

# Zucchero, come consumarne meno

Molti alimenti contengono zucchero. In genere la quantità di zucchero contenuta in un prodotto è indicata sull'etichetta con la scritta: "di cui zuccheri". Questa quantità si riferisce a tutti i tipi di zucchero contenuti nel prodotto che possono essere: zuccheri naturali contenuti nella frutta (fruttosio) o nel latte (lattosio); oppure zuccheri aggiunti. Gli zuccheri aggiunti agli alimenti hanno lo scopo di "migliorarne" il sapore e aumentare le vendite. Fra questi troviamo ad esempio il saccarosio (zucchero bianco, zucchero di canna), il glucosio, lo sciroppo di fruttosio o il miele. In Svizzera mangiamo troppi zuccheri aggiunti. I bambini non dovrebbero superare i 30 grammi al giorno (pari a 7,5 zollette), gli adulti i 50 grammi (12,5 zollette). A titolo di esempio basti pensare che un singolo cucchiaino di marmellata contiene già 2 zollette, e una mini porzione di ketchup ne contiene una. Ecco alcune proposte per ridurre il proprio consumo di zuccheri tratte da una scheda di Promozione Salute Svizzera.

## Non bere bevande zuccherate

2 dl di bevanda zuccherata



× No



## ma bevande senza zucchero.

Acqua del rubinetto o acqua minerale



In **Svizzera**, l'acqua del rubinetto è molto buona.

✓ Sì

2 dl di tè freddo



× No



Tisana alla frutta o alle erbe senza zucchero



✓ Sì

## Non consumare zuccheri aggiunti

1 yogurt alla frutta zuccherato (180 grammi)



× No



## ma zuccheri naturali.

Mescolare 1 yogurt naturale



+ 1 porzione di frutta fresca

✓ Sì

1 porzione di muesli zuccherato (40 grammi)



× No



Mescolare una porzione di cereali senza zucchero



+ 1 cucchiaino di noci tritate  
+ 1 porzione di frutta fresca

✓ Sì

## Non bere succhi di frutta puri

2 dl di succo di frutta puro



× No



## ma succhi di frutta mescolati con acqua.

2 dl di succo di frutta e acqua minerale frizzante  
(Rapporto 1/3 di succo, 2/3 di acqua)



✓ Sì

I succhi di frutta contengono molti zuccheri naturali (fruttosio). È meglio diluirli con l'acqua.



Nelle ricette, mettere **meno zucchero** di quanto è indicato. Mettere due terzi (2/3) o anche solo la metà (1/2) dello zucchero indicato. Ad esempio, invece di 300 grammi di zucchero, mettere solo 200 o 150 grammi.

Mangiare dolci massimo 1 volta al giorno. E solamente 1 piccola porzione ... **ad esempio:**



o



o



o



1 riga di cioccolato

10 gommini

1 fetta al latte

4 biscotti