



Açúcar: menos é mais

Muitos alimentos contêm açúcar. No rótulo consta «**deles açúcar**». Isso significa o seguinte: o alimento contém diversos tipos de açúcar. Estes são os diferentes tipos de açúcar:

Açúcar natural

A **fruta** contém açúcar natural (a frutose)



e o **leite** também (a lactose).



Açúcar adicionado

Os fabricantes adicionam vários tipos de açúcar aos alimentos. Para que fiquem mais doces e sejam mais comprados. Este açúcar é chamado: **açúcar adicionado**. Por exemplo açúcar a retalho (sacarose), glicose, xarope de frutose ou mel.

Quanto açúcar adicionado por dia?

Crianças: 30 gramas de açúcar adicionado por dia, no máximo, isto é **7,5 cubos de açúcar**.



Adultos: 50 gramas de açúcar adicionado por dia, no máximo, isto é **12,5 cubos de açúcar**.



Na Suíça, comemos **demasiado** açúcar adicionado. Demasiado açúcar adicionado é prejudicial para os dentes e causa cáries dentárias. Demasiado açúcar adicionado causa obesidade.

Exemplos de alimentos com demasiado açúcar adicionado:

= 4 gramas

1 Petit Suisse (50 gramas)



1 barra de cereais (26 gramas)



2 dl* de néctar de fruta



2,5 dl de bebida de chocolate



*dl = decilitros

1 dose de ketchup (20 gramas)



1 colher de sopa de doce (15 gramas)



É bom saber

Não é mais saudável substituir o açúcar branco pelos seguintes alimentos:



Açúcar de cana



Mel



Concentrado de pera



Xarope de agave, tâmaras ou ácer

Como comer menos açúcar?

Dica 1

Não tome bebidas doces

2 dl de bebida doce



× Não



mas **bebidas sem açúcar**

água da torneira ou água mineral sem açúcar



Na **Suíça** a água da torneira é muito boa.

✓ Sim

2 dl de chá gelado



× Não



Chá de fruta ou de ervas sem açúcar



✓ Sim

Dica 2

Não consuma açúcar adicionado

1 iogurte de fruta adoçado (180 gramas)



× Não



mas **sim açúcar natural**

misture 1 iogurte natural



+ 1 dose de frutos

✓ Sim

1 dose de mistura de cereais industrial (40 gramas)



× Não



misture 1 dose de flocos de cereais sem açúcar



+ 1 colher de sopa de frutos secos moídos
+ 1 dose de frutos

✓ Sim

Dica 3

Não tome sumos de fruta puros

2 dl de sumo de fruta puro



× Não



mas **sumos de fruta misturados com água**

2 dl de sumo de fruta misturado com água (relação 1/3 de sumo, 2/3 de água)



✓ Sim

Os sumos de fruta naturais também contêm muito açúcar. É melhor misturá-los com água.

Dica 4



Use **menos açúcar** do que o indicado na receita. Use dois terços (2/3) ou apenas metade (1/2). Por exemplo: se 300 gramas de açúcar forem indicados na receita, use apenas 200 ou 150 gramas.

Dica 5

Coma doces 1 vez por dia, no máximo, e só em pequenas quantidades. **Por exemplo:**



ou



ou



ou



1 fila de chocolate

aprox. 10 gomas Ursinhos

1 bolacha Milch-Schnitte

4 bolachas Petit Beurre

Com o apoio de:

freistil

Ernährung und Bewegung
Projekte und Beratung



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

Fonte: Guia «Zucker: Weniger ist mehr»
(Açúcar: menos é mais),
Stiftung für Konsumentenschutz (2017).