



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

Proč je přidaný cukr tak sledovaný u dětí ve školách

V médiích se v poslední době objevuje stále více příspěvků věnovaných sladkostem a cukru. Především ve vztahu ke zdraví populace. Často se hovoří o obezitě, diabetu a dalších onemocněních. Potravináři se snaží reformulovat své potraviny s cílem snížit obsah přidaného cukru. Některé země zavádějí vyšší DPH na potraviny s vysokým obsahem cukru. U nás se hodně diskutovalo např. vyhláška č. 282/2016, tzv. pamlskovka, která zavedla limity na cukr v potravinách prodávaných na základních školách. Proč je o přidaný cukr takový zájem? Proč tolik emocí? Podívejte se na stručnou infografiku, která vysvětluje, proč má cukr takový význam. S mírnou nadsázkou lze totiž říci, že je "návykový". Kdysi to byla evoluční výhoda, dnes je to problém. A u dětí to platí dvojnásobně.

[cukry_infografika.pdf](#) (306,23 KB 14.03.2018 11:32)

J.Ruprich a kol.

CZVP Brno, 14.3.2018

Poznámky:

Infografika uvádí doporučení WHO pro přidané cukry založené na hodnotě 10% z celkového příjmu energie. Uvedená hodnota 140 % tohoto maxima představuje 14 % z celkového příjmu energie. Osoby starší 18 roků mají průměrný příjem přidaných cukrů na úrovni 6-8 % (údaje založeny na datech epidemiologické studie SZÚ SISP04). Před několika lety navrhla WHO snížení doporučení pro přidané cukry z 10 % na 5 %. Vyvolalo to bouřlivou diskusi odborníků i laické veřejnosti. Ale to si můžete lehce přečíst v mnoha sděleních na internetu.

Infografika uvádí příklad onemocnění cukrovkou (diabetem). Samozřejmě je to jen jeden z příkladů možných zdravotních důsledků špatného životního stylu, ve kterém vysoká spotřeba přidaného cukru hraje důležitou (ne přímo etiologickou) roli. Více se opět dočtete v mnoha příspěvcích na webu..

CZVP SZÚ v současnosti realizuje upřesňující studii ve školních jídelnách pro děti 7-10 roků. Nově také exaktně měří (celkový) obsah jednotlivých cukrů (mono a disacharidů) v obědech. Určitě to budou zajímavé výsledky pro další odbornou diskusi.

J.Ruprich, 15.3.2018