

Πόση ζάχαρη επιτρέπεται να καταναλώνουν τα παιδιά;

Τα περισσότερα παιδιά στις Ηνωμένες Πολιτείες, όπως σε όλες της δυτικού τύπου κοινωνίες, όπως είναι και η δική μας, προσλαμβάνουν πολύ περισσότερη από τη συνιστώμενη ποσότητα ζάχαρης στη διατροφή τους, κάθε μέρα. Το πιο ανησυχητικό ίσως στοιχείο είναι ότι παιδιά και έφηβοι ηλικίας 9 έως 18 ετών, στην πραγματικότητα καταναλώνουν περισσότερη ζάχαρη από τους ενήλικες, καθώς και ότι παιδιά σε μικρότερες ηλικίες, αυτές μεταξύ των 4 και 8 ετών προσλαμβάνουν περίπου 21 κουταλάκια του γλυκού ζάχαρη την ημέρα. Είναι προφανές λοιπόν ότι τα παιδιά καταναλώνουν περισσότερη ζάχαρη από όσο θα έπρεπε για να είναι και να παραμένουν υγιή.

Επιπτώσεις της υψηλής πρόσληψης ζάχαρης στα παιδιά

Φαίνεται ότι δεν είναι υγιεινή συνήθεια για τα παιδιά να προσλαμβάνουν πολλή ζάχαρη, για μια σειρά από λόγους. Πρώτος λόγος είναι ότι οι θερμίδες της ζάχαρης παίρνουν τη θέση εκείνων που προέρχονται από μια πιο θρεπτική τροφή, καθιστώντας πιο δύσκολο έτσι για το παιδί να λάβει αρκετά από τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται για να παραμένει υγιές. Για παράδειγμα, έχει βρεθεί ότι η πρόσληψη ασβεστίου είναι συχνά πολύ χαμηλή σε παιδιά που η ζάχαρη κάλυπτε το 16% ή περισσότερο των ημερήσιων προσλαμβανόμενων θερμίδων. Δεύτερος λόγος ότι οι μεγάλες ποσότητες ζάχαρης μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο εμφάνισης παχυσαρκίας και όλων των συναφών προβλημάτων υγείας που συνεπάγεται αυτή, όπως υψηλή αρτηριακή πίεση, σακχαρώδης διαβήτης, υψηλή κακή χοληστερόλη (LDL), χαμηλή καλή χοληστερόλη (HDL), υψηλά τριγλυκερίδια και επομένως να αυξήσουν τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών παθήσεων. Τρίτος λόγος είναι ότι τα παιδιά που τρώνε πολλά ζαχαρούχα τρόφιμα, έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να εμφανίσουν τερηδόνα και να χρειάζονται περισσότερα σφραγίσματα σε νεαρότερη ηλικία, ιδιαίτερα αν δεν είναι επιμελή στο ορθό βούρτσισμα και τη χρήση οδοντικού νήματος. Και αυτά είναι ενδεικτικά των πολλών άλλων προβλημάτων υγείας που μπορεί να συνεπάγεται η υψηλή ημερήσια πρόσληψη ζάχαρης από τα παιδιά.

Πόσο λοιπόν ζάχαρη;

Η Αμερικάνικη Καρδιολογική Εταιρεία στις κατευθυντήριες οδηγίες της, έχει θέσει τα όρια της πρόσληψης ζάχαρης για τα παιδιά. Η ποσότητα της προστιθέμενης ζάχαρης που ένα παιδί θα πρέπει να καταναλώνει σε καθημερινή βάση εξαρτάται από την ηλικία του παιδιού και της θερμιδικής του πρόσληψης. Έτσι:

- Παιδιά προσχολικής ηλικίας με ημερήσιες ενεργειακές ανάγκες κατά μέσο όρο από 1.200 έως 1.400 θερμίδες, θα πρέπει να περιορίσουν την προστιθέμενη ζάχαρη στα 4 κουταλάκια του γλυκού (16 γραμμάρια) την ημέρα.
- Παιδιά ηλικίας 4 έως 8 ετών που κατά μέσο όρο έχουν ημερήσιες ενεργειακές ανάγκες 1.600 θερμίδες, θα πρέπει να περιορίσουν την προσθήκη ζάχαρης σε περίπου 3 κουταλάκια του γλυκού (12 γραμμάρια) την ημέρα.
- Παιδιά προεφηβικής ηλικίας και έφηβοι με ημερήσιες ενεργειακές ανάγκες κατά μέσο όρο 1.800 έως 2.000 θερμίδες, δεν θα πρέπει να λαμβάνουν περισσότερα από 5 έως 8 κουταλάκια του γλυκού (20-32 γραμμάρια) πρόσθετης ζάχαρης ανά ημέρα.

Πώς να περιοριστεί η καθημερινή κατανάλωση ζάχαρης

Γλυκά, σοκολάτες, παγωτά, αναψυκτικά, αθλητικά ποτά και χυμοί φρούτων είναι μεταξύ των κύριων πηγών ζάχαρης για τα παιδιά. Τα πρόσθετα σάκχαρα βρίσκονται επίσης σε πολλά τρόφιμα που ίσως δεν πάει ο νους, όπως ψωμί, παξιμάδια, κριτσίνια, πίτσες, σάλτσες σαλάτας, δημητριακά

πρωινού κλπ. Διαβάστε τις ετικέτες προσεκτικά και επιλέξτε αυτά με τη λιγότερη ζάχαρη, αφού έτσι είναι δυνατόν να περιοριστεί η συνολική πρόσληψη ζάχαρης.

Τα παιδιά λοιπόν, θα πρέπει να ωθούνται και να ενθαρρύνονται ώστε να επιλέγουν μια ποικιλία υγιεινών τροφών με λίγη ζάχαρη, γεγονός που είναι ένας πολύ καλός τρόπος για την απόκτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής.

KEYWORDS:

Διαβήτης

Παιδική παχυσαρκία

Πρόληψη

Τερηδόνα

Κατανάλωση ζάχαρης

Πηγές:

<http://www.heart.org/>

<http://www.bjcschooloutreach.org/>

<http://www.mayoclinic.org/>