

## Σάκχαρα: Τελικά τι ακριβώς γνωρίζουμε για αυτά;

### Τι είναι τα σάκχαρα?

Τα σάκχαρα είναι μικρά μόρια υδατανθράκων, που βρίσκονται φυσικά σε μια ποικιλία τροφών. Τα σάκχαρα που εξάγονται από τα τρόφιμα μπορούν να υποστούν επεξεργασία για την ανάπτυξη ποικιλίας τύπων ζάχαρης με διαφορετικά χαρακτηριστικά όσον αφορά τη γεύση και τη λειτουργικότητα.

Τα πιο κοινά σάκχαρα που βρίσκονται στα τρόφιμα είναι μονοσακχαρίτες (μεμονωμένα σάκχαρα), συμπεριλαμβανομένης της γλυκόζης, της φρουκτόζης και της γαλακτόζης, και οι δισακχαρίτες (διπλά σάκχαρα) συμπεριλαμβανομένης της σακχαρόζης (επιτραπέζια ζάχαρη), της λακτόζης (ζάχαρη γάλακτος) και της μαλτόζης.

Όνομασία	Τύποι	Βρίσκονται σε
Σουκρόζη	Δισακχαρίτες (γλυκόζη και φρουκτόζη)	Ζαχαροκάλαμο (εξευγενισμένα σε επιτραπέζια ζάχαρη). Φυσικά σε πολλά λαχανικά, ρίζες και φρούτα. Προστίθεται σε τρόφιμα και ποτά
Λακτόζη	Δισακχαρίτες (γλυκόζη και γαλακτόζη)	Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα
Μαλτόζη	Δισακχαρίτες (2 μόρια γλυκόζης)	Κριθάρι, σιτάρι, μύρα, δημητριακά πρωινού, μαγειρεμένες γλυκοπατάτες, ζυμαρικά και ζαχαρούχα επεξεργασμένα προϊόντα
Τεραλόζη	Δισακχαρίτης (2 μόρια γλυκόζης με διαφορετική διαμόρφωση του χημικού δεσμού μεταξύ των μορίων γλυκόζης σε σύγκριση με τη μαλτόζη)	Προϊόντα μαγιάς, μανιτάρια
Γλυκόζη	Μονοσακχαρίτης	Φρούτα, λαχανικά και χυμοί φυτών, μέλι και σιρόπια. Η ελεύθερη γαλακτόζη σπάνια βρίσκεται στα τρόφιμα, εκτός από τα γάλατα που έχουν υποστεί ζύμωση και τα υδρολυμένα με λακτόζη.
Φρουκτόζη		
Γαλακτόζη		

Η ζάχαρη που βρίσκεται φυσικά στο γάλα, τα φρούτα και τα λαχανικά δεν υπολογίζεται ως ελεύθερα σάκχαρα. **Δεν χρειάζεται να μειώσουμε αυτά τα σάκχαρα, αλλά να θυμάστε ότι περιλαμβάνονται στον αριθμό "συνολικής ζάχαρης" που βρίσκεται στις ετικέτες των τροφίμων.**

### Τι συμβαίνει στον εγκέφαλο μας όταν τρώμε γλυκά;

Παράγεται μια ορμόνη- νευροδιαβιβαστής που ονομάζεται ντοπαμίνη, το οποίο προκαλεί εγρήγορση. Σε περιπτώσεις που καταναλώσουμε υπερβολικές ποσότητες γλυκών, ο οργανισμός μας αποκτά ανοχή και θέλει να την παράγει όλο και περισσότερο για να μας ευχαριστήσει. Αυτή η διαδικασία λειτουργεί σαν φαύλος κύκλος και με αυτόν τον τρόπο έχουμε την ανάγκη να τρώμε όλο και περισσότερα γλυκά τρόφιμα για να ικανοποιήσουμε τον εγκέφαλό μας.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) προτείνει περαιτέρω μείωση της πρόσληψης ελεύθερων σακχάρων κάτω από το 5% της συνολικής ενεργειακής πρόσληψης.

