

DEJSTVA O SLADKORJIH

O INICIATIVI

Namen iniciative je prispevati k objektivni in informirani razpravi o sladkorjih v Evropski uniji na osnovi dejstev in preko zagotavljanja jasnih informacij v povezavi z najnovejšimi znanstvenimi dokazi.

Iniciativo podpirajo naslednje organizacije:

CAOBISCO – Evropsko združenje proizvajalcev čokolade, keksov in konditorskih izdelkov

CEFS – Evropsko združenje pridelovalcev sladkorja

PROFEL – Evropsko združenje predelovalcev sadja in zelenjave

STARCH EUROPE – Evropsko združenje industrije škroba

UNESDA – Evropsko združenje proizvajalcev brezalkoholnih pijač

VEČ INFORMACIJ IN DEJSTEV JE NA VOLJO NA SPLETNIH STRANEH PODPORNIH ORGANIZACIJ:

CAOBISCO WWW.CAOBISCO.EU

T: +32 2 539 18 00

CEFS WWW.CEFS.ORG

T: +32 2 762 07 60

PROFEL WWW.PROFEL-EUROPE.EU

T: +32 2 761 16 56

STARCH EUROPE WWW.STARCH.EU

T: +32 2 289 67 60

UNESDA WWW.UNESDA.EU

T: +32 2 737 01 30



DEJSTVA O SLADKORJIH



**ZA OBJEKTIVNO IN INFORMIRANO
RAZPRAVO O SLADKORJIH**

**V ZADNJIH LETIH JE VSE
POGOSTEJŠA RAZPRAVA O
KOLIČINI SLADKORJEV, KI NAJ BI
JO LJUDJE ZAUŽILI IN O MOŽNIH
UČINKIH SLADKORJEV NA
ZDRAVJE LJUDI.**

**V NADALJEVANJU JE NAVEDENIH 9
OSNOVNIH DEJSTEV O SLADKORJIH:**

1. Sladkorji zagotavljajo vir energije, ki jo za svoje delovanje potrebuje človeško telo.

2. Sladkorje najdemo v naravi. Naravno prisotne sladkorje najdemo v sadju, zelenjavi, žitih, pa tudi v mleku in medu.



3. V dnevni prehrani najdemo različne sladkorje, kot so na primer glukoza, fruktoza, saharoza in laktoza. Pojem "sladkor" se nanaša na saharozo ali namizni sladkor¹.



4. Človeško telo ne razlikuje med sladkorji, ki so naravno prisotni v živilih in med dodanimi sladkorji.

5. Po veljavni zakonodaji EU, se v skladu z Uredbo (EU) št. 1169/2011 o zagotavljanju informacij o živilih potrošnikom, sladkorji morajo označevati kot skupni sladkorji².



6. Sladkorji imajo poleg zagotavljanja sladkosti, v živilih tudi druge funkcije, kot npr. zagotavljanje okusa, teksture in barve, zagotavljanje podaljšanega roka trajanja živil ter nenazadnje zagotavljanje varnosti in kakovosti. Nobena druga sestavina ne more nadomestiti vseh funkcij, ki jih imajo v živilih in pijačah sladkorji.

7. Znanstvene študije pri ljudeh ne podpirajo hipoteze, da naj bi obstajala fiziološka odvisnost od sladkorjev.

8. Pogostost uživanja ogljikovih hidratov³ in slaba ustna higiena sta najpomembnejša dejavnika, ki vplivata na razvoj zobne gnilobe.

9. Sladkorji so lahko del zdrave in uravnotežene prehrane. Prekomeren vnos energije iz kateregakoli vira, v kombinaciji z nezadostno porabo energije, je povezan s povečanim tveganjem za prekomerno telesno težo, debelost in nenalezljive bolezni.



¹ Namizni sladkor se proizvaja iz sladkorne pese ali sladkornega trsa.

² Skupni sladkorji: to so vsi sladkorji, ne glede na njihov izvor (živilu dodani ali v živilu naravno prisotni).

³ Ogljikovi hidrati so ogljikovi hidrati ali mešanice le-teh, ki jih zaužijemo s hrano in pijačo in ki zmanjšujejo pH v ustih kot posledica bakterijske fermentacije.