

## האמת המתוקה: כך תגלו כמה סוכר אתם באמת צורכים

בואו נדבר רגע על סוכר. כולם יודעים שהגוף והמוח שלנו צריכים גלוקוז (חד-סוכר), שכן פחמימות הן המקור העיקרי לאנרגיה, אבל גם מודעים לכך שלא מומלץ לצרוך יותר מדי סוכר. עד כאן הכול טוב ויפה, אבל ישנה בעיה מרכזית אחת: מרבית האנשים לא באמת יודעים כמה סוכר הם צורכים מדי יום או כמה סוכר מומלץ לצרוך ביום, ועוד יותר קשה להם לאמוד האם מדובר בכמות מאוזנת.

הבעיה הזו קצת יותר מדאיגה כשזה נוגע לילדים: ילדים אוכלים מתוק במידה כזו או אחרת, בין אם הם נחשפים לכך בבית, בבית הספר או כשהם אצל חברים, ולכן קשה לעקוב אחר הרגלי הצריכה שלהם. אולם, אם ההורים שלהם יעודדו אותם לצרוך פחות סוכר אז הם אכן יצרכו פחות. במילים אחרות, הורים צריכים לא רק להקנות לילדיהם ערכים של תזונה מאוזנת אלא גם להפחית את הסוכר בתזונה היומית שלהם ולסייע להם להתרגל למתיקות נמוכה יותר.

אבל איך עושים את זה בדיוק? כמו בכל תחום, גם כאן מדובר ביצירת מודעות לנושא ורכישת ידע רלוונטי שמסייעים בקבלת החלטות צרכניות מושכלות. אומנם, המידע זמין ומופיע על כל אריזה של מוצר מזון שנמכר בחנות, אולם הוא לא תמיד מובן או מוצג בצורה נהירה (לעיתים באופן מכוון), ולרוב כולל כל מיני מונחים שלא כולם מכירים או יודעים מה עומד מאחוריהם.



### אז מה זה בכלל סוכר ואיפה אפשר למצוא אותו?

בגדול, סוכרים במזון יכולים להיות סוכרים טבעיים, המצויים בפירות או במוצרי חלב, או סוכרים מוספים, שהוספו למזונות בתהליך ההכנה והעיבוד. איפה בדיוק מתחבא הסוכר המוסף? המקום הטוב ביותר למצוא אותו הוא בתווית הרכיבים, שבה מופיעים כל המרכיבים שהיו בשימוש במסגרת תהליך הייצור, בסדר יורד. כך, על מנת לזהות את הרכיב העיקרי של המוצר פשוט צריך לבדוק מהו הרכיב הראשון שמצוין בתווית.

אולם, אם אתם סבורים שבתווית הרכיבים יצוין במפורש כמה סוכר הוסף למוצר בתהליך הייצור אתם טועים. עם השנים, תעשיית המזון נעשתה מתוחכמת יותר בכל הנוגע ל"החבאת הסוכר", וכיום יש למעלה מ-60 שמות חלופיים לסוכר, בהם סוכרוז, דקסטרוזה, גלוקוזה, פרוקטוזה, לקטוזה, מלטוזה, מנוזה, קנה סוכר, סוכר ענבים, סוכר תמרים, סוכר פירות, רכז פירות, מיץ פירות מרוכז, נקטר, דקסטריין, מלטודקסטריין, סירופ תירס, סירופ תירס עשיר פרוקטוזה, סירופ אורז, סירופ אגבה, סירופ מיפל, דבש, מולסה וקרמל.

האמת שאנחנו יכולים להמשיך ולנקוב בעוד שמות, אבל נראה לנו שהבנתם את המסר: הסיכוי שהצרכן הממוצע יידע לזהות או לאמוד את כמות הסוכר שנמצאת במזון אינו גבוה במיוחד, ולכן רק היכרות עם כל המילים המקצועיות בהן משתמשים בכדי לציין סוכר תאפשר לכם לקרוא את התווית באופן נכון.

