Vilnius, 2023 m. spalio 6 d.

**Perteklinė druska ir cukrus: kaip išvengti jų kasdieniuose produktuose**

**Didelis cukraus ir druskos kiekis gali lemti įvairius sveikatos sutrikimus, todėl žmonės atidžiau stebi savo mitybos įpročius ir į gaminamus patiekalus deda mažiau šių ingredientų. Visgi, net bandantys vengti šių priedų dažnai nežino, kad galimai jų suvartoja per daug. Kuriuose mūsų kasdien vartojamuose produktuose slepiasi dideli cukraus ir druskos kiekiai, pasakoja ekspertas.**

Lietuvos gyventojai kasdien suvartoja vidutiniškai keturiskart daugiau cukraus, o druskos – dukart daugiau nei rekomenduoja Pasaulio sveikatos organizacija (PSO). Perteklinis cukraus vartojimas sukelia nutukimą ir didina diabeto riziką, o druskos – didina širdies ir kraujagyslių ligų, insulto riziką, teigia PSO. Dažnai rekomenduojama cukraus ir druskos vartojimo riba peržengiama, nes įvairiuose maisto produktuose būna dideli pridėtiniai šių priedų kiekiai.

Skirtumas tarp natūralaus ir pridėtinio cukraus bei druskos slypi jų kilmėje. Įvairūs produktai – vaisiai, daržovės, pienas, mėsa – natūraliai savo sudėtyje gali turėti cukraus ir druskos. Pavyzdžiui, vienoje vidutinio dydžio morkoje yra apie 3 g cukraus ir 40 mg druskos. Toks cukrus ir druska yra natūralūs. Tuo metu cukrus ar druska, kurie yra papildomai perdirbimo bei ruošimo metu dedami į maistą ar gėrimus, yra vadinami pridėtiniais. Būtent šių vartojimą ir patariama riboti.

PSO rekomenduoja, kad žmogus kasdien suvartotų iki 5 g druskos, o per dieną suvartojamas pridėtinis cukrus nesudarytų daugiau nei 10 proc. bendro per dieną suvartojamo energijos kiekio. Sveiko svorio žmogui, per dieną suvartojančiam 2000 kalorijų, tai reikštų ne daugiau 50 g pridėtinio cukraus. Idealiu atveju šis kiekis turėtų būti dar mažesnis – 5 proc. bendro energijos kiekio arba apie 25 g pridėtinio cukraus per dieną.

„Renkantis produktus, kurie turi mažesnį pridėtinio cukraus ar druskos kiekį, galime padėti savo sveikatai. Kita vertus, tai nėra lengva, nes kartais net nepagalvojame, kad šie ingredientai gali slypėti mūsų pamėgtuose kasdieniuose ir iš pirmo žvilgsnio sveikatai palankiuose produktuose. Dėl to verta atidžiau susipažinti su slaptais druskos ir cukraus šaltiniais. Tuo metu mes, siekdami padėti pirkėjams vartoti šių priedų mažiau, dalyje „Lidl“ privačių prekės ženklų produktų mažiname pridėtinio cukraus ir druskos kiekį, nepablogindami produkto skoninių savybių“, – sako „Lidl Lietuva“ Kokybės užtikrinimo skyriaus vadovas Karolis Lebednikas.

**Cukrus – ne vien saldžiuose produktuose**

Kalbant apie pridėtinį cukrų – šio, be abejo, daugiausia būna saldžiuose produktuose: gazuotuose vaisvandeniuose, nektaruose, kakavos gėrimuose, saldžiose bandelėse ir kituose saldumynuose. Kita vertus, cukraus dažnai galima rasti ir nesaldžiuose, pikantiškuose produktuose. Cukrus tokiuose produktuose yra naudojamas siekiant prailginti galiojimo laiką, išlaikyti tam tikrą tekstūrą, spalvą ar sustiprinti skonį.

„Dėl šių priežasčių verta atidžiau žiūrėti ne tik į saldumynų, bet ir į įvairių padažų, pavyzdžiui, pomidorų ar barbekiu, etiketes. Pridėtinio cukraus galima rasti ir įvairiuose konservuotuose produktuose, pavyzdžiui, pupelėse padaže“, – pasakoja K. Lebednikas.

