Tervise Arengu Instituut



Suhkrud

Suhkruid ei tohi karta, kuid enda ja oma pere tervise huvides tasub suhkrute teema endale selgeks teha. Seda käesolev voldik teha aitabki.

Kas kõik süsivesikud on suhkrud

Mõiste „suhkrud” ei võrdu mõistega „süsivesikud”. Süsivesikud on lai üldtermin, millest üks osa on suhkrud. Süsivesikute hulka kuuluvad lisaks tärklis, glükogeen ja enamik kiudainetest. Mõiste „suhkrud“ hõlmab toitumise mõttes endas kõiki magusamaitselisi süsivesikuid (glükoos, fruktoos, laktoos, sahharoos, maltoos). Mõiste „suhkur“ on kokkuleppeline käibemõiste, mida kasutatakse peamiselt nn lauasuhkru puhul.

Enamik toite ja jooke sisaldavad suhkruid. Mõned toidud sisaldavad suhkruid looduslikult. Osa suhkrutest aga lisatakse toitudesse-jookidesse nende valmistamise käigus, mida sellisel juhul nimetatakse „lisatud suhkruteks“. Suhkrutest rääkides kasutatakse ka mõistet „vabad suhkrud“ – need on lisatud suhkrud ning mees, siirupis, mahlas ja kontsentreeritud mahlas looduslikult esinevad suhkrud.

Keemilistelt omadustelt ning struktuurilt on looduslikult toidus sisalduvad suhkrud identsed toidule lisatud suhkrutega,

mis tähendab, et toitudes looduslikult leiduv sahharoos on keemiliselt identne lisatud sahharoosiga.

Suhkrud looduses

Looduslikult esinevad suhkrud näiteks puuviljades, marjades, mees, aga ka köögiviljades ja piimas. Tuntumad looduslikult esinevad suhkrud on sahharoos, glükoos, fruktoos, laktoos ja maltoos.

Sahharoosi leidub peaaegu kõikides taimedes. Sahharoos koosneb kahest lihtsuhkrust – fruktoosist ja glükoosist.

Glükoosi leidub puu- ja köögiviljades, marjades, mees ning lilleõites. Glükoosi nimetatakse ka viinamarjasuhkruks, kuna seda leidub palju viinamarjades. Inimorganism muudab enamiku seeduvatest süsivesikutest (näiteks tärklisest) glükoosiks.

Fruktoosi ehk puuviljasuhkrut leidub palju puuviljades ja mees. Fruktoos on sahharoosist ja glükoosist magusam.

Laktoos ehk piimasuhkur on väiksema magususega. Lehmapiimas on valdavalt 4,7–5% laktoosi. Piima hapendamisel käärib laktoos osaliselt piimhappeks, mistõttu hapendatud piimatoodetes on laktoosi umbes 3–4,5%. Pika valmimisajaga juustudes (valdavalt kõvad juustud) ei tohiks reeglina laktoosi sees olla.

Maltoos ehk linnasesuhkur tekib odraterade idanemisel terades olevast tärklisest. Linnaseekstrakt on tuntud ka maltoosa nime all.



Suhkrute ligikaudsed kogused 200 grammis erinevates toitudes



Kaerahelbepuder (valmistatud veega, suhkruta)

0,5 g



Kodujuust

4-5 g



Kooritud peet

15,5 g



Kooritud porgand

11 g



Õun

21 g



Kooritud banaan

36 g



Apelsinimahl

17 g



Piim

10,5 g

Lisatud suhkrud ehk suhkrud toidu valmistamisel

Lisatud suhkruteks nimetatakse suhkruid, mida kasutatakse kodus toidu valmistamisel (näiteks pudru ja tee sees) või lisatakse toidutööstuses toitude tootmisel (näiteks kondiitritoodetesse, maiustustesse, karastusjookidesse, magustatud piimatoodetesse, sageli ka soolastesse toitudesse).

Kodus toitu valmistades kasutatakse peamiselt nn lauasuhkrut ehk tavalist rafineeritud suhkrut nagu sahharoos, aga toidutööstuses ka fruktoosi, glükoosi, tärklise hüdrolüsaate (näiteks glükoosisiirup ja kõrge fruktoosisisaldusega siirup) jpt.

Poest on võimalik osta mitut liiki suhkruid, millest enamik on saadud toorroosuhkru töötlemisel eri viisidel.

Ära lase end eksitada suhkru värvusest! Tervise seisukohast ei ole vahet, millist suhkrut, kas valget või toorsuhkrut, või mõnda muud allpool toodud suhkrutest poest osta, sest nende toitaineline koostis ja mõju on inimese organismile praktiliselt ühesugune



Täistoor-roosuhkur ehk rafineerimata suhkur on kõige vähem töödeldud suhkur. Suhkruroost pressitakse välja mahl, mida keedetakse, kuni vesi on aurustunud ning lõpuks tekivad pruunid kristallid. Tänu sellele on melassilt (suhkru tootmisel tekkiv pruun siirup) pruuni värvuse saanud suhkrus säilinud veidi (inimorganismi seisukohast tühises koguses) vitamiine ja mineraalaineid.



Toorsuhkur ehk osaliselt rafineeritud suhkur on suhkrutootmise vaheprodukt, mida ei ole spetsiaalselt edasi töödeldud. Toorsuhkrud on näiteks *demerara* suhkur ja *muscovado*.



Valgest suhkrust ehk rafineeritud suhkrust (peensuhkur, lauasuhkur, kristallsuhkur jne) on puhastamise käigus sisuliselt kõik vitamiinid ja mineraalained eemaldunud. Valge suhkru baasil on tehtud näiteks fariinsuhkur, tarretisesuhkur, moosisuhkur, pärlsuhkur, tuhksuhkur, tükisuhkur, vanillisuhkur ja suhkrusiirup.



Fariinsuhkur on saadud valge suhkru tootmisjäägist, millele on lisatud melassi, mis muudab suhkru pruuniks. Fariinsuhkur on värvuselt tumepruun ning konsistentsilt veidi niiske, maitselt mõrkjas-karamelline.

Suhkrute asemel kasutatakse ka erinevaid siirupeid (vahtra-, agaavi-, datlisiirupid jne). Ekslikult arvatakse, et sellised siirupid ja vähem töödeldud suhkrud (sh kