



# Şeker: ne kadar az, o kadar iyi

Birçok gıdada şeker bulunur. Etiketlerde “**bunlardan şeker:**” diye yazar. Bunun anlamı ise: Gıdalarda farklı şeker türleri vardır. Gıdalarda bulunan şeker türleri şunlardır:

## Doğal şeker

Doğal şeker **meyvelerde** (buna früktoz da denir)



ve **sütte** (buna laktoz denir)



bulunur.

## Katılan şekerler

Üreticiler gıdalara farklı şeker türleri katarlar. Böylece ürünler daha tatlı olurlar ve daha fazla ürün satabilirler. Bu şekerlere **ilave şekerler** denir. Örneğin, mutfakta kullanılan şeker (sakaroz), ayrıca glikoz, früktoz şurubu veya bal.

## Günde ne kadar ilave şeker tüketilmeli?

**Çocuklar:** Günde en fazla 30 Gram ilave şeker. Bu miktar **7,5 küp şekere eşdeğerdir.**



**Yetişkinler:** Günde en fazla 50 Gram ilave şeker. Bu miktar **12,5 küp şekere eşdeğerdir.**



İsviçre’de **çok fazla** ilave şeker tüketiyoruz. Fazla ilave şeker tüketimi, dişlere zarar verir, diş çürümesine yol açar. Fazla ilave şeker tüketimi, obeziteye (aşırı şişmanlığa) neden olur.

## Fazla ilave şeker içeren yiyecekler için örnekler:

 = 4 Gram

### 1 Petit Suisse (50 Gram)



### 1 tahıl barı (26 Gram)



### 2 dl\* meyve nektarı içeceği



### 25 dl kakaolu içecek



\*dl = desilitre= 1/10 litre

### 1 porsiyon ketçap (20 Gram)



### 1 yemek kaşığı reçel (15 Gram)



## Bilinmesi Gerekenler

Beyaz şeker yerine aşağıdaki yiyecekleri tercih etmeniz daha sağlıklı **olmaz:**



Şeker kamışı şekeri



Bal



Armut şurubu



Agave, hurma veya akçaağaç şurubu

## Nasıl daha az şeker tüketebilirim?

### Tav 1

#### Tatlı içecekler tüketilmemeli

2 dl tatlı meşrubat



× Hayır



#### ama şekerli içecekler tüketilebilir

musluk suyu veya şekerli maden suyu



İsviçre'de musluk suyunun kalitesi çok iyidir.

✓ Evet

2 dl buzlu çay



× Hayır



şekerli meyve çayı veya bitki çayı



✓ Evet

### Tav 2

#### İlave şeker tüketilmemeli

1 tatlandırılmış meyveli yoğurt (180 Gram)



× Hayır



#### ama doğal şeker tüketilebilir

1 kase sade yoğurt



+ 1 porsiyon meyve ile karıştırın

✓ Evet

1 porsiyon çitir müsli (40 Gram)



× Hayır



1 porsiyon şekerli tahıl gevreğini



+ 1 yemek kaşığı yer fıstığı ile  
+ 1 porsiyon meyve ile karıştırın

✓ Evet

### Tav 3

#### Saf meyve suları tüketilmemeli

2 dl saf meyve suyu



× Hayır



#### ama su ile karıştırılmış meyve suyu tüketilebilir

2 dl ev yapımı sulandırılmış meyve suyu  
(1/3 meyve suyu, 2/3 su oranında)



✓ Evet

Doğal meyve suları da çok fazla şeker içerir. Onları suyla karıştırarak içmek daha iyidir.

### Tav 4



Yemek tariflerinde öngörülenden **daha az şeker** kullanın.

Belirtilen şeker miktarının sadece üçte ikisini (2/3) veya yarısını (1/2) kullanın.

Örneğin: Tarifte 300 gram şeker yazıyorsa, 200 ya da 150 Gram kullanın.

### Tav 5

Günde en fazla 1 kez tatlı yiyecek. Ve sadece küçük miktarlarda. **Örneğin:**



1 sıra çikolata

veya



yaklaşık 10 adet  
sakızlı ayı

veya



1 süt dilimi

veya



4 adet pötibör  
bisküvi

Destekleyenler:

**freistil**

Ernährung und Bewegung  
Projekte und Beratung



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

Kaynak: "Zucker: Weniger ist mehr" adlı kılavuz,  
Stiftung für Konsumentenschutz (2017).  
(Tüketiciyi Koruma Vakfı)