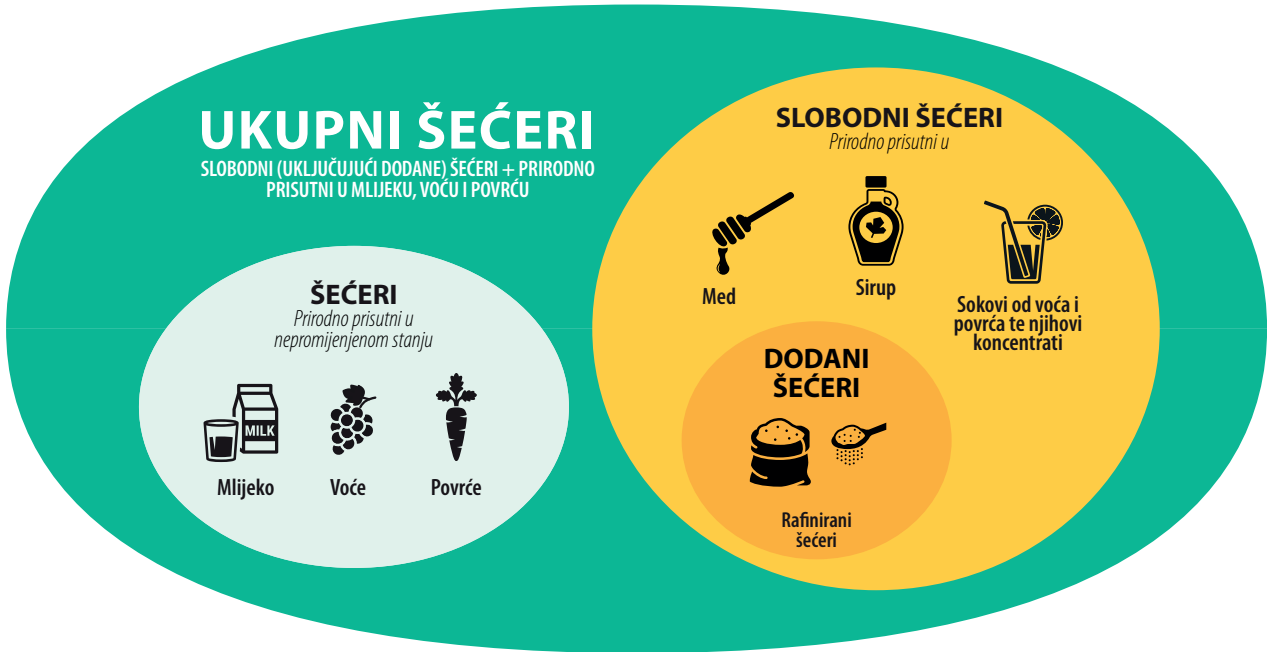


Unos šećera i zdravstveni problemi

Šećeri su **izvor energije**. Neke vrste šećera (npr. glukoza) potrebne su organima kao što su **srce** i **mozak** za pravilno funkcioniranje. Ugljikohidrati u škrobnoj hrani mogu se koristiti kao izvor glukoze u tijelu.

Poznato je da unos šećera uzrokuje karijes. Također, **višak šećera** u prehrani pohranjuje se u tijelu za kasniju upotrebu, primjerice kao masno tkivo. Ako se ove zalihe ne iskoriste, s vremenom se mogu nakupiti i dovesti do **zdravstvenih problema**.

Ukupni šećeri mogu se podijeliti u potkategorije



Uloga EFSA-e

DA

U području prehrane **EFSA** institucijama javnoga zdravstva daje savjete utemeljene na **znanstvenim dokazima**.

5 europskih zemalja **zatražilo je od EFSA-e** da odredi znanstveno utemeljenu **gornju granicu podnošljivog unosa** za prehrambene šećere iz svih izvora.

NE

EFSA ne daje preporuke o politikama niti postavlja javnozdravstvene smjernice.

Od EFSA-e **nije zatraženo** davanje preporuka o količini šećera koju bi potrošači trebali uključiti u prehranu – to je zadatak **nacionalnih institucija** javnoga zdravstva uz potporu **međunarodnih tijela**, poput Svjetske zdravstvene organizacije (WHO).

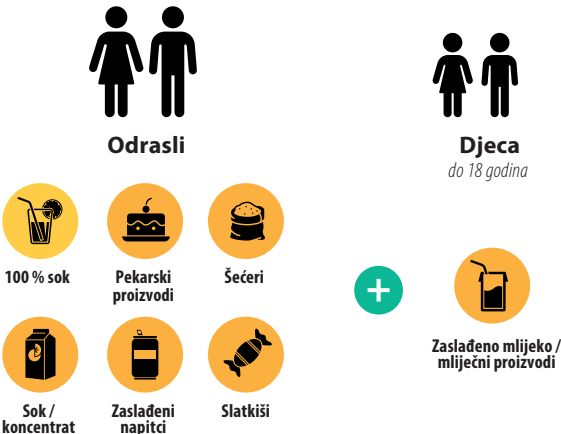
Što kaže naše mišljenje

Znanstveni dokazi **PODUPIRU PREPORUKE** u Europi za ograničavanje unosa dodanih i slobodnih šećera. EFSA-ini znanstvenici smatraju da bi unos trebao biti **ŠTO JE MOGUĆE NIŽI**, u skladu s nutritivno primjerenom prehranom.

NIJE MOGUĆE postaviti znanstveno utemeljenu gornju granicu podnošljivog unosa za šećere. Međutim, EFSA-ini znanstvenici potvrdili su povezanost – s različitim stupnjevima sigurnosti – između šećera i niza zdravstvenih problema (vidi dolje).

Nacionalne institucije i WHO **PREPORUČUJU OGRANIČAVANJE** unosa dodanih i slobodnih šećera iz hrane. To mogu učiniti postavljanjem granice za unos šećera na temelju **NAJVIŠE MOGUĆE** zdravstvene koristi i u kontekstu **NACIONALNE PREHRANE**.

Glavni izvori dodanih i slobodnih šećera u prehrani



Konzumenti **ZASLAĐENIH NAPITAKA** imaju veći unos dodanih/slobodnih šećera od konzumenata koji ne unose ovu skupinu hrane u većini europskih zemalja i dobnih skupina.

Povezanost između unosa šećera i zdravstvenih problema

ŠEĆER I NJEGOVI IZVORI	METABOLIČKE BOLESTI	VEZANO UZ TRUDNOĆU	KARIJES
Dodani i slobodni šećeri	Pretilost, bolest jetre, dijabetes tip 2, visok LDL kolesterol, hipertenzija	—	Ukupni šećeri
Fruktoza	Kardiovaskularne bolesti, giht	—	
Zaslađeni napitci	Pretilost, bolest jetre, dijabetes tip 2, visok LDL kolesterol, kardiovaskularne bolesti, giht, hipertenzija	Dijabetes u trudnoći Malo novorođenč	
Voćni sokovi i nektari	Pretilost, dijabetes tip 2, giht	—	
Slatkiši, kolači i deserti, drugi zaslađeni napitci, uključujući zaslađena mlijeka, jogurte i milkshake	Svi bi mogli značajno doprinijeti unosu dodanih i slobodnih šećera.		

Saznajte više o zaključcima u našem sažetku za potrošače - Znanstveno mišljenje o gornjoj granici podnošljivog unosa za prehrambene šećere (Dostupno samo na engleskom jeziku: [“Scientific opinion on a tolerable upper intake level for dietary sugars”](#))