

FAKTY NA TEMAT CUKRÓW

O INICJATYWIE

Celem inicjatywy jest przyczynienie się do obiektywnej, opartej na faktach i merytorycznej debaty w Unii Europejskiej na temat cukrów poprzez dostarczenie informacji zgodnych z aktualną wiedzą naukową.

Inicjatywę wspierają następujące europejskie organizacje branżowe:

CAOBISCO – Stowarzyszenie Europejskiego Przemysłu Czekoladowo - Ciastkarsko - Cukierniczego

CEFS – Europejski Związek Producentów Cukru

PROFEL – Europejskie Stowarzyszenie Przetwórców Owoców i Warzyw

STARCH EUROPE - Europejskie Stowarzyszenie Przemysłu Skrobiowego

UNESDA – Europejskie Stowarzyszenie Producentów Napojów Bezalkoholowych

WIĘCEJ INFORMACJI NA STRONACH INTERNETOWYCH ORGANIZACJI WSPIERAJĄCYCH:

CAOBISCO WWW.CAOBISCO.EU
T: +32 2 539 18 00

CEFS WWW.CEFS.ORG
T: +32 2 762 07 60

PROFEL WWW.PROFEL-EUROPE.EU
T: +32 2 761 16 56

STARCH EUROPE WWW.STARCH.EU
T: +32 2 289 67 60

UNESDA WWW.UNESDA.EU
T: +32 2 737 01 30



FAKTY NA TEMAT CUKRÓW



CELEM OBIEKTYWNEJ I MERYTORYCZNEJ
DEBATY NA TEMAT CUKRÓW

W OSTATNICH LATACH ROZGORZAŁA DYSKUSJA NA TEMAT ZALECANEJ ILOŚCI CUKRÓW W DIECIE ORAZ ICH POTENCJALNEGO WPŁYWU NA ZDROWIE CZŁOWIEKA.

PRZEDSTAWIAMY 9 PODSTAWOWYCH FAKTÓW NA TEMAT CUKRÓW:

1. Cukry są źródłem energii, niezbędnej do funkcjonowania ludzkiego organizmu.

2. Cukry występują naturalnie w przyrodzie. Wszystkie rośliny będące środkami spożywczymi, włączając owoce, warzywa, zboża jak również mleko czy miód, zawierają naturalnie występujące cukry.



3. W codziennej diecie występuje wiele rodzajów cukrów. Są to na przykład: glukoza, fruktoza, sacharoza czy laktoza. Kiedy używamy słowa *cukier* myślimy o *sacharozie* (cukier stołowy)¹.



1 Cukier stołowy otrzymywany jest z buraków cukrowych lub trzciny cukrowej.

4. Organizm człowieka nie odróżnia cukrów naturalnie występujących w żywności od cukrów dodanych.

5. W UE, zgodnie z Rozporządzeniem (UE) nr 1169/2011 w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności, zawartość cukrów powinna być wyrażona jako cukry ogółem².



6. Cukry poza dostarczaniem odczucia słodkości pełnią w żywności wiele innych funkcji: nadają smak, teksturę, barwę, wydłużają okres trwałości oraz zapewniają bezpieczeństwo i odpowiednią jakość produktów spożywczych. Żaden inny pojedynczy składnik nie zastąpi w żywności i napojach tych wszystkich funkcji cukrów.

7. Przeprowadzone badania naukowe z udziałem ludzi nie potwierdzają hipotezy, że cukry mogą nas fizjologicznie uzależniać.

8. Częstotliwość spożycia węglowodanów ulegających fermentacji³ i brak higieny jamy ustnej są najważniejszymi czynnikami wpływającymi na rozwój próchnicy.

9. Cukry mogą być częścią zdrowej i zbilansowanej diety. Nadmierne spożycie kalorii pochodzących z dowolnego źródła pożywienia, w połączeniu z niedostatecznym wydatkiem energetycznym, wiąże się ze zwiększonym ryzykiem nadwagi, otyłości i chorób niezakaźnych.



2 Cukry ogółem: obejmują wszystkie cukry, niezależnie od ich źródła w żywności (dodane czy naturalnie występujące w żywności).

3 Węglowodany ulegające fermentacji są to węglowodany albo mieszaniny węglowodanów spożywane z żywnością lub napojami, które obniżają pH płytki nazębnej poprzez proces fermentacji bakteryjnej w jamie ustnej.