Specialistas primena, kad cukraus yra dedama ir į iš pirmo žvilgsnio sveikatai palankius produktus, tokius kaip įvairių skonių jogurtai, varškės sūreliai, sulčių gėrimai (pavyzdžiui, vadinamasis „multivitaminų“ gėrimas) ir nektarai, energiniai gėrimai, sausi pusryčiai, javainių batonėliai ir kt.

„Taip pat verta atkreipti dėmesį, kad pridėtinis cukrus tarp sudedamųjų produkto dalių gali slėptis po įvairiais pavadinimais. Pavyzdžiui, tai gali būti melasa, sacharozė, gliukozė, fruktozė, dekstrozė ir įvairiausi sirupai, kaip kukurūzų, ryžių ir pan.“, – vardija K. Lebednikas.

**Druska – priešas su daug vardų**

Pridėtinė druska produktuose naudojama tiek siekiant apsaugoti juos nuo gedimo, tiek kaip skonio stipriklis. Panašiai kaip ir cukrus, druska maistinėse produktų sudėtyse figūruoja įvairiais vardais. Be to, pridėtinė druska būna dedama ir į saldžius produktus.

„Jei produkto ingredientų sąraše pastebite natrio, kalio ar magnio chloridą, natrio sulfatą ar benzonatą, tai reiškia, kad šio produkto sudėtyje buvo naudojama pridėtinė druska. Dideli kiekiai pridėtinės druskos dažnai slypi rūkytos ir kitaip apdirbtos mėsos bei įvairiuose žuvies gaminiuose, konservuose, sūrio gaminiuose, šaldytuose pusgaminiuose. Jos dedama ir į saldžius produktus: įvairius kepinius, mišinius blynams ir kt. Be abejo, druska dažnai gardinami užkandžiai, kaip traškučiai, kukurūzų spragėsiai, krekeriai“, – sako K. Lebednikas.

**Nebūtina atsisakyti mėgstamų produktų**

Siekdamas prisidėti prie pozityvių pokyčių mityboje ir suteikti galimybę Lietuvos gyventojams dažniau mėgautis jų mylimais produktais, „Lidl“ mažina pridėtinio cukraus ir druskos kiekį dažniausiai naudojamuose maisto produktuose. Lyginant su pradine sudėtimi, „Lidl“ savo privačių prekės ženklų produktuose vidutinį pridėtinio cukraus kiekį jau sumažino 6,3 proc., o druskos – net 14,32 proc.

„Produktų sudėtis keičiame labai atsakingai, pasitelkdami akluosius ragavimus ir Kauno technologijos universiteto mokslininkus, nes norime, kad vartotojai nepajustų skonio skirtumo arba produktai taptų dar skanesniais, nepakistų jų tekstūra, kvapas ar kitos vartotojams svarbios savybės“, – teigia K. Lebednikas.

Cukraus ir druskos kiekį prekybos tinklas „Lidl“ jau yra sumažinęs ir toliau mažina įvairiuose jogurtuose, leduose, sūreliuose, gaiviuosiuose gėrimuose, kepiniuose, mėsos ir žuvies gaminiuose, šaldytuose pusgaminiuose. Iki 2025 m. pabaigos „Lidl“ siekia savo privačių prekės ženklų produktuose vidutinį pridėtinio cukraus ir druskos kiekį sumažinti 20 proc. Vien pernai „Lidl Lietuva“ parduotuose privačių prekės ženklų produktuose buvo 31 tona mažiau pridėtinio cukraus ir 7 tonomis mažiau pridėtinės druskos, kas sudarytų 31 tūkst. standartinių cukraus ir 7 tūkst. druskos pakelių.

**Daugiau informacijos:**  
Lina Skersytė  
Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas  
UAB „Lidl Lietuva“   
Tel. +370 5 267 3228, mob. tel. +370 680 53556  
[lina.skersyte@lidl.lt](mailto:vaiva.serpkova@lidl.lt)