### כמה סוכר צריך לצרוך ביום?

לצד תווית הרכיבים, טבלת הערכים התזונתיים, אותה גם ניתן למצוא על כל אריזת מוצר שאנחנו רוכשים בסופר, תספק לכם מידע תזונתי לגבי ערכי המזון. נהוג לחלק את טבלת הערכים התזונתיים לקבוצות, כגון פחמימות, שומנים, חלבונים, נתרן וכו', ולציין את הכמות של כל רכיב תזונתי ביחס ל-100 גרם/מנה אחת.

לרוב, בטבלה מצוין במפורש גם מהי כמות הסוכרים מסך הפחמימות, וזו עוד דרך להבין כמה סוכר יש במוצר. כלל האצבע הוא שכפית סוכר אחת שקולה ל-5 גרם סוכר, כך שמוצר המכיל 10 גרם סוכר מכיל למעשה 2 כפיות סוכר.

ארגון הבריאות העולמי (WHO) ממליץ להגביל את צריכת הסוכר החופשי ללא יותר מ-10% מהאנרגיה ליום (קרי, מסך הקלוריות היומי), כשהכוונה בסוכר חופשי היא לסוכר המוסף למזון על ידי היצרן, הטבח או הצרכן. אם נתרגם את זה לכפיות, כמות סוכר מומלצת ליום עבור נשים היא של עד 10 כפיות סוכר חופשי ליום, עבור גברים מדובר בצריכה מקסימלית של 12.5 כפיות סוכר ליום ובקרב ילדים צריכת סוכר מומלצת ליום היא של עד 9 כפיות.

### כך תדעו כמה סוכר יש בארוחת הבוקר שלכם

למרות כל המידע התזונתי שקיים על גבי אריזות המוצרים, המציאות היא קצת אחרת. מרבית האנשים לא קוראים בכלל את מה שכתוב על אריזות המוצרים וחבל, היות וסקירת טבלת הערכים והרכיבים התזונתיים היא הדרך הטובה ביותר לקחת שליטה על התזונה המשפחתית שלכם.

זה יכול לנבוע ממחסור בזמן, חוסר הבנה בתחום או מהעמימות שבה המידע מוצג לצרכן. לכן, תלמה נוקטת בשקיפות, מנגישה את המידע התזונתי ומקלה על הצרכנים לדעת בדיוק כמה סוכר יש בכל מוצר, וזאת מבלי שהם יצטרכו להשקיע בכך מאמץ מיוחד.

הנגשת המידע נעשית באמצעות סימון כמות הסוכר באופן ברור ובולט בחזית כל אריזות דגני הבוקר, בעזרת אייקונים של כפיות סוכר. כמות הסוכר מתייחסת למנת קורנפלקס אחת (30 גר'), המאפשרת לצרכן לחשב בקלות כמה מנות אכל ובהתאם כמה כפיות סוכר צרך באותה ארוחה.

אז אם אתם רוצים לדעת כמה סוכר יש בדגני הבוקר האהובים עליכם, פשוט חפשו את אייקון הכפיות שלנו.

אין יותר פשוט מזה.



**קורנפלקס**  
**של אלופים**  
פתיתי תירס קלויים

כ- $\frac{1}{2}$  כפית סוכר למנה\*

ללא חומרים משמרים

**750 גרם**

עדיף להשתמש במים - מים חמים או קרים  
Preferably use water - hot or cold water  
يفضل استعماله بالماء - ماء دافئ أو بارد

התאמת המוצר לרמת הסוכר הנמוכה ביותר  
The product is adapted to the lowest sugar level

התאמת המוצר לרמת הסוכר הנמוכה ביותר  
The product is adapted to the lowest sugar level

התאמת המוצר לרמת הסוכר הנמוכה ביותר  
The product is adapted to the lowest sugar level





\*World Health Organization (2015), [\*Guideline: Sugars intake for adults and children\*](#)

שיתוף  
ריווח

שיתוף  
בפייסבוק

שליחה  
בדוא"ל

הדפסה

למגזין הבוקר

