



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS  
Šiulių miesto savivaldybės  
visuomenės sveikatos biuras

## PASLĖPTAS CUKRUS „SVEIKUOSE PRODUKTUOSE“

Pernelyg didelis cukraus kiekis racione gali nulemti viršsvorį, nutukimą, ir tuo pačiu padidinti antrojo tipo diabeto riziką, kraujagyslių bei širdies ligas, padidina karieso tikimybę bei su jo atsiradimu susijusias problemas. Daug cukraus turintys produktai suteikia trumpalaikės energijos, tuomet cukraus lygis kraujyje nukrenta, todėl jaučiamės irzlūs, neramūs bei pavargę.



### DŽIOVINTI VAISIAI

**APIE 25 G. CUKRAUS (5  
ARBATINIAI ŠAUKŠTELIAI)**



**VAISINIAI JOGURTAI  
APIE 40 G. CUKRAUS (8  
ARBATINIAI  
ŠAUKŠTELIAI)**

### SULTYS IŠ PAKELIO

**APIE 30 G. CUKRAUS  
(6 ARBATINIAI  
ŠAUKŠTELIAI)**



### PADAŽAI

**APIE 30 G. CUKRAUS (6  
ARBATINIAI ŠAUKŠTELIAI)**



### SAUSI PUSRYČIAI

**APIE 30 G. CUKRAUS (6  
ARBATINIAI ŠAUKŠTELIAI)**



### JUODA DUONA

**APIE 10 G. CUKRAUS (2  
ARBATINIAI ŠAUKŠTELIAI)**

Suprasti, kiek iš tiesų cukraus yra produkte, nėra labai paprasta, kadangi cukrus slepiasi po įvairiais pavadinimais: sacharozė, gliukozė, fruktozė ir t.t. Todėl norėdami sužinoti, kiek cukraus slepiasi produkte, žvilgtelėkite į stulpelį „angliavandeniai, iš kurių – cukrus“. Pavyzdžiui, jei 100 g jogurto net 15 g sudaro cukrus, vadinasi, produktas ne toks ir nekaltas.

## REKOMENDUOJAMA CUKRAUS PAROS NORMA

**VAIKUI 12 g. SUAUGUSIAM 25 g.**

Parengė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos  
priežiūrą mokykloje Karolina Čepauskaitė, pagal VMVT.LT informaciją,  
mob. 867684778, karolina.useviciene@sveikatos-biuras.lt