

# FAKTY O CUKROCH

## O INICIATÍVE:

Cieľom tejto iniciatívy je prispieť k objektívnej, na faktoch založenej a informovanej diskusii o cukroch v Európskej Únii, prostredníctvom poskytovania jasných informácií a aktuálnych vedeckých zistení.

Je podporovaná nasledujúcimi organizáciami:

**CAOBISCO** – Chocolate, Biscuits and Confectionery of Europe

**CEFS** – European Association of Sugar Producers

**PROFEL** – European Association of Fruit and Vegetable Processors

**STARCH EUROPE** – European Starch Industry Association

**UNESDA** – Soft Drinks Europe

## VIAC INFORMÁCIÍ NÁJDETE NA:

[www.nealkonapoje.sk](http://www.nealkonapoje.sk)

[www.vsetkosmierou.sk](http://www.vsetkosmierou.sk)

**všetko  
smierou.sk**

# FAKTY O CUKROCH



ZA OBJEKTÍVNU A INFORMOVANÚ DISKUSIU O CUKROCH

# V POSLEDNÝCH ROKOCH SA ČASTO DISKUTUJE O MNOŽSTVE CUKROV, KTORÉ BY ĽUDIA MALI JEŠŤ, AJ O ICH ÚČINKOCH NA ZDRAVIE.

## TU JE 9 ZÁKLADNÝCH FAKTOV O CUKROCH:

1. Cukry sú hlavným zdrojom energie, ktoré ľudské telo potrebuje aby mohlo riadne fungovať.

2. Cukry sa vyskytujú v prírode. Všetky rastliny, ktoré konzumujeme, vrátane ovocia a zeleniny, obilnín, rovnako ako mlieko a med, v sebe prirodzene obsahujú cukry.



3. Mnohé druhy cukrov konzumujeme denne, ako napríklad, glukózu, fruktózu, sacharózu a laktózu.

Ak sa použije výraz "cukor" ľudia majú zvyčajne na mysli "sacharózu" (stolový cukor)<sup>1</sup>.



4. Ľudské telo nerobí rozdiely medzi cukrami prirodzene sa vyskytujúcimi v potravinách a cukrami, ktoré sú pridané.

5. V EÚ sa cukry musia označiť ako celkové cukry<sup>2</sup> podľa Nariadenia (EÚ) 1169/2011 o poskytovaní informácií o potravinách spotrebiteľom.



6. Okrem toho, že cukry prinášajú sladkú chuť, plnia v potravinách aj iné dôležité funkcie. Podporujú chuť, štruktúru a vzhľad potravín, a zároveň predlžujú trvanlivosť a zaisťujú ich kvalitu a bezpečnosť.

7. Vedecké štúdie na ľuďoch nepodporujú teórie, že by cukry mohli byť fyziologicky návykové.

8. Frekvencia konzumácie fermentovateľných sacharidov<sup>3</sup> a nedostatočná ústna hygiena sú najdôležitejšími faktormi ovplyvňujúcimi vývoj zubného kazu.

9. Cukry môžu byť súčasťou zdravej a vyváženej stravy. Nadmerná konzumácia kalórií z akéhokoľvek zdroja (bielkoviny, tuky), kombinovaná s nedostatočným výdajom energie, je spojená so zvýšeným rizikom nadváhy, obezity a neprenosných chorôb.



<sup>1</sup> Stolový cukor sa vyrába z cukrovej repy alebo z cukrovej trstiny.

<sup>2</sup> Celkové cukry zahŕňajú všetky cukry, bez ohľadu na ich zdroj (bez ohľadu na to, či sa v potravině prirodzene vyskytujú alebo boli do nej pridané).

<sup>3</sup> Fermentovateľné sacharidy, sú sacharidy alebo zmesi sacharidov ktoré konzumujeme v jedlách a nápojoch, ktoré znižujú pH ústnej dutiny.