



Sheqer: më pak është më shumë

Në shumë ushqime ka sheqer. Në etiketë shënon «**prej të cilave sheqer**». Kjo do të thotë: Në atë ushqim ka lloje të ndryshme të sheqerit. Këto janë llojet e ndryshme të sheqerit:

Sheqer natyror

Sheqer natyror ka në **fruta** (kjo është fruktozë)



dhe në **qumësht** (kjo është laktozë).



Sheqer i shtuar

Prodhuesit shtojnë lloje të ndryshme të sheqerit në ushqimet. Në mënyrë që ato të shijojnë më të ëmbla dhe të blihen më shumë. Ky sheqer quhet: **sheqer i shtuar**. Për shembull sheqer shtëpiak (sakarozë), glukozë, shurup fruktoze ose mjaltë.

Sa sheqer të shtuar për ditë?

Fëmijët: maksimalisht 30 gram sheqer të shtuar për ditë. Këto janë **7,5 kuba sheqeri**.



Të rriturit: maksimalisht 50 gram sheqer të shtuar për ditë. Këto janë **12,5 kuba sheqeri**.



Në Zvicër ne hamë **tepër** sheqer të shtuar. Tepër sheqer i shtuar është keq për dhëmbët dhe çon në karies. Tepër sheqer i shtuar çon në mbipeshë.

Shembuj për ushqime me shumë sheqer të shtuar:

= 4 gram

1 Petit Suisse (krem djathi) (50 gram)



1 shirit drithi (26 gram)



2 dl* pije nektari frutash



2,5 dl pije çokollate



*dl = decilitër (1 dl = 0,1 litër)

1 racion keçap (20 gram)



1 lugë gjelle reçel (15 gram)



Është mirë të dihet

Nuk është më e shëndetshme, nëse ju e zëvendësoni sheqerin e bardhë me këto ushqime:



kallam sheqeri



mjaltë



pekmez dardhe



shurup agave,
hurmash ose panje

Si të ha unë më pak sheqer?

Këshilla 1

Asnjë pije të ëmbël

2 dl pije e ëmbël



✗ Jo



pije pa sheqer

Ujë rubineti ose ujë mineral pa sheqer



Në Zvicër uji i rubinetit është shumë i mirë.

✓ Po

2 dl çaj i ftohtë



✗ Jo



Çaj frutash ose çaj bimor pa sheqer



✓ Po

Këshilla 2

Asnjë sheqer i shtuar

1 kos i ëmbëlsuar frutash (180 gram)



✗ Jo



sheqer natyror

Përziëni një kos natyror



+ 1 racion fruta

✓ Po

1 racion muesli krokant (40 gram)



✗ Jo



Përziëni 1 racion thekë drithërash pa sheqer



+ 1 lugë gjelle arra të bluara
+ 1 racion fruta

✓ Po

Këshilla 3

Asnjë lëng të pastër frutash

2 dl lëng i pastër frutash



✗ Jo



lëng frutash i përzier me ujë

2 dl lëng frutash i gazuar i bërë vetë
(përpjesëtim 1/3 lëng, 2/3 ujë)



✓ Po

Edhe lëngje natyrore frutash përmbajnë shumë sheqer. Është më mirë, nëse ato përziëhen me ujë.

Këshilla 4



Merrni **më pak sheqer** se sa shënon në recetë. Merrni dy të treta (2/3) ose vetëm gjysmë (1/2) sheqer. Për shembull: Shënon në recetë 300 gram sheqer, atëherë ju merrni 200 ose 150 gram.

Këshilla 5

Të ëmbla të hahen maksimalisht 1 herë në ditë. Dhe vetëm në sasi të vogla. **Për shembull:**



ose



ose



ose



1 rresht çokolatë

afërsisht 10 arinj prej xhelatine

1 fetë me krem qumështi

4 biskota «Petit Beurre»

Me mbështetjen e:

freistil

Ernährung und Bewegung
Projekte und Beratung



sgs Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Burimi: Këshilluesi «Sheqeri: Më pak është më shumë», Fondacioni për Mbrojtjen e Konsumatorit (2017).