Informacja prasowa

Warszawa, 22.06.2021r.

**Dieta bez cukru. Dlaczego warto i jak przestać osładzać sobie życie?**

**Codziennie miliony Polaków osładzają sobie życie spożywając ogromne ilości cukru w różnej postaci. Przeciętny Polak rocznie je go około 40 kilogramów i to nie tylko słodząc herbatę. Często nie zdajemy sobie sprawy z tego, że biały składnik ukryty jest w większości produktów spożywczych, w tym w sokach, jogurtach, ketchupie, wędlinach czy w uwielbianych w sezonie letnim truskawkach. Co zatem możemy zrobić by skutecznie ograniczyć spożywanie cukru i dlaczego jest to tak istotne dla naszego zdrowia?**

Największymi producentami cukru w Unii Europejskiej są Francja, Niemcy i Polska. Natomiast to w Indiach konsumenci spożywają go najwięcej. W XVI wieku był on nazywany białym złotem, a jego łyżeczka kosztowała równowartość 5 dolarów. Światowa produkcja cukru przekracza 100 mln, a w krajach europejskich 20 mln ton rocznie. Uwielbiamy cukier w każdej postaci, jednak nie jest on sprzymierzeńcem dla naszego zdrowia i utrzymania zadowalającej formy. Jego duże spożycie prowadzi bowiem do rozwoju wielu chorób cywilizacyjnych.

**Cukier naszym „podstępnym przeciwnikiem”**

Często nawet nie zastanawiamy się nad tym, ile właściwie spożywamy dziennie cukru, co prowadzi do otyłości i powiązanych z nią chorób. Dostarczamy go w wyrobach cukierniczych, napojach słodzonych i żywności wysokoprzetworzonej. Przekłada się to na zwiększenie wartości energetycznej diety i nadmierne gromadzenie się tkanki tłuszczowej w organizmie. To globalny problem, który dotyka osoby z każdej grupy wiekowej. Na szczęście w ostatnich latach zaczęliśmy przykładać większą wagę do dbania o swoje zdrowie stawiając na aktywność fizyczną i zmianę nawyków żywieniowych.

*- Jak wynika z raportu „Rosnące znaczenie zdrowia a nawyki żywieniowe Polaków. SuperMenu 2021” ponad 50% Polaków stara się zdrowo odżywiać, a 41% zaczęło wykluczać cukier ze swojej diety. To bardzo pozytywny trend oraz mały krok w stronę zdrowego stylu życia, które w ostatnim czasie zyskało na szczególnym znaczeniu. Cukier to nasz „podstępny przeciwnik”, który przyczynia się do rozwoju rozmaitych chorób, takich jak m.in. otyłość, insulinooporność, cukrzyca, zespół metaboliczny, nowotwory, niealkoholowe stłuszczenie wątroby czy próchnica. Dlatego tak ważne jest by ograniczyć jego spożywanie do minimum -* mówi mgr Łukasz Sieńczewski, główny konsultant dietetyczny SuperMenu by Anna Lewandowska.

**Metoda małych kroków**

Cukier jest jedynym smakiem, który każdy człowiek zna już od momentu narodzin. Uwielbiamy go w przeróżnych postaciach. Jako ciasteczka do porannej kawy, lody na ochłodę w słoneczny dzień, tort z okazji urodzin. Celebrujemy nim radosne chwile oraz poprawiamy sobie humor w gorszy dzień. Każda okazja jest dobra, by sięgnąć po coś słodkiego. Dlatego całkowite wykluczenie cukru z diety może być dla wielu z nas zbyt trudne. Warto zatem zacząć od ustalenia źródła jego pochodzenia i wprowadzania zmian stopniowo.

- *Jeśli cukier jest obecny w diecie w dużych ilościach, to redukcję jego spożycia powinniśmy wdrażać stopniowo. Nie musimy wykluczać każdego źródła jednego dnia - dla wielu osób tego typu podejście będzie zbyt trudne. Warto zacząć od metody małych kroków rezygnując najpierw ze słodzenia kawy czy herbaty, a później ograniczyć słodkie przekąski. Dla tych z kolei, którzy mają mało czasu i cenią sobie wygodę, w utrzymaniu diety bez cukru pomocny może być catering dietetyczny SuperMenu, który jako pierwszy Polsce całkowicie wykluczył cukier, pszenicę oraz surowe mleko krowie ze wszystkich swoich planów żywieniowych -* podkreśla mgr Łukasz Sieńczewski, główny konsultant dietetyczny SuperMenu by Anna Lewandowska.

**Zdrowsze zamienniki**

Światowa Organizacja Zdrowia zaleca, aby nie więcej niż 10% dziennego spożycia kalorii pochodziło z cukrów dodanych, choć docelowa wartość to redukcja do 5%. Dlatego warto przeanalizować swoje wybory żywieniowe oraz poszukać zdrowszych zamienników cukru.

*- Istnieje wiele produktów, którymi można zastąpić cukier. Są to m.in. sacharoza, stewia, ksylitol (cukier brzozowy) czy erytrytol. Można stosować także słodziki syntetyczne takie jak np. aspartam. Co ciekawe, sukluroza, pochodna sacharozy jest ok. 600 razy słodsza od zwykłego białego cukru* – dodaje mgr Łukasz Sieńczewski, główny konsultant dietetyczny SuperMenu by Anna Lewandowska.

Polacy mają tendencję do podjadania między posiłkami. Najczęściej jako przekąskę wybierają owoce i warzywa (73% respondentów) oraz słodycze (53%). Jednak z roku na rok stajemy się coraz bardziej świadomym społeczeństwem stawiającym na pierwszym miejscu swoje zdrowie i kształtowanie dobrych nawyków żywieniowych.

\*Dane pochodzą z raportu: „Rosnące znaczenie zdrowia a nawyki żywieniowe Polaków. SuperMenu 2021” stworzonego na podstawie badania przeprowadzonego przez ARC Rynek i Opinia sp. z o.o. w lutym 2021 roku na grupie 1000 Polaków w wieku 20-60 lat

**Kontakt dla mediów:**

Maria Antoszewska

M: m.antoszewska@suntrust.com.pl

T: 666 059 526