



א' בתמוז, התשע"ד
29 יוני 2014
סימוכין: 43899714

עמדת המחלקה בנושא צריכת סוכר

הסוכר נמצא ברשימה ארוכה של מזונות ומשקאות מסוגים שונים ובכמויות משמעותיות לצריכה יומית של כל אדם. לכן ההתייחסות בהמשך היא לצריכת סוכר כחלק ממכלול המזונות במסגרת ההמלצות לתזונה נבונה.

מהו סוכר? סוכר הוא שם כולל לרשימה גדולה של חומרים, הנמצאים במזונות באופן טבעי, בעיקר בפירות, ירקות, דגנים וקטניות וחלב. הסוכר הקיים במזונות אלה נמצא יחד עם מגוון גדול של רכיבי תזונה חשובים אחרים לגוף- למשל הפירות, המכילים בנוסף לסוכרים שונים גם סיבים תזונתיים, ויטמינים, מינרלים וכן רשימה ארוכה של חומרים המכונה פיטוכמיקלים. הגברת הצריכה של ירקות ופירות, דגנים מלאים וקטניות מסייעת במניעת מחלות שונות ומהווה חלק מההמלצות היומיות לתזונה נבונה.

בנוסף לסוכר הנמצא באופן טבעי במזונות, מוסיפים גם סוכר למזונות שונים בעת העיבוד, כמו ממתקים ושוקולד, גלידות וקינוחים קפואים, מעדני ומשקאות חלב, דגני בוקר, עוגות, עוגיות ומוצרי מאפה, חטיפים, שימורי פירות ותרכיזים להכנת משקאות. משקאות קלים וכן מיצים טבעיים מכילים סוכר בכמויות גבוהות אף הם. כל הללו מוכרים לנו וידועים כמכילי סוכר אם כי הכמות לא תמיד ברורה. יש מזונות שונים שמוסיפים להם סוכרים בכמויות שונות שאנו לא תמיד מודעים לכך- כחומר טעם- למשל לקטשופ, רטבים שונים, מיונז, בירה. גם אם הכמויות המוספות הם לעיתים נמוכות, הרי שיש להתייחס לכמות הכוללת הנצרכת של סוכר מכל המקורות יחדיו. הסוכר המוסף הנמצא במזונות אלה הוא בעיקר הסוכרוז (סוכר לבן או סוכר חום), אך ברשימת הרכיבים מהם מיוצרים המזונות ("מכיל:...") קיימת שורה ארוכה של רכיבים שהם למעשה סוכרים: דבש, סירופ תירס, סירופ תירס עתיר פרוקטוז, דקסטרוז, פרוקטוז, גלוקוז, סוכר אינברטי, מלטוז, סירופ מלט, מולסה, סוכר קנה גלמי, תרכיז פירות טבעי ועוד. הסוכרים הנמצאים במזונות אלה מכונים בשם "סוכרים חופשיים", וצריכה עודפת שלהם גורמת לנזקים כמפורט בהמשך. "סוכרים חופשיים" הם על פי הגדרת ארגון הבריאות העולמי: כל החד סוכרים (למשל גלוקוז ופרוקטוז) והדו סוכרים (למשל סוכרוז) המוסיפים למזונות על ידי היצרנים, בעת הבישול או על ידי הצרכן, וכן הסוכרים הנמצאים באופן טבעי בדבש, סירופ, תרכיז ומיצי פירות^{i ii}. בנוסף לסוכרים, קיימת רשימה של חומרים המכונים "פוליאולים", המוסיפים למזונות שונים במקום סוכר. כך למשל, לממתקים וקינוחים שונים מוסיפים פוליאולים כדוגמת סורביטול, מניטול, איזומאלט, מלטיטול, לקטיטול, קסיליטול ואריתריטול. לרובם קיים ערך קלורי (בדרך כלל נמוך מזה של סוכר) והם בעלי מתיקות גבוהה מזה של סוכר. הם מוסיפים למזונות בדרך כלל על מנת להפחית את ערכם הקלורי אך הם בעלי השפעה דומה של סוכר על רמות הגלוקוז בדם ולכן יש להיזהר בצריכתם ולהיוועץ בדיאטנית לפני השימוש בהם. צריכה גבוהה של מזונות ומשקאות עשירים בסוכר גורמת לנזקים לשיניים, בעיקר עששת השיניים וארוזיה של השן. ידוע גם שצריכה גבוהה של מזונות ומשקאות עשירים בסוכר, בשומן רווי, שומן טראנס, מלח וקלוריות לצד אורח חיים יושבני גורמת לעודף משקל והשמנת יתר, מחלות לב וכלי דם, סוכרת, סרטן ומחלות נוספות. העדויות לכך מבוססות על סקירות שיטתיות של מחקרים רבים, וארגוני הבריאות המובילים בעולם החלו לפתח וליישם תכניות קידום בריאות מקיפות לקידום תזונה נבונה משולבת פעילות גופנית.