Ο ΠΟΥ προτείνει ότι τα ελεύθερα σάκχαρα δεν πρέπει να αποτελούν περισσότερο από το 10% της ημερήσιας ενεργειακής μας πρόσληψης. Για έναν μέσο ενεργό ενήλικα που χρειάζεται 2000 χιλιοθερμίδες την ημέρα, το 10% σημαίνει όχι περισσότερες από 200 χιλιοθερμίδες που προέρχονται από ελεύθερα σάκχαρα, που είναι αντιστοιχούν περίπου σε:

- 12 κουταλάκια του γλυκού ή 48 γραμμάρια επιτραπέζιας ζάχαρης
- 8,5 κουταλάκι του γλυκού μέλι
- 600 ml ποτήρι χυμός πορτοκαλιού
- 500 ml αναψυκτικού

Για πρόσθετα οφέλη, ο ΠΟΥ προτείνει μείωση των ελεύθερων σακχάρων στο 5% της συνολικής ενεργειακής πρόσληψης 4 και αρκετές χώρες της ΕΕ συνιστούν την κατανάλωση το πολύ **25 γραμμάρια ελεύθερης ζάχαρης την ημέρα (ή το 5% της συνολικής ενέργειας)**: δηλαδή περίπου 6 κουταλάκια του γλυκού επιτραπέζια ζάχαρη. Ήδη ένα έτοιμο γεύμα από το σούπερ μάρκετ θα μπορούσε να περιέχει τόση ζάχαρη. Λοιπόν, να είστε προσεκτικοί!

### Είναι κακή η ζάχαρη στα φρούτα;

Όχι, τα σάκχαρα στα φρούτα δεν είναι κακά. Τα φρούτα περιέχουν σάκχαρα μαζί με άλλα θρεπτικά συστατικά όπως βιταμίνες, μέταλλα και φυτικές ίνες, που σημαίνει ότι εκτός από την ίδια τη ζάχαρη, η οποία είναι σημαντική για τον ενεργειακό μεταβολισμό του σώματός μας, λαμβάνετε πρόσθετα οφέλη για την υγεία μέσω της κατανάλωσης φρούτων και όχι σακχάρων φρούτων από μόνα τους.

Το κύριο σάκχαρο που υπάρχει στα φρούτα είναι η φρουκτόζη και υπήρξε κάποια ανησυχία πριν από μερικά χρόνια σχετικά με τις επιπτώσεις της στην υγεία στο σώμα μας. Ωστόσο, η επιστημονικές έρευνες δείχνουν ότι επί του παρόντος υπάρχουν ελάχιστα στοιχεία ότι η ίδια η φρουκτόζη προκαλεί προβλήματα υγείας – όχι στις ποσότητες που καταναλώνονται στο πλαίσιο μιας γενικής ευρωπαϊκής διατροφής, ιδιαίτερα ως μέρος ολόκληρων φρούτων.

Τα ελεύθερα σάκχαρα περιλαμβάνουν όλα τα πρόσθετα σάκχαρα σε τρόφιμα και ποτά σε όλες τις μορφές και σχήματα, όπως ζάχαρη, μέλι, σιρόπια και νέκταρ, καθώς και τα σάκχαρα που υπάρχουν φυσικά σε φρούτα, λαχανικά και κονσερβοποιημένα όσπρια (π.χ. σόγια, ρεβίθια) που έχουν παρασκευαστεί σε πάστες. Τα συστατικά που προστίθενται για παράδειγμα, η λακτόζη και η γαλακτόζη θεωρούνται επίσης ελεύθερα σάκχαρα. Μερικά από τα τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη είναι αναψυκτικά, σοκολάτα, κέικ, μπισκότα, σάλτσα μπάρμπεκιου, κέτσαπ, χυμός φρούτων, κονσέρβες, αθλητικά ποτά, αρωματισμένοι καφέδες, δημητριακά, φρούτα σε κονσέρβα.

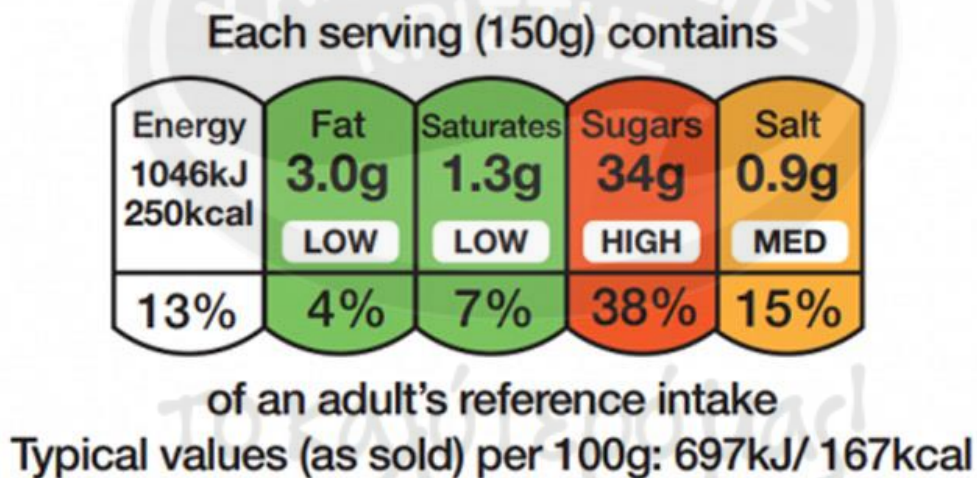
### Είδη ζάχαρης στις ετικέτες τροφίμων

ζάχαρη καλαμποκιού, δεξτρόζη, φρουκτόζη, γλυκόζη, σιρόπι γλυκόζης υψηλής φρουκτόζης, μέλι, σιρόπι σφενδάμου, σιρόπι αγαύης, ιμβερτοσάκχαρο, ισογλυκόζη, λεβουλόζη, μαλτόζη, μελάσα, σακχαρόζη, σιρόπι από ζαχαροκάλαμο.

