

Nutrition Hotline: what does the recommendation to eat less sugar mean?

[Vegetarian Journal](#) > [2017 Issue 2](#)

[\[source\]](#)

By Reed Mangels, PhD, RD

Гаряча лінія з питань харчування: що означають рекомендації їсти менше цукру?

[Vegetarian Journal](#) > [2017 Issue 2](#)

Рід Мангелс, PhD, сертифікована дієтологиня



QUESTION: I heard that Americans should be eating less sugar. In practical terms, what does this mean?

— J.M., via email.

ANSWER: Dietary Guidelines for Americans 2015-2020 calls for an upper limit of 10% of calories from added sugar. This limit was developed because diets high in added sugars are often associated with an increased risk of heart disease, obesity, type 2 diabetes, and colon/rectal



ПИТАННЯ: Я чув, що американцям рекомендують їсти менше цукру. Що це означає з практичної точки зору?

— JM, електронною поштою.

ВІДПОВІДЬ: Дієтичні рекомендації для американців на 2015-2020 роки передбачали верхню межу 10% калорій з доданого цукру (це збереглося і для [2020-2025 років](#) і скоріш за все перейде в наступну версію рекомендацій 2025-2030 років - прим. ред.). Це

cancer [1]. In addition, sugars, even the ones we think of as "natural," like maple syrup and agave, are worth little or nothing from a nutrition standpoint. Eating a high-sugar diet means that other more nutritious foods are being neglected.

[Added sugars](#) are any sugars that are added to foods, either by consumers or by manufacturers. Manufacturers add sugar to many products, including cereals, beverages, and desserts. Sugars that are found naturally in foods, like the sugar in fruit, are not considered to be added sugars.

The main sources of added sugars in U.S. diets are soft drinks, fruit drinks, sweetened coffee and tea, cakes, pies, cookies, doughnuts, frozen desserts, and candy. Right now, it is challenging to figure out how much sugar is added to food, although looking for ingredients like sugar, corn syrup, cane sugar, high fructose corn syrup, and maple syrup on the ingredient list of a product can give you an idea of whether or not sugars have been added. Starting in July 2018, the amount of added sugars will have to be listed on product labels.

If you want to calculate how much added sugar is your upper limit, take your usual calorie level and divide by 450. The result is your upper limit for Tablespoons of sugar. For example, if you usually eat around 2000 calories a day, divide that by 450 and get 4 Tablespoons of sugar.

обмеження було розроблено, оскільки харчування з високим вмістом цукру часто пов'язане з підвищеним ризиком серцевих захворювань, ожиріння, діабету 2 типу та раку товстої та прямої кишки [1]. Крім того, цукор, навіть той, який ми вважаємо «натуральним», як-от кленовий сироп і агава, з поживної точки зору несе мало користі або взагалі не корисний. Дотримання харчування з високим вмістом цукру означає, що іншими більш багатими поживними речовинами продуктами нехтують.

[Доданий цукор](#) – це будь-який цукор, який додають до їжі споживачі або виробники. Виробники додають цукор у багато продуктів, включаючи каші, напої та десерти. Цукор, який природним чином міститься в харчових продуктах, як наприклад цукор у фруктах, не вважається доданим цукром.

Основними джерелами доданого цукру в харчуванні громадян США є безалкогольні напої, фруктові напої, підсолоджена кава та чай, тістечка, пироги, печиво, пончики, заморожені десерти та цукерки. Зараз стало складно визначити, скільки цукру в різних формах додається в їжу, хоча пошук таких інгредієнтів, як цукор, кукурудзяний сироп, тростинний цукор, кукурудзяний сироп з високим вмістом фруктози та кленовий сироп у списку інгредієнтів продукту може дати вам уявлення чи містить він додані цукри. Починаючи з липня 2018 року кількість доданого цукру повинна бути вказана на етикетках продуктів. **(в Україні з серпня 2019 року кількість цукру вказується окремо теж, закон [“Про інформацію для споживачів щодо харчових продуктів”](#), хоча це маркування дещо [критикується](#) - прим. ред.)**

Якщо ви хочете розрахувати, скільки доданого цукру є вашою верхньою межею, візьміть свій звичайний рівень калорій і розділіть на 450. Результатом буде ваша верхня межа споживання доданого цукру в столових ложках. Наприклад, якщо ви зазвичай споживаєте близько 2000 ккал на день, розділіть це на 450 і отримайте 4 столові ложки цукру.

Прим. ред.: калорійність раціону можна розрахувати за [формулою](#):

Remember — this is any sugar added to food, from your breakfast coffee to your evening snack.

Does this mean no dessert, ever? Not really. You could choose (or make) desserts with less sugar. Many recipes can have the amount of sugar in them reduced by 25-50%. Having a smaller portion of a sugary dessert is another option.

You could limit other sources of sugar — skip the soda at lunch, have a non-sugary cereal at breakfast, and eat fruit instead of a candy bar as a snack — in order to eat a vegan brownie and still stay below 10% of calories from sugar.

References

[1] U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture. [Dietary Guidelines for Americans 2015-2020](#). 8th Edition. 2015.

Дорослі чоловіки:

EER (ккал) =
 $662 - (9.53 \times \text{вік}) + \text{фіз.активність} \times ((15.91 \times \text{вага}) + (539.6 \times \text{зріст}))$

Дорослі жінки:

EER (ккал) =
 $354 - (6.91 \times \text{вік}) + \text{фіз.активність} \times ((9.36 \times \text{вага}) + (726 \times \text{зріст}))$

Одиниці виміру:

- вік у роках,
- вага в кг
- зріст в м
- фіз.активність = коефіцієнт:
 - Сидячий спосіб життя = 1
 - Низька активність = 1,11
 - Активний спосіб життя = 1,25
 - Дуже велика активність = 1,48

Також можна скористатися [калькулятором](#) на сайті USDA.

Пам'ятайте, доданий цукор - це будь-який цукор, який додається до їжі, від кави на сніданок до вечірнього перекусу.

Чи означає це відмову від десертів? Не зовсім. Ви можете вибрати (або приготувати) десерти з меншою кількістю цукру. У багатьох рецептах можна зменшити кількість цукру на 25-50%. Іншим варіантом є менша порція солодкого десерту.

Ви можете обмежити споживання інших джерел цукру — відмовитися від газованої солодкої води в обід, з'їсти на сніданок пластівці без цукру та з'їсти фрукти замість цукерки в якості перекусу — щоб ще й з'їсти веганський брауні та залишитися в межах 10% калорій з цукру.

Список літератури

[1] Міністерство охорони здоров'я та соціальних служб США та Міністерство сільського господарства США. [Дієтичні рекомендації для американців 2015-2020](#). 8-е видання. 2015 рік.

--	--