

Ole teadlik toodetes olevatest lisatud suhkrutest

Kristin Salupuu, projektijuht
Tervise Arengu Instituut

Esmapilgul võib info otsimine lisatud suhkrute kohta paista kui Pipi Spungi-otsing, sest toidupakenditelt võib tavaliselt leida vaid toote kogu suhkrute sisalduse. See tähendab nii tooraine looduslikke kui tootmisel lisatud suhkruid koos ühe numbrina. Suhkur ise on kokkuleppeline käibemõiste, mida kasutatakse põhiliselt sahharoosi, aga ka näiteks glükoosi, fruktoosi, maltoosi ja laktoosi kohta. Looduslikke suhkruid, nii sahharoosi, fruktoosi kui ka glükoosi, sisaldavad märkimisväärselt puuviljad ja marjad, laktoosi piim ja piimatooted, maltoosi idandatud odraterades. Lisatud suhkruid kasutatakse toitude ja jookide magustamiseks.

Teadlik toituja ei kujunda oma hoiakuid ainult reklaami põhjal, vaid viskab pilgu enne ka toitumisalasele infole ja koostisosade loetelule pakendil. Viimases esitatakse kõik toidu koostisosad sisalduse kahanevas järjekorras. Seega mida eespool on lisatud suhkrud – olgu see siis suhkrud, mee, glükoosi, fruktoosi, mõne siirupi või hoopis mõne peenema nimetusega - , seda suurem on selle sisaldus tootes.

Kõige lihtsam on hinnata limonaadide, lisatud vitamiinidega vete ja maitsevete lisatud suhkrute sisaldust, sest kui need ei sisalda peale vee, suhkrute ning lõhna- ja maitseainete mitte midagi muud, ongi toote lisatud suhkrute sisaldus pakendile märgitud kogu suhkrute sisaldus. Võrdlusena mahla tootmisel pole lubatud suhkruid lisada, seega pakendile märgitud suhkrute kogus näitab vaid tooraines looduslikult leiduvaid suhkruid.

Piimatooted, nagu piim, jogurt, kohupiim, ei saa kunagi olla suhkruvabad, kuna nad sisaldavad laktoosi, mille sisaldus olenevalt tootest on keskmiselt 3-5g 100 grammi kohta. Ka maitsestatamata laktoosivabade piimatoodete pakenditel märgitud suhkrute kogus tuleb laktoosist, mis spetsiaalse töötlemise abil on lõhustatud glükoosiks ja galaktoosiks. Kui piimatootesse on lisatud marju või puuvilju, siis osa suhkrute kogusest on puuviljades või marjades sisalduvad looduslikud suhkrud, mille kogus sõltuvalt tootest jääb 0,5-2g vahele. Kui maitsestatamiseks on kasutatud puuviljamaitset maitseainet või siirupit, siis suhkrutest osa on laktoos ning ülejäänud lisatud suhkrud.

Liha- ja kalatoodete pakenditel märgitud suhkrute kogus näitab üldjuhul lisatud suhkruid. Soolastesse toitutesse pannakse vähemal või rohkemal määral suhkrut, see tugevdab soola maitset ja toob selle paremini esile. Samuti tasakaalustab suhkur toidu hapukust ning toob paremini esile ka võrsikuse. Ka kodus toitu valmistades maitseainesegusid kasutades lisame toidule suhkruid, aga need on üldjuhul nii väikesed suhkrute kogused, et päevas saadavat energiakogust see oluliselt ei mõjuta.

Ka erinevatesse kastmetesse lisatakse vähemal või rohkemal määral suhkruid, et maitseid tasakaalustada. See, kui palju on kastmetes looduslikke suhkruid ja lisatud suhkruid, sõltub otseselt kastme koostisest. Näiteks magusad tšillikastmed ja ketšupid teevad oma suhkrute sisaldusega 100 g kohta silmad ette nii mõnelegi magustoidule, kuid muidugi pole nende tarbimiskogused päris võrreldavad. Ühegi kastmega ei tohiks toidu enda maitset lüüa, nii peaksid kastmekogused

jääma 1-2 supilusikatäie juurde korra kohta, sellepärast pole ka lisatud suhkrute kogus neis märkimisväärselt suur.

Marineeritud köögiviljade suhkrute kogus võib erineda mitmekordselt. Loomulikult võib erinevus tulla toodete erinevast köögiviljasisaldusest, kuid sageli põhjustavad seda siiski suuremal või vähemal määral lisatud suhkrud. Et maiustustes leidub palju suhkruid ei tule ilmselt kellelegi üllatusena ja vaevalt meist keegi eelistab ka üht kommi või kooki teisele ainult selle pärast, et seal on vähem suhkruid. Suured maiasmokad peaksid vähendama maiustuste tarbimist ja asendama need hoopis puu- ja köögivilja snäkkidega, mida on pea sama mõnus põske pista. Kiiretel perioodidel võib ka hommiku- või lõunasöögi asendamine saiakeste ning kommidega tunduda aja kokkuhoiuna, kuid tegelikkuses oleme mitmekesiselt ja tasakaalustatult toitudes tunduvalt produktiivsemad.

Ole teadlik, et magusatest jookidest, maitsestatud piimatoodetest, ise kohvile või teele suhkrut lisades ning palju töödeldud toiduaineid tarbides, saad märkimisväärse lisatud suhkrute koguse. Lisatud suhkrutest saadava energiakoguse juures on toidust saadav vitamiinide ja mineraalainete hulk ebaproportsionaalselt väike, seepärast soovitan parema enesetunde nimel teha teadlikumaid valikuid!