### Επισήμανση τροφίμων

Η ανάγνωση και κατανόηση των συστατικών στις ετικέτες τροφίμων μπορεί πραγματικά να βοηθήσει στην επιλογή διαφορετικών τύπων τροφίμων και ποτών που περιέχουν λιγότερη ποσότητα ζάχαρης. Ελέγχοντας το ποσοστό ζάχαρης από κάθε μερίδα ή την χρωματική κωδικοποίηση (όπως το κόκκινο σημαίνει υψηλή), το άτομο θα μπορεί να επιλέξει ένα υγιεινό προϊόν.

Επίσης, ο έλεγχος των συστατικών είναι σημαντικός, καθώς παρατίθενται σε φθίνουσα σειρά, οπότε εάν ένα συστατικό όπως «ζάχαρη» παρατίθεται στην αρχή της λίστας, το προϊόν είναι πιθανό να περιέχει περισσότερη (προστιθέμενη) ζάχαρη, σε σύγκριση με ένα προϊόν που έχει «ζάχαρη» που αναφέρεται στο τέλος της λίστας συστατικών.



Η κατανάλωση υπερβολικής ζάχαρης μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση βάρους. Το υπερβολικό βάρος αυξάνει τον κίνδυνο για προβλήματα υγείας, όπως καρδιακές παθήσεις, ορισμένους καρκίνους και διαβήτη τύπου 2. Άτομα που καταλάωναν 25% ή περισσότερες θερμίδες ως πρόσθετη ζάχαρη είχαν υπερδιπλάσιες πιθανότητες να πεθάνουν από καρδιακές παθήσεις. Για μια υγιεινή, ισορροπημένη διατροφή, θα πρέπει να λαμβάνουμε τις περισσότερες θερμίδες μας από άλλα είδη τροφών, όπως αμυλούχα τρόφιμα (ολικής αλέσεως όπου είναι δυνατόν), φρούτα και λαχανικά, και να τρώμε μόνο τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε ελεύθερα σάκχαρα περιστασιακά ή καθόλου. Τα πρόσθετα σάκχαρα δεν είναι απαραίτητο μέρος της διατροφής μας. Αν και οι μικρές ποσότητες είναι καλές, μπορούν να προκαλέσουν σοβαρή βλάβη εάν καταναλώνετε μεγάλες ποσότητες σε τακτική βάση.

**Ο καλύτερος τρόπος για να αποφύγετε τα κρυμμένα σάκχαρα στα γεύματά σας είναι να τα φτιάξετε στο σπίτι, ώστε να γνωρίζετε ακριβώς τι περιέχουν. Ωστόσο, εάν πρέπει να αγοράσετε προσσκευασμένα τρόφιμα, βεβαιωθείτε ότι έχετε ελέγξει την ετικέτα τροφίμων για να εντοπίσετε τυχόν κρυμμένα πρόσθετα σάκχαρα.**

## Βιβλιογραφία

- *Top sources of added sugar in our diet* . (2019). Retrieved from NHS: <https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/top-sources-of-added-sugar/>
- WHO (2015). *Sugars intake for adults and children – Guidelines*. Geneva, Switzerland: WHO.
- White J. R., Jr (2018). Sugar. *Clinical diabetes : a publication of the American Diabetes Association*, 36(1), 74–76. <https://doi.org/10.2337/cd17-0084>
- Faruque, S., Tong, J., Lacmanovic, V., Agbonghae, C., Minaya, D. M., & Czaja, K. (2019). The Dose Makes the Poison: Sugar and Obesity in the United States - a Review. *Polish journal of food and nutrition sciences*, 69(3), 219–233. <https://doi.org/10.31883/pjfn/110735>

Για το Σύνδεσμο Διαιτολόγων και  
Διατροφολόγων

Farah Kadhem  
Κλινική Διαιτολόγος Γεσου/Διατροφολόγος  
[Farahkadhem77@gmail.com](mailto:Farahkadhem77@gmail.com)  
Τηλ: 99851501

