

# Κατανάλωση σακχάρων και προβλήματα υγείας

Τα σάκχαρα αποτελούν μια **πηγή ενέργειας** για τον οργανισμό. Κάποιοι τύποι σακχάρων (π.χ. η γλυκόζη) χρειάζονται σε κάποια όργανα, όπως η **καρδιά** και ο **εγκέφαλος**, για να λειτουργήσουν σωστά. Οι υδατάνθρακες σε αμυλούχα τρόφιμα μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως μια πηγή γλυκόζης από τον οργανισμό.

Είναι γνωστό ότι η κατανάλωση ζάχαρης προκαλεί **τερηδόνα**. Επιπλέον, το **πλεόνασμα των σακχάρων** από τη διατροφή αποθηκεύεται στο σώμα παραδείγματος χάριν ως σωματικό λίπος για μελλοντική χρήση. Εάν αυτές οι αποθήκες δεν χρησιμοποιηθούν, μπορεί να συσσωρευτούν με την πάροδο του χρόνου και να οδηγήσουν σε **προβλήματα υγείας**.

## Τα ολικά σάκχαρα μπορούν να χωριστούν σε υποκατηγορίες



## Ο ρόλος της EFSA

**ΝΑΙ**

Στον τομέα της διατροφής η **EFSA** παρέχει συμβουλές προς τις αρχές δημόσιας υγείας, βασισμένες σε **επιστημονική τεκμηρίωση**.

5 Ευρωπαϊκές χώρες **ζήτησαν από την EFSA** να καθορίσει ένα **ανώτατο ανεκτό επίπεδο πρόσληψης**, επιστημονικά τεκμηριωμένο, για τα διαιτητικά σάκχαρα από όλες τις πηγές.

**ΟΧΙ**

Η **EFSA** **δεν** κάνει συστάσεις πολιτικής, ούτε θέτει κατευθυντήριες οδηγίες για τη δημόσια υγεία.

**Δεν ζητήθηκε** από την EFSA να συστήσει την ποσότητα σακχάρων που θα πρέπει οι καταναλωτές να συμπεριλάβουν στην διατροφή τους – αυτό είναι έργο των **εθνικών αρχών** για την δημόσια υγεία, με την υποστήριξη **διεθνών φορέων**, όπως ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ).

## Τι λέει η γνωμοδότηση

Τα επιστημονικά στοιχεία **ΥΠΟΣΤΗΡΙΖΟΥΝ ΤΙΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ** για περιορισμό της πρόσληψης πρόσθετων και ελεύθερων σακχάρων στην Ευρώπη. Οι επιστήμονες της EFSA θεωρούν ότι η πρόσληψη θα πρέπει να είναι **ΟΣΟ ΤΟ ΔΥΝΑΤΟ ΠΙΟ ΧΑΜΗΛΗ**, στο πλαίσιο μιας διατροφής που είναι επαρκής σε θρεπτικά συστατικά.

**ΔΕΝ** είναι **ΔΥΝΑΤΟ** να καθοριστεί ένα επιστημονικά τεκμηριωμένο ανώτατο ανεκτό επίπεδο πρόσληψης για τα σάκχαρα. Οι επιστήμονες της EFSA επιβεβαίωσαν την σύνδεση – με διαφορετικούς βαθμούς βεβαιότητας – μεταξύ των σακχάρων και μιας σειράς προβλημάτων υγείας (βλ. παρακάτω).

Οι εθνικές αρχές και ο ΠΟΥ **ΣΥΝΙΣΤΟΥΝ ΤΟΝ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟ** της κατανάλωσης των πρόσθετων και ελεύθερων σακχάρων από διάφορα τρόφιμα. Μπορούν να το επιτύχουν θέτοντας έναν στόχο για την πρόσληψη σακχάρων βάσει του **ΥΨΗΛΟΤΕΡΟΥ ΔΥΝΑΤΟΥ** οφέλους για την υγεία, και στο πλαίσιο των **ΕΘΝΙΚΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ**.

### Κύριες πηγές πρόσθετων και ελεύθερων σακχάρων στην διατροφή



Οι καταναλωτές των **ΠΟΤΩΝ/ΡΟΦΗΜΑΤΩΝ ΜΕ ΠΡΟΣΘΕΤΑ ΣΑΚΧΑΡΑ** έχουν υψηλότερη πρόσληψη πρόσθετων/ελεύθερων σακχάρων από τους καταναλωτές οποιασδήποτε άλλης ομάδας τροφίμων στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες και ηλικιακές ομάδες.

## Σύνδεση μεταξύ πρόσληψης σακχάρων και προβλημάτων υγείας

ΤΑ ΣΑΚΧΑΡΑ ΚΑΙ ΟΙ ΠΗΓΕΣ ΤΟΥΣ	ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ	ΣΧΕΤΙΚΕΣ ΜΕ ΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ	ΤΕΡΗΔΟΝΑ
Πρόσθετα και ελεύθερα σάκχαρα	Παχυσαρκία, ηπατική νόσος, διαβήτης τύπου 2, υψηλή κακή χοληστερόλη, υπέρταση	—	Ολικά σάκχαρα
Φρουκτόζη	Καρδιαγγειακά νοσήματα, ουρική αρθρίτιδα	—	
Ποτά/ροφήματα με πρόσθετα σάκχαρα	Παχυσαρκία, ηπατική νόσος, διαβήτης τύπου 2, υψηλή κακή χοληστερόλη, καρδιαγγειακά νοσήματα, ουρική αρθρίτιδα, υπέρταση	Διαβήτης κύησης Ελλιποβαρές βρέφος	
Χυμοί και νέκταρ φρούτων	Παχυσαρκία, διαβήτης τύπου 2, ουρική αρθρίτιδα	—	
Γλυκά, κέικ και επιδόρπια, άλλα ποτά/ροφήματα με πρόσθετα σάκχαρα, συμπεριλαμβανομένου του ζαχαρούχου γάλακτος και του μιλκσέικ, και γιαούρτια	Όλα θα μπορούσαν να <b>συμβάλλουν σημαντικά</b> στην πρόσληψη πρόσθετων και ελεύθερων σακχάρων	—	

Μάθετε περισσότερα για τα συμπεράσματα στην περιλήψή μας για τους καταναλωτές – [“Scientific opinion on a tolerable upper intake level for dietary sugars”](#) (διαθέσιμη μόνο στα αγγλικά)

Η Ευρωπαϊκή Αρχή Ασφάλειας Τροφίμων (EFSA) αποτελεί τον θεμέλιο λίθο της ευρωπαϊκής αξιολόγησης επικινδυνότητας στα τρόφιμα και τις ζωοτροφές. Σε στενή συνεργασία με τις εθνικές αρχές, σε ανοιχτή διαβούλευση με τα ενδιαφερόμενα μέρη, η EFSA παρέχει ανεξάρτητες επιστημονικές γνωμοδοτήσεις και σαφή πληροφόρηση σε σχέση με τους υφιστάμενους και τους αναδυόμενους κινδύνους.

© European Food Safety Authority, 2022. (Ευρωπαϊκή Αρχή Ασφάλειας Τροφίμων), 2022. Επιτρέπεται η αναπαραγωγή, εκτός αν πρόκειται για εμπορικούς σκοπούς, υπό την προϋπόθεση ότι γίνεται αναφορά στην πηγή.

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 Hellenic Food Authority. EFSA does not accept any liability for mistakes or inaccuracies resulting from the translation process.

Πηγή φωτογραφιών: Shutterstock

ISBN 978-92-9499-430-1 | doi: 10.2805/120763 | TM-07-22-121-EL-N