**Co się dzieje z Twoim organizmem jeśli dostarczasz mu za dużo cukru?**

**Światowa Organizacja Zdrowia zaleca, by dzienne spożycie cukru nie było większe niż 25g , czyli około 6 łyżeczek do herbaty. W kwestii niemowląt i małych dzieci, ta norma jest jeszcze mniejsza, bo wynosi 12,5g. Te rekomendacje dotyczą nie tylko dosypywanego cukru, ale i tego ukrytego, który spożywamy na co dzień w słodyczach, daniach typu instant i żywności przetworzonej. Warto wiedzieć, jak reaguje nasz organizm, gdy dostarczymy mu za dużo cukru i jakie mogą być tego konsekwencje.**

**Normy a rzeczywistość**

**Według danych GUS w Polsce średnie spożycie cukru na osobę wynosi aż 115g dziennie, czyli pokrywa ok. 20% dziennego zapotrzebowania na energię.**[**[1]**](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?typ=epr&id=31717&hash=9b9e56e5c035b8f42161d00327e92b5d#_ftn1) To prawie 5 razy więcej niż zalecenia WHO. Choć daleko nam jeszcze do Amerykanów, to taki wynik stawia nas w niechlubnej czołówce Europy. Ten problem dotyczy również najmłodszych. Jak pokazują badania, **aż 80% dzieci w wieku 1-3 spożywa za dużo cukru**[[2]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?typ=epr&id=31717&hash=9b9e56e5c035b8f42161d00327e92b5d#_ftn2). Nadmiar tego składnika w diecie dziecka może bardzo niekorzystnie wpłynąć na jego rozwój i zdrowie również w przyszłości. W ciągu 1000 pierwszych dni życia, już od poczęcia, programuje się metabolizm oraz kształtują się nawyki, które mają wpływ na wybory żywieniowe w dorosłym życiu. Oznacza to, że jeżeli dziecko od najmłodszych lat będzie spożywać słodkie produkty lub dodatkowo dosładzane posiłki czy napoje, najprawdopodobniej również chętnie będzie po nie sięgało jako dorosły.

**Wpływ na organizm**

Po zjedzeniu produktu bogatego w cukry proste w organizmie człowieka bardzo szybko, bo około po 20 minutach, dochodzi do gwałtownego skoku poziomu cukru we krwi. W odpowiedzi na to, trzustka zaczyna produkować insulinę, która transportuje energię z cukru do komórek ciała i obniża jego poziom we krwi. Przy gwałtownym skoku poziomu cukru, insulina przetwarza go na tłuszcz, który jest magazynowany i początkowo nie zagraża organizmowi, w przeciwieństwie do wysokiego poziomu glukozy we krwi. Z biegiem czasu jednak dochodzi do wzrostu nadmiernej tkanki tłuszczowej i wystąpienia nadwagi.

Po około 45 minutach od spożycia cukru organizm uwalnia dopaminę – hormon odpowiedzialny za odczuwanie przyjemności. Dlatego tak często po zjedzeniu czegoś słodkiego chwilowo poprawia nam się nastrój. Po około godzinie poziom cukru szybko się obniża prowadząc do stanu hipoglikemii, spada również poziom energii i koncentracji. Znowu odczuwamy głód i mamy ochotę na kolejną porcję. Gwałtowne skoki poziomu cukru we krwi, mogą doprowadzić do uszkodzenia drobnych naczyń krwionośnych, a tym samym do pogorszenia się ich pracy.[[3]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?typ=epr&id=31717&hash=9b9e56e5c035b8f42161d00327e92b5d#_ftn3)

**Gorzka prawda**

Cukier jest potrzebny do prawidłowego funkcjonowania organizmu, jeżeli jednak stale będziemy spożywać go w za dużych dawkach, grożą nam konsekwencje zdrowotne. **90% przypadków cukrzycy to cukrzyca typu 2**[[4]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?typ=epr&id=31717&hash=9b9e56e5c035b8f42161d00327e92b5d#_ftn4), która należy do chorób cywilizacyjnych i jest ściśle związana ze spożywaniem wysokoprzetworzonej żywności bogatej w węglowodany proste. Choć cukrzyca objawia się zazwyczaj u osób dorosłych, zwiększa się liczba młodszych pacjentów ze zdiagnozowaną cukrzycą typu 2.

**Najważniejsza jest profilaktyka**

Nie tylko rodzice, ale i dziadkowie, powinni zachęcać dzieci do sięgania po zdrowe przekąski, a nie słodycze i słodzone napoje, ponieważ to dziadkowie często starają się osłodzić dodatkowo beztroskie życie wnuków. Warto zatem pamiętać, że zamiast łakoci warto zachęcać do jedzenie równie słodkich, a zarazem zdrowych owoców. Przeciwdziałać cukrzycy można już od chwili poczęcia dziecka. Prawidłowa i zbilansowana dieta w trakcie ciąży, a następnie **wyłączne karmienie piersią przez pierwszych 6 miesięcy życia dziecka zmieszają ryzyko wystąpienia chorób dietozależnych, w tym cukrzycy.** Podając dziecku żywność dostosowaną do potrzeb, z oznaczeniem wieku na opakowaniu, mamy pewność, że dajemy mu odpowiednio zbilansowany posiłek z odpowiednimi proporcjami składników odżywczych, w tym węglowodanów, a tym samym mamy realny wpływ na jego zdrowie, teraz i w przyszłości. Uważna lektura etykiet pozwoli nam kontrolować ilość i jakość cukrów prostych, które zawierają posiłki dziecka.

Więcej informacji na temat prawidłowego żywienia najmłodszych dzieci znaleźć można na stronie edukacyjnego programu „1000 pierwszych dni dla zdrowia” www.1000dni.pl.

[[1]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?typ=epr&id=31717&hash=9b9e56e5c035b8f42161d00327e92b5d#_ftnref1) Żródło: Rocznik statystyczny rolnictwa, GUS, 2014

[[2]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?typ=epr&id=31717&hash=9b9e56e5c035b8f42161d00327e92b5d#_ftnref2) Weker H. i wsp.: „Kompleksowa ocena sposobu żywienia dzieci w wieku 13-36 miesięcy w Polsce”; Instytut Matki i Dziecka we współpracy z Fundacją NUTRICIA, 2011

[[3]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?typ=epr&id=31717&hash=9b9e56e5c035b8f42161d00327e92b5d#_ftnref3) Źródło: http://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/cukrzyca/poziom-cukru-u-diabetyka-cukrzycowe-skoki-glukozy\_33541.html

[[4]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?typ=epr&id=31717&hash=9b9e56e5c035b8f42161d00327e92b5d#_ftnref4) Dane Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego