Sladkor: Strup sodobnega časa

Ste se kdaj vprašali, koliko kilometrov je potrebno preteči, da porabite ves sladkor, ki ste ga zaužili z 0,5l coca-cole?

Sladkor v vsakdanjem življenju potrebujemo, vendar niso vsi sladkorji enako kakovostni. Najbolj zdrav je naravni sladkor v sadju in medu, vendar nikjer ni vredno pretiravati. Velika količina sladkorja namreč v našem telesu povzroči nagel dvig ravni sladkorja v krvi, zaradi česar se nekaj časa počutimo dobro, ko pa nivo strmo pade, pade naša energija, postanemo utrujeni, razdražljivi in si želimo še več sladke hrane. Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) priporoča, da sladkor ne predstavlja več kot 50-60 gramov dnevno v celotni dnevni prehrani.

***tabela, koliko sladkorja vsebuje katero živilo**

Živilo	**Sladkor (g)**
Sadni jogurti	17-28
Kepica čokoladnega sladoleda (100g, brez korneta)	20
Sadni kosmiči (100g)	21
Zmrznjen ocvrt krompirček (porcija)	21
Kruh (bel, 20g/rezina)	4-5
Ketchup (1 žlička)	4

Bodimo pozorni na skriti sladkor v živilih (berimo prehranske etikete).

Nekaj sladkorja v svoji prehrani potrebujemo, da zagotovi energijo, ki spodbudi naše mišice in poskrbi, da so naši možgani aktivni. Problem je v **predelani hrani**, ki ima dodan sladkor, ta pa energijo telesu zagotavlja v obliki kalorij. To pomeni, da mora naše telo črpati hranila iz preostale naše prehrane, da bi ta sladkor lahko predelalo, in to

lahko vpliva na naše zdravje, vključno z imunskim sistemom. Kaj povzroči prekomerno uživanje sladkorja:

- Odvečna teža
- Slabo počutje
- Težava z jetri
- Zasvojenost
- Vnetja (vnetja lahko pomenijo začetek bolezni)
- Težave z osredotočanjem in jasnim razmišljanjem
- Tveganje za srčne bolezni in bolezni ledvic
- Povečuje tveganje za demenco
- Spodbuja utrujenost in depresijo…itd.

0,5 l coca-cole = 210 kcal (56g sladkorja)	
AKTIVNOST	PORABA kcal
TEK (zmerna intenzivnost)	4 km*
ZMERNA HOJA	5 km*
KOLESARENJE (zmerna intenzivnost)	ena ura*
*razdalje in čas so ocene na podlagi večjih raziskav in ob upoštevanju teže 62 kg	

Če imate težave s sladkorjem ali ga želite zmanjšati se obrnite na Center za krepitev zdravja, ki vam nudi strokovne informacije, podpora in svetovanja za krepitev zdravja. Kontakt: T: 07/34 81 802 ali M: ckz@zd-tr.si.

TIC Trebnje