שרותי בריאות הציבור
המחלקה לתזונה

Public Health Services – Department of Nutrition

משרד
הבריאות
לחיים בריאים יותר

על פי הגדרת ארגון הבריאות העולמי, יש להגביל את צריכת הסוכרים החופשיים לעד 10% מסך הקלוריות היומי. כלומר, בתפריט של 2000 קלוריות- עד 200 קלוריות (חמישים גרם/ 10 כפיות סוכר) יכולות לבוא מסוכרים חופשיים. לשם המחשה- בקבוק של חצי ליטר משקה קל או מיץ טבעי מכילה כמות של 10-12 כפיות סוכר. זוהי כמות גבוהה של סוכר אשר נספגת במהירות בגוף, אינה תורמת לתחושת שובע ואינה תורמת לגוף רכיבי תזונה נוספים חוץ מקלוריות. המחלקה לתזונה אימצה את ההמלצה הזו לפני למעלה מעשר שנים, בשיתוף האגף לבריאות השן. בתחילת 2014 יצא ארגון הבריאות העולמי בטיוטת מסמך להתייעצות, ובו הצעה להגבלת הצריכה של סוכרים חופשיים לעד 5% מסך צריכת הקלוריות, בעקבות עדויות מחקריות המצביעות על התועלות שבהפחתה נוספת של צריכת סוכר. הטיוטה הופצה להערות אך טרם אושרה ופורסמה רשמית. עם פרסום ההמלצה תוכל המחלקה לתזונה לדון בנושא.

המלצות המחלקה לתזונה לצריכה של מזונות במסגרת תזונה נבונה נמצאות בפירמידת המזון הישראלית. בהתייחס לסוכר- מומלץ לצמצם בצריכת מזונות ומשקאות מהקומה העליונה של הפירמידה (חטיפים, שתייה מתוקה, מיצים וממתקים) ולהעדיף צריכה של מזונות מהקומות אחת עד חמש. עדיף לשתות מים במקום משקאות ממותקים ו/או מיצים. הכנה ביתית של מזונות מאפשרת שליטה בכמות הסוכר (ורביבים מזיקים אחרים כמו מלח). כאשר רוכשים מזונות מעובדים מוכנים- כדאי לקרוא את רשימת הרכיבים, המצוינים בסדר יורד על פי כמותם בתווית המזון של כל מזון ארוז. למשל: דגני בוקר, בהם הסוכר מופיע בתחילת הרשימה, מכילים כמויות גבוהות יותר של סוכר בהשוואה לדגני בוקר, בהם הסוכר מופיע לקראת סוף הרשימה. בעתיד, יצא תיקון לתקנות הסימון התזונתי, אשר יחייבו גם סימון סוכרים ופוליאולים במזון.

חשוב גם לציין, כי כאשר מסתכלים על הרכבו של המוצר על פי רשימת הרכיבים וטבלת הסימון התזונתי, מתייחסים בנוסף לסוכר גם לרכיבי תזונה אחרים כמו שומנים על רכיביהם, נתרן (מלח), ופחמימות.

על מנת ללמוד ולהבין את הרכבם של מוצרי מזון שונים, אשר הוסף להם סוכר, להלן כמה דוגמאות:

1. רסק עגבניות:

רכיבים: 97% עגבניות טריות, סוכר

ערך תזונתי ל-100 גרם:

פחות מ-0.5	מתוכם שומן טרנס (גר')	107	אנרגיה (קל')
0	כולסטרול (מ"ג)	3.5	חלבונים (גר')-
20	נתרן (מ"ג)	21	פחמימות (גר')
33	סיבים תזונתיים (גר')	13	מתוכם סוכרים (גר')
		1	שומנים (גר')
		0.13	מתוכם שומן רווי (גר')

מקריאת התווית וטבלת הסימון התזונתי אנו למדים כי: למוצר הוסף סוכר בכמות של 3%. שאר הסוכר מקורו בעגבניות עצמן, אשר עברו תהליך של ריכוז.



2. אפונה ירוקה (שימורים)

רכיבים: אפונת גינה טריה, מים, סוכר, מלח
סימון תזונתי ל-100 גר' מוצר מסוכן:

64	אנרגיה (קלוריות)
5.6	חלבונים (גרם)
9.5	פחמימות (גרם)
4.1	סיבים תזונתיים (גרם)
0.4	שומנים (גרם)
380	נתרן (מ"ג)

מקריאת התווית וטבלת הסימון התזונתי אנו למדים כי: למוצר הוסף סוכר בכמות לא ידועה. באפונה ריכוז הסוכר הטבעי נמוך. בעתיד, עם חיוב סימון הסוכרים, ניתן יהיה להסיק כמה מהווה הסוכר מתוך סך הפחמימות.

3. קטשופ

רכיבים:

רכז עגבניות (35%), מים, סוכר, חומץ, מלח, תבלינים.

