

Προσοχή στη ζάχαρη από αναψυκτικά και έτοιμους χυμούς στα παιδιά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Σύμφωνα με νέες συστάσεις της Αμερικανικής Καρδιολογικής Εταιρίας, που δημοσιεύονται στο διεθνές επιστημονικό περιοδικό *Circulation*, τα παιδιά ηλικίας 2-18 ετών θα πρέπει να καταναλώνουν λιγότερο από 6 κουταλάκια του γλυκού πρόσθετων σακχάρων ανά ημέρα, ποσότητα που ισοδυναμεί με 25 γραμμάρια ή 100 θερμίδες. Παράλληλα, προτείνεται τα παιδιά ηλικίας κάτω των 2 ετών να μην καταναλώνουν τρόφιμα ή ροφήματα που περιέχουν πρόσθετα σάκχαρα.

Οι παραπάνω συστάσεις προέκυψαν από συστηματική ανασκόπηση της βιβλιογραφίας, σχετικά με την επίδραση της κατανάλωσης πρόσθετων σακχάρων στην υγεία των παιδιών. Συνολικά, έχει φανεί πως η κατανάλωση τροφίμων και ροφημάτων με υψηλή περιεκτικότητα σε πρόσθετα σάκχαρα κατά την παιδική ηλικία, συνδέεται με την ανάπτυξη παραγόντων καρδιαγγειακού κινδύνου καθώς και με υψηλότερη πιθανότητα εμφάνισης παχυσαρκίας και υπέρτασης.

Από την άλλη, τα παιδιά που καταναλώνουν τρόφιμα πλούσια σε πρόσθετα

σάκχαρα, έχουν την τάση να καταναλώνουν λιγότερα φρούτα, λαχανικά, δημητριακά ολικής άλεσης και γαλακτοκομικά προϊόντα χαμηλών λιπαρών, τα οποία συμβάλλουν στην βελτίωση της καρδιαγγειακής υγείας.

Όπως αναφέρουν οι ερευνητές, η επιστημονική κοινότητα δεν έχει καταλήξει μέχρι σήμερα σε ένα συγκεκριμένο όριο κατανάλωσης πρόσθετων σακχάρων, το οποίο να θεωρείται ασφαλές για τα παιδιά. Έτσι, τα σάκχαρα εξακολουθούν να προστίθενται σε πλήθος τροφίμων και ροφημάτων, με αποτέλεσμα η συνολική τους πρόσληψη από τα παιδιά να παραμένει υψηλή.

Ωστόσο, υποστηρίζουν πως τα ερευνητικά δεδομένα είναι αρκετά ισχυρά ώστε να προταθεί συγκεκριμένη ποσότητα κατανάλωσης πρόσθετων σακχάρων, στην οποία θα πρέπει να στοχεύουν οι γονείς και οι επαγγελματίες υγείας.

Ειδικότερα, αναφέρουν πως τα έξι κουταλάκια του γλυκού ανά ημέρα αποτελούν έναν «υγιεινό» και εφικτό στόχο για τα περισσότερα παιδιά, ενώ από την άλλη, συστήνουν πλήρη αποφυγή της κατανάλωσης πρόσθετων σακχάρων σε παιδιά ηλικίας κάτω των 2 ετών. Τέλος, τονίζουν ότι στις βασικότερες πηγές πρόσθετων σακχάρων στη διατροφή των παιδιών, ανήκουν τα σακχαρούχα ροφήματα, όπως τα αναψυκτικά, οι φρουτοχυμοί, τα φρουτοποτά και τα αθλητικά ποτά και προτείνουν η κατανάλωσή τους να μην υπερβαίνει τα 250 ml ανά εβδομάδα.

Πηγή: neadiatrofis.gr