



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
DIRECTIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ A
JUDETULUI CONSTANTA

Compartiment Promovarea Sanatatii si
Educatie pentru Sanatate



alīrat



UNIVERSITATEA DE
MEDICINĂ ȘI FARMACIE
TIRGU MUREȘ



Proiectul RO19.04: „Intervenții la mai multe niveluri pentru prevenția bolilor netransmisibile (BNT) asociate stilului de viață în România”

„Cresterea accesului la servicii de preventie medicala primara pentru copiii si adolescentii din Romania. Alimentatia sanatoasa si activitatea fizica in randul copiilor si adolescentilor din Romania-Proiect finantat din fonduri acordate de catre Guvernul Norvegiei prin intermediul Programului Norvegian de Cooperare pentru crestere economica si dezvoltare sustenabila in Romania si cofinantat de Ministerul Sanatatii din Romania.”

Efectele zahărului în alimentația copiilor - atenție la gem, dulceață și compot

Azi ceva dulce, mâine din nou, poimâine e o nouă zi și parcă nici nu realizăm când anume și copiii noștri devin dependenți de dulciuri. Și cum majoritatea dulciurilor din comerț au ca prim ingredient zahărul, iată pe termen lung la ce riscuri le expunem sănătatea copiilor cedând insistențelor de a le oferi dulciuri, ne acordând importanța cuvenită pregătirii în casă a alimentelor.

Efectele zahărului în alimentația copiilor: dereglarea metabolismului calciului

Cei mici se îmbolnăvesc din această cauză și au dinții stricați de timpuriu. Studiile arată că zahărul adăugat în timpul preparării produselor destinate copiilor (monozaharidele și dizaharidele) reprezintă cauza numărul unu în apariția cariilor.



**MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
DIRECTIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ A
JUDETULUI CONSTANTA
Compartiment Promovarea Sanatatii si
Educatie pentru Sanatate**

Efectele zahărului în alimentația copiilor: obezitatea

Este cea mai răspândită afecțiune provocată de consumul excesiv de zahăr. Deși zahărul nu este bogat în calorii, consumat în exces, poate afecta sistemul hormonal, ducând la creșterea apetitului, mărirea țesutului adipos și apariția celulitei. În Europa, 1 din 3 tineri cu vârsta peste 11 ani este supraponderal sau obez.

Efectele zahărului în alimentația copiilor: diabetul

Consumul de zahăr și de produse zaharoase este cel mai mare inamic al pancreasului care cu timpul, epuizat de efortul de a metaboliza cantități mari de zaharoză, începe să nu mai funcționeze la parametri normali. Așa apare diabetul. Acesta generează complicații grave în organism.

Efectele zahărului în alimentația copiilor: atenție la alimentele cu “zahăr ascuns”

Un lucru deosebit de grav este adaosul de “zahăr ascuns” care poate fi găsit în diverse sortimente de mâncare și cel mai grav, și în mâncărurile destinate copiilor.

Foarte important este să citiți etichetele produselor, pentru a studia conținutul lor de zahăr. Ingrediente precum **fructoză din sirop de porumb**, folosite ca îndulcitori, fac din produsele “naturale” adevărate bombe în alimentația copiilor. Alte ingrediente în care este “ascuns” zahărul sunt: **fructoza, siropul de malț, extractul de malț, siropul de porumb, melasa, zahărul brun, zaharoza, malțul de orez, agava**. Toate acestea reprezintă îndulcitori artificiali adăugați în produsele destinate copiilor ce dăunează sănătății lor.

Efectele zahărului în alimentația copiilor: ce boli pot apărea

Afecțiunile cauzate de consumul excesiv de zahăr sunt următoarele: osteoporoza și probleme legate de asimilarea calciului, scăderea imunității, cancer, în special cel de colon, gastrită, colită de fermentație, tulburările de ciclu menstrual la



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
DIRECTIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ A
JUDETULUI CONSTANTA

Compartiment Promovarea Sanatatii si
Educatie pentru Sanatate

femei, alergiile, scleroza, reumatismul, anemia, cardiopatiile, astenia, sinuzita, rinita.

La copii, consumul frecvent de alimente bogate în zahăr influențează procesele de creștere și duce la **apariția rahitismului și a fragilității osoase**, declanșează **pubertatea prematură** și generează probleme de comportament (**scăderea voinței, predispunere la violență, scăderea capacității de concentrare** etc.).

Efectele zahărului în alimentația copiilor: conserve de sezon – dulceață

*„Dulcețurile și compoturile regăsite pe majoritatea rafturilor noastre conțin o cantitate importantă de zahăr, acest ingredient cântărind în majoritatea situațiilor peste 30% din greutatea produsului comercializat. Cu alte cuvinte, sunt adăugate aprox. **6 lingurițe de zahăr la o cantitate de 100 grame de dulceață**. Par puține, dar dacă mă raportez la structura alimentelor pe care le consumi zi de zi, atunci situația începe să devină cu adevărat îngrijorătoare”* avertizează nutriționistul Dumitru Bălan.

Deși majoritatea oamenilor asociază declanșarea bolilor cardiovasculare cu consumul exagerat de grăsimi, și zahărul joacă un rol covârșitor.

Studiul „Added sugar intake and cardiovascular diseases mortality among US adults” și publicat în anul 2014 a analizat comportamentul unui număr de 30.000 de americani și a concluzionat că persoanele care au consumat zilnic aprox. 400 calorii provenite de la alimentele care aveau zahăr adăugat prezentau o rată a decesului cu 38% mai mare decât cele care au consumat aproximativ 160 calorii îndulcite cu zahăr.

Efectele zahărului în alimentația copiilor: conserve de sezon – compoturi de fructe

La fel, compotul de fructe îndulcit cu zahăr prezintă riscuri mari pentru sănătatea noastră, raționamentul fiind extrem de simplu.

”De obicei, nu prea reușim să consumăm un borcan întreg de dulceață într-o singură zi, însă sunt sigur că nu același lucru se întâmplă în cazul compoturilor, un borcan cântărind aprox. 750 ml” mai adaugă nutriționistul.



**MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
DIRECTIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ A
JUDETULUI CONSTANTA
Compartiment Promovarea Sanatatii si
Educatie pentru Sanatate**

Pe lângă afecțiunile cardiovasculare, zahărul este asociat în mod direct și cu alte probleme de sănătate precum **obezitatea, diabetul, acneea, cancerul, îmbătrânirea celulară, depresia, deficitul de atenție, infecțiile gastro-intestinale** etc.

”Vă sfătuiesc să vă opriți la borcanele cu dulceață, gem, compot ce nu au zahăr adăugat, acestea fiind de departe cea mai bună opțiune”, mai spune nutriționistul. **fructele proaspete și fie fructele congelate rapid sunt alegeri ideale.**

”În acest mod, vei prelua toate enzimele digestive, fibra nealterată, vitaminele, mineralele și antioxidanții în urma consumului acestor fructe, beneficiind la maximum de aportul mai multor nutrienți cheie.” a concluzionat Dumitru Bălan.

Daca mama l-a indopat pe cel mic, i s-au multiplicat celulele adipoase si, de la pubertate, va trebui sa lupte cu ele si sa le tina in poala. Va fi un copil trimis intr-o lupta nedreapta.

De ce sa faci asta cand el nu cere nimic?! Li dai zahar doar dintr-o mustrare de constiinta? Asta nu se numeste dragoste, ci ignoranta, peste care sunt puse obiceiuri de familie si multa traditie. (dr. Mihaela Bilic, medic nutritionist)
