sladkorja in navsezadnje maščob?

PRAVST: Sladkor je en, in maščoba, pač sta problematična iz več različnih vidikov. En vidik je definitivno vnos energije. Kot vemo smo v obdobju, kjer se v zahodnem svetu zelo hitro povečuje debelost, prekomerna telesna teža in sladkor in maščoba sta oba odlična vira energije. In s tega vidika se ju moramo najbolj izogibati. Pri sladkorju je potem še drug problem in sicer te nenadni hitri dvigi sladkorja v krvi povzročajo, obstaja vse več dokazov, da to povzroča lahko, povečuje tveganje za razvoj diabetesa, ki je pa tudi ena bolezen, ki se v današnjem času vse pogosteje pojavlja.

NEMEC: No, tukaj imava pa še en primer živil, ki pa so morda še bolj nevarna ali škodljiva. Vsebujejo tako imenovane transmaščobne kisline in tudi veliko cukra, kot vidimo. Kaj je pravzaprav pri teh živilih tako narobe?

PRAVST: Napolitanke, piškoti in podobne zadeve se lahko proizvedejo na zelo različne načine. Vsem je skupno, da je vsebnost sladkorja in običajno tudi maščobe razmeroma velika. Je pa potrebno povedati, da se v nekaterih proizvodnih postopkih še vedno pri proizvodnji uporabljajo delno hidrogenirane maščobe. Za te pa je problem, da pri postopku hidrogenacije nastajajo transmaščobe, za katere pa danes vemo, da so izjemno škodljive za zdravje človeka. Namreč transmaščobe povečujejo krvni holesterol in zelo povečujejo dejavnike tveganja za razvoj srčno žilnih bolezni.

NEMEC: Tukaj imava recimo primer, ki bi v kakšnih evropskih državah bil celo prepovedan.

PRAVST: Drži, tukaj imamo primer neke napolitanke, ki se najde praktično v vsaki slovenski trgovini, za katere je profesor Stander pred kratkim na konferenci na našem inštitutu predstavil rezultate vsebnosti transmaščob in ugotovil je, da je v 100 gramih teh napolitank kar 10 gramov transmaščob. Da to ponazorim z morda bolj plastičnim primerom, na Danskem recimo se tisti, ki proizvajajo živila, ki imajo več kot 2 grama transmaščobe v stotih gramih živila, znajde v zaporu. Tam zakonodaja prepoveduje transmaščobe v prehrani. Kot drug primer pa je recimo, z zaužitjem petih gramov transmaščob na dan povečamo dejavnike tveganja za razvoj srčno-žilnih bolezni približno toliko, kot če jemo, kot bi jih zmanjšali, če jemo zdravila proti zniževanju holesterola.

NEMEC: Skratka kar resne stvari. Veliko bi tu še imeli za povedati, žal nama je zmanjkalo časa. Hvala za ta pojasnila pa še kdaj.

PRAVST: Hvala, srečno.

NEMEC: Hvala lepa.