סימון תזונתי	ל-100 גר'	1 כך (15 גר')
אנרגיה (קלוריות)	115	17
חלבונים (גרם)	1.5	0.2
סך הפחמימות (גרם)	27.3	4.1
סך השומנים (גרם)	0	0
נתרן (מ"ג)	740	110
ליקופן (מ"ג)	12	1.8

מקריאת התווית וטבלת הסימון התזונתי אנו למדים כי: למוצר הוסף סוכר בכמות לא ידועה, אך הוא מופיע שלישי בטבלת הרכיבים אחרי המים. כלומר, הסוכר מהווה רכיב הנמצא בכמות גבוהה.

4. סילן

רכיבים: תמרים (48%), סוכר, מים, חומר מווסת חומציות

סימון תזונתי ל-100 גרם מוצר

אנרגיה (קלוריות)	320	מתוכם שומן טרנס (גרם)	פחות מ-0.5
חלבונים (גרם)	1	כולסטרול (מ"ג)	0
פחמימות (גרם)	79	נתרן (מ"ג)	2
סה"כ שומנים (גרם)	0	סיבים תזונתיים (גרם)	1.5
מתוכם שומן רווי (גרם)	0	אשלגן (מ"ג)	280



מקריאת התווית וטבלת הסימון התזונתי אנו למדים כי: למוצר הוסף סוכר בכמות לא ידועה, אך הוא מופיע שני בטבלת הרכיבים לפני המים. כלומר, הסוכר מהווה רכיב הנמצא בכמות גבוהה במוצר זה. בנוסף לכך, התמרים עצמם מכילים כמויות גבוהות של סוכר; המוצר הוא למעשה תערובת של סירופ סוכר המופק מתמרים בתוספת סוכר, מים וחומר מווסת חומציות. כמות הפחמימות הכללית (אשר כולה באה מסוכר) במוצר גבוהה (79 גרם ל-100 גרם), רובה ככולה סוכר. לשם השוואה, דבש מכיל כמות דומה מאוד של סוכר (82 גרם ל-100 גרם).

ממתיקים מלאכותיים- פחות זה יותר

במהלך עשרות השנים האחרונות, עם המעבר מצריכת מזון המוכן בבית לצריכת מזונות מתועשים ומעובדים וצריכת ארוחות המוכנות בשירותי הסעדה ומזון מהיר, הציבור הסתגל לצריכה של מזונות עתירי שומן, סוכר ומלח. שימוש בכמויות גבוהות של מלח, סוכר ושומן מעודדות צריכת יתר של מזונות, הנמצאים בקומה העליונה (הקטומה) של פירמידת המזון: ממתקים, קינוחים, עוגות, חטיפים ושתייה ממותקת. צריכה עודפת של מזונות ומשקאות אלה גורמת להשמנה ולתחלואה. המחלקה לתזונה מעוניינת לעודד את הציבור לחזור ולהסתגל בהדרגה לטעמים הטבעיים של המזון, תוך הפחתה הדרגתית של טעמים כמו מתוק ומלוח- הן מהמזון המתועש והן מהמזון המוכן בבית. הוספתם של ממתקים מלאכותיים למזונות אמנם מאפשרת ויתור מלא או חלקי על שימוש בסוכר, כמו למשל במקרה של משקאות ממותקים, אך עדיין אין בה כדי להרגיל את הציבור בהדרגה לטעמים פחות מתוקים ולהפחית את הדרישה למזונות ומשקאות מתוקים. כמו כן, בשנים האחרונות קיים ויכוח האם צריכת מזונות הממותקים באמצעות ממתקים מלאכותיים אכן מסייעת בהפחתת משקל ומהי ההשפעה של צריכת ממתקים על צריכת פחמימות אחרות. יתירה מכך, במקרה של משקאות ממותקים- המשקה המומלץ הוא מים, ללא תוספת סוכר או חומרי המתקה אחרים. לאור האמור לעיל, אנו ממליצים לציבור הרחב לצמצם צריכה הן של סוכר והן של ממתקים לסוגיהם ולהסתגל בהדרגה לשתיית מים ולצריכת מזונות פחות מתוקים.

קיימים ממתקים מלאכותיים בשוק המזון שעברו אישור של שרות המזון בישראל ונחשבים כבטוחים לשימוש כעת. חלק הן המוצרים המכילים את הממתקים הללו מכילים בנוסף לממתיק המלאכותי גם סוכר בכמויות מסוימות. רשימת הממתקים מופיעה בתקנות תוספי מזון בקישור הבא:

http://www.health.gov.il/UnitsOffice/HD/PH/FCS/TosafMazon/Pages/tosaf_mazon.aspx

עריכה : אבידור, פאינה וחיה

ⁱ Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a joint WHO/FAO expert consultation, Geneva 2003.

ⁱⁱ World Health Organisation: Draft Guideline: Sugars intake for adults and children, March 2014.