

# Sheqeri: Sa më pak aq më mirë

Shumë produkte ushqimore përmbajnë sheqer. Në tabelën e vlerave ushqyese ai është shënuar me «**sasi sheqeri**». Pas kësaj fshihet:

## Sheqeri Natyral

Frutat dhe qumështi përmbajnë sheqer natyral (fruktozë dhe laktozë).



## Sheqeri i Shtuar

Në ushqimet e përpunuara shpesh shtohen sheqerna si sakaroza (sheqeri në kuzhinë), glukozoza, fruktoza, mjalti ose shurupi.



**Shumë sheqer i shtuar shkakton prishjen e dhëmbëve dhe favorizon mbipeshën.**

Në Zvicër ne konsumojmë shumë sheqer të shtuar.

## Sasia maksimale e rekomanduar për:

### Të rritur

maks. 50 g sheqer i shtuar në ditë



**12,5 kube sheqeri**

### Fëmijë

maks. 30 g sheqer i shtuar në ditë



**7,5 kube sheqeri**

## Shembull ditore për 28 g sheqer të shtuar\*



**1 filxhan kos me fruta 180 g**



**50 g drithra të grimcuar**



**1 kube = 4 g**

## Është mirë të dini

Pijet e lëngjeve të frutave dhe nektarët e frutave përmbajnë shumë sheqer të shtuar\*, për shembull:



**2 dl Pije lëng frutash**



Salcat e gatshme dhe reçelrat mbi bukë shpesh përmbajnë shumë sheqer të shtuar\*, për shembull:



**1 racion ketchup rreth 20 g**



**1 lugë gjelle reçel rreth 15 g**



Produktet ushqimore me ëmbëlsues natyral janë po aq të pasura me kalori dhe stimuluese të kariesit sa dhe sheqernat e granuluara, për shembull:



**Kallam sheqeri**



**Mjaltë**



**Lëng i trashë dardhe**



**Shurup agave, hurmash ose shurup panje**

Lëndët ëmbëlsuese artificiale dhe zëvendësuesit e sheqerit nuk janë alternativa të rekomanduara për sheqer. Ato stimulojnë ndër të tjera një përshtatje me shijen e ëmbël.



**Lëndët ëmbëlsuese artificiale**

p.sh.aspartame, ciklamate, sakarinë



**Zëvendësuesit e sheqerit**

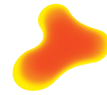
p.sh.izomalt, sorbit, ksilit



**Përrjashtime**

Herë pas here produktet me etiketën «e padëmshme për dhëmbët».

\* Sasitë e sheqerit të treguara janë vlera mesatare.



# Kështu e reduktoj unë sheqerin në jetën e përditshme

## Këshillë 1

Zëvendëso pijet e ëmbla me pije pa sheqer:



2 dl pije e ëmbël



Alternativë:  
**Ujë rubineti- \* ose ujë mineral**  
Aspak sheqer



2 dl çaj i ftohtë



Alternativë:  
**Fruta pa ëmbëlsues ose çaj bimor**  
Aspak sheqer

\* Uji i rubinetit është i shijshëm dhe higjenik në Zvicër.

## Këshillë 2

Për të zëvendësuar ushqimet me sheqer të lartë me ushqime që përmbajnë vetëm sheqernat natyrore:



1 filxhan kos të frutave 180 g



50 g drithra të grimcuar



Alternativë:  
**Përzieni 100 g kos natyral**  
dhe 50 g fruta



Alternativë:  
**Përzieni 40 g drithëra natyrale**  
me 1 lugë gjelle arra të bluara  
dhe 50 g fruta të freskëta

## Këshillë 3

Përzieni lëngje frutash me ujë:



2 dl 100% lëng frutash



Alternativë:  
**2 dl lëng frutash i përgatitur në shtëpi**  
(Raporti 1/3 lëng, 2/3 ujë)



Lëngjet e frutave vetë përmbajnë shumë sheqer (fruktozë). Prandaj, rekomandohet të hollohen me ujë.

## Këshillë 4

Bëje vetë:

- Gatvani dhe piqni me përbërës të freskët dhe të papërpunuar,
- zvogëloni përmbajtjen e sheqerit në receta dhe
- shijoni me të gjitha shqisat tuaja.

Kur blini kallam sheqeri dhe alternativat e sheqerit të tilla si mjaltë, shurup panje ose shurup agave tregoni kujdes për cilësinë, origjinën dhe një metodë të qëndrueshme të kultivimit dhe përputhshmërisë sociale.

## Këshillë 5

Shijoni herë pas here ëmbëlsira në sasi të vogla, për shembull:



1 rresht me çokolatë

ose



afro 10 haribo

ose



1 çokolatë me qumësht

Me mbështetjen e:

**freistil**

Ernährung und Bewegung  
Projekte und Beratung



sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
ssn Société Suisse de Nutrition  
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Burimi: Udhëzimet «Sheqeri: Sa më pak aq më mirë»,  
Fondacioni për Mbrojtjen e Konsumatorit (2017).