



SLADKE PIJAČE

V hrani-živilih najdemo naravno prisotne sladkorje in proste sladkorje, ki se nahajajo:



😊 z veseljem uživamo



☹️ uživati čim manj ali pa sploh ne

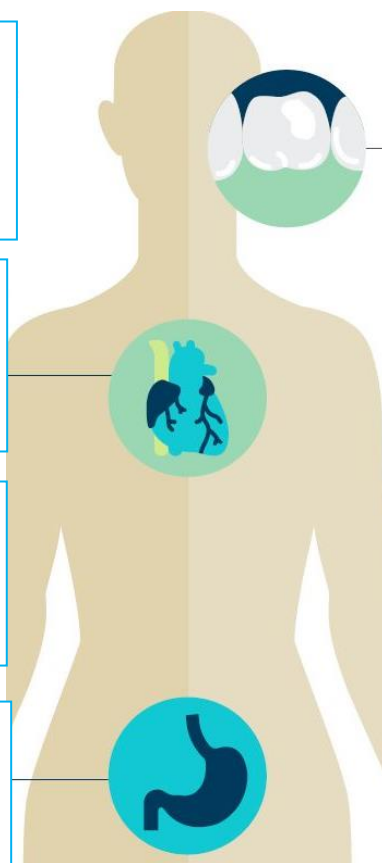
Kratkoročni in dolgoročni vplivi prekomernega vnosa sladkorja na zdravje:

vedenjske spremembe -
višji vnos sladkorjev vpliva na višjo raven sladkorja v krvi, kar povzroča nihanja v razpoloženju - nemirnost, manjšo koncentracijo, pozabljivost utrujenost, tudi agresivnost

srčno žilne bolezni in diabetes tipa 2 -
višji vnos fruktoze (dodan pijačam in drugim predelanim živilom) je povezan s številnimi dejavniki tveganja za ti dve bolezni

spremenbe na koži -
višji vnos sladkorjev sproža vnetne procese v telesu, posledično v najstniškem obdobju tudi nastajanje aken

želodčno črevesne težave -
sladkorji lahko povzročijo kronično drisko, napenjanje, vetrove, napihnjenost, bolečine v trebuhu in zastoj v rasti



zobna gniloba (karies) -
povečan vnos prostih sladkorjev je povezan z nastankom zobnega kariesa
! ne glede na vnos sladkorjev pa je pomembno ščetkanje zob od prvega zobka dalje

občutek sitosti -
sladkor v tekoči obliki (sokovi, pijače) ne dajo takšnega občutka sitosti kot enaka količina, ki ga zaužijemo v trdi obliki, kar vodi k prekomernemu energijskemu vnosu

kar pa posledično lahko vodi v **povečano telesno maso** in nenazadnje **debelost**

vnos hranil -
preveč prostih sladkorjev zmanjša možnost uživanja drugih hranil, kar lahko povzroči nezadosten vnos kalcija, železa in vitamina A

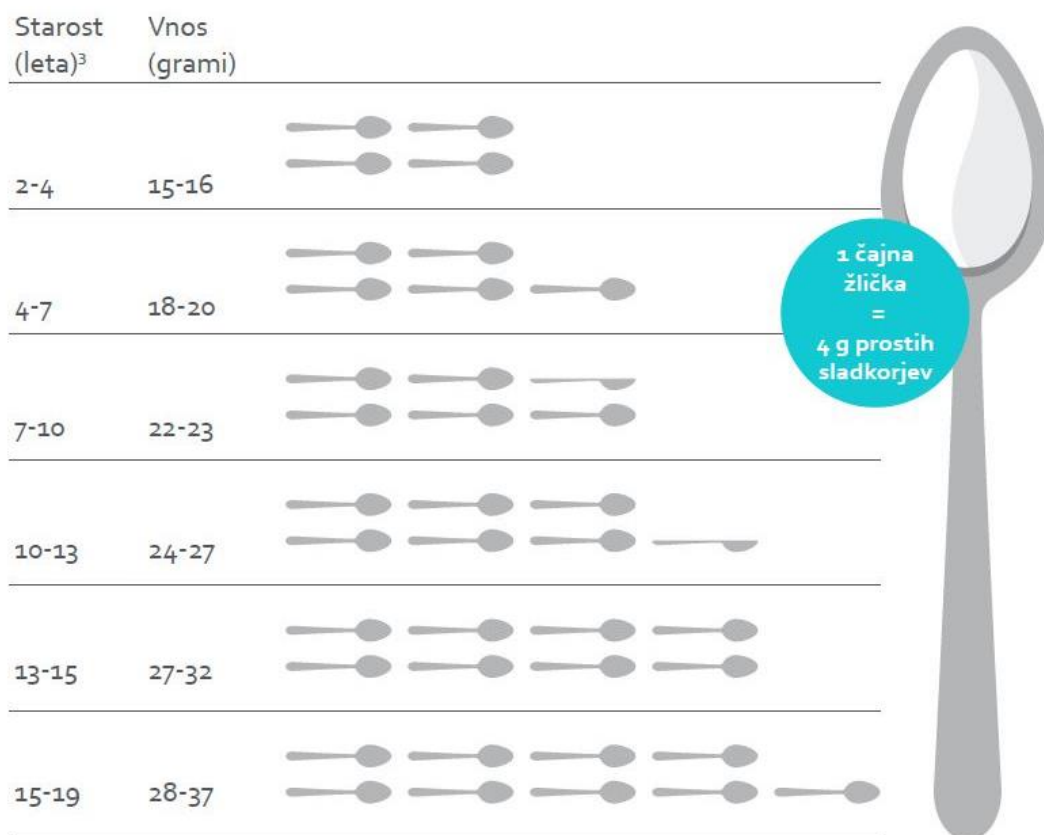
kar pa posledično vodi v bolezni **kosti, sklepov in anemijo**

Res je, možgani za normalno delovanje potrebujejo energijo, ki jo pridobijo izključno iz glukoze.

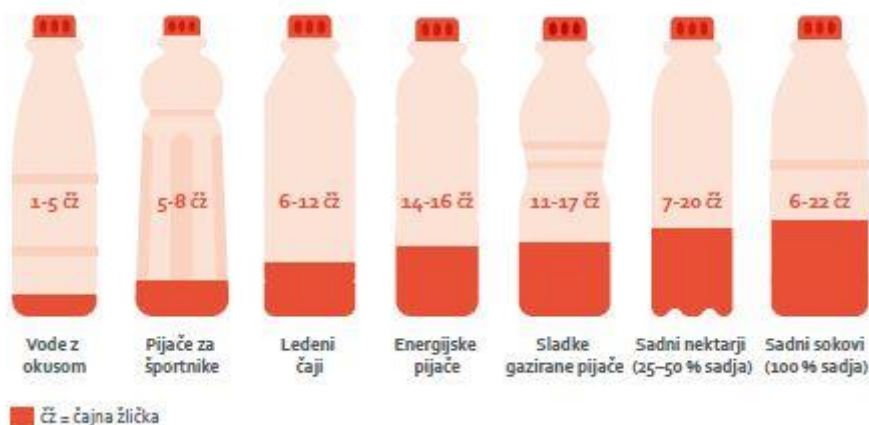
V današnjem času, v razvitem svetu ni skrbi, da le te nebi dobili dovolj. Zato tudi v razmislek o izsledkih raziskave, ki so jo opravili leta 2008, kjer so ugotovili, da **zaužit sladkor stimulira enake predele za nagrajevanje v možganih kot pri odvisnikih od drog.**



Evropsko združenje za pediatrično gastroenterologijo, hepatologijo in prehrano (ESPGHAN) je izdalo priporočila glede vnosa sladkorjev. Kljub temu, da imamo **okus za sladko prirojen** je dobro, da se vnos prostih sladkorjev zmanjša na čim nižjo raven (manj kot 5% energijskega vnosa za otroke in mladostnike).



Vsebnost prostih sladkorjev samo v sladkih pijačah:



Vir:

Vnos sladkorja pri dojenčkih. Otrocih in mladostnikih. 2023. ESPGHAN. Nas sladkor res lahko zasvoji? 2024. Mojezdravje.net