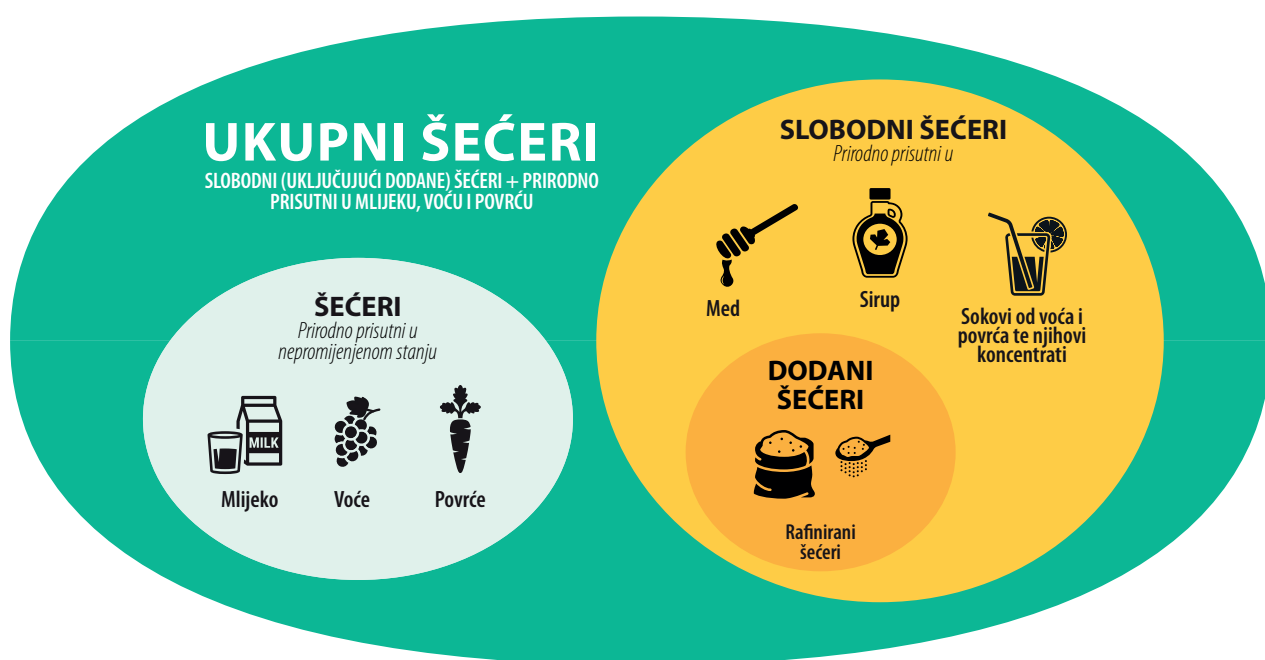


# Unos šećera i zdravstveni problemi

Šećeri su **izvor energije**. Neke vrste šećera (npr. glukoza) potrebne su organima kao što su **srce** i **mozak** za pravilno funkcioniranje. Ugljikohidrati u škrobnoj hrani mogu se koristiti kao izvor glukoze u tijelu.

Poznato je da unos šećera uzrokuje karijes. Također, **višak šećera** u prehrani pohranjuje se u tijelu za kasniju upotrebu, primjerice kao masno tkivo. Ako se ove zalihe ne iskoriste, s vremenom se mogu nakupiti i dovesti do **zdravstvenih problema**.

## Ukupni šećeri mogu se podijeliti u potkategorije



## Uloga EFSA-e

**DA**

U području prehrane **EFSA** institucijama javnoga zdravstva daje savjete utemeljene na **znanstvenim dokazima**.

5 europskih zemalja **zatražilo je od EFSA-e** da odredi znanstveno utemeljenu **gornju granicu podnošljivog unosa** za prehrambene šećere iz svih izvora.

**NE**

**EFSA ne daje preporuke o politikama niti postavlja javnozdravstvene smjernice.**

Od EFSA-e **nije zatraženo** davanje preporuka o količini šećera koju bi potrošači trebali uključiti u prehranu – to je zadatak **nacionalnih institucija** javnoga zdravstva uz potporu **međunarodnih tijela**, poput Svjetske zdravstvene organizacije (WHO).

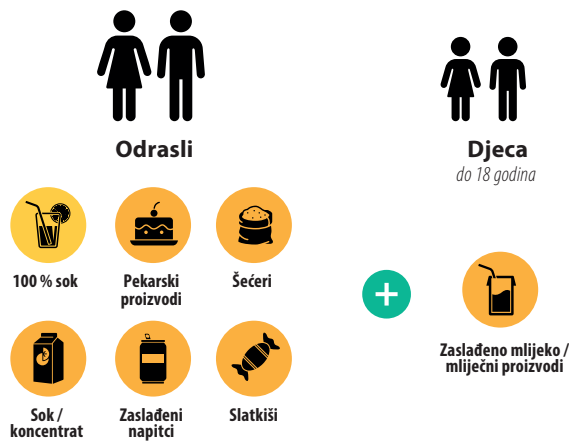
## Što kaže naše mišljenje

Znanstveni dokazi **PODUPIRU PREPORUKE** u Europi za ograničavanje unosa dodanih i slobodnih šećera. EFSA-ini znanstvenici smatraju da bi unos trebao biti **ŠTO JE MOGUĆE NIŽI**, u skladu s nutritivno primjerenom prehranom.

**NIJE MOGUĆE** postaviti znanstveno utemeljenu gornju granicu podnošljivog unosa za šećere. Međutim, EFSA-ini znanstvenici potvrdili su povezanost – s različitim stupnjevima sigurnosti – između šećera i niza zdravstvenih problema (vidi dolje).

Nacionalne institucije i WHO **PREPORUČUJU OGRANIČAVANJE** unosa dodanih i slobodnih šećera iz hrane. To mogu učiniti postavljanjem granice za unos šećera na temelju **NAJVIŠE MOGUĆE** zdravstvene koristi i u kontekstu **NACIONALNE PREHRANE**.

### Glavni izvori dodanih i slobodnih šećera u prehrani



Konzumenti **ZASLAĐENIH NAPITAKA** imaju veći unos dodanih/slobodnih šećera od konzumenata koji ne unose ovu skupinu hrane u većini europskih zemalja i dobnih skupina.

## Povezanost između unosa šećera i zdravstvenih problema

ŠEĆER I NJEGOVI IZVORI	METABOLIČKE BOLESTI	VEZANO UZ TRUDNOĆU	KARIJES
Dodani i slobodni šećeri	Pretilost, bolest jetre, dijabetes tip 2, visok LDL kolesterol, hipertenzija	—	Ukupni šećeri
Fruktoza	Kardiovaskularne bolesti, giht	—	
Zaslađeni napitci	Pretilost, bolest jetre, dijabetes tip 2, visok LDL kolesterol, kardiovaskularne bolesti, giht, hipertenzija	Dijabetes u trudnoći Malo novorođenčce	
Voćni sokovi i nektari	Pretilost, dijabetes tip 2, giht	—	
Slatkiši, kolači i deserti, drugi zaslađeni napitci, uključujući zaslađena mlijeka, jogurte i milkshake	Svi bi mogli <b>značajno doprinijeti</b> unosu dodanih i slobodnih šećera.		

Saznajte više o zaključcima u našem sažetku za potrošače - Znanstveno mišljenje o gornjoj granici podnošljivog unosa za prehrambene šećere (Dostupno samo na engleskom jeziku: "[Scientific opinion on a tolerable upper intake level for dietary sugars](#)")

EFSA je referentno tijelo EU za znanstvenu procjenu rizika u području sigurnosti hrane i hrane za životinje. U bliskoj suradnji s nacionalnim institucijama u otvorenom savjetovanju sa svojim dionicima, EFSA daje neovisne znanstvene savjete i osigurava jasnu komunikaciju o postojećim i novonastalim rizicima.

©Europska agencija za sigurnost hrane, 2021. Reprodukcija je dopuštena, osim u komercijalne svrhe, pod uvjetom navođenja izvora.

This document is an unofficial translation of the original document provided by the EFSA in English, entitled EFSA Sugar consumption and health problems and located at <https://www.efsa.europa.eu/en/infographics/sugar-consumption-and-health-problems>. The translation of the original document has been carried out exclusively by the Croatian Agency for Agriculture and Food. EFSA does not accept any liability for mistakes or inaccuracies resulting from the translation process.

Photo credits: Shutterstock

ISBN 978-92-9499-431-8 | doi: 10.2805/758648 | TM-07-22-121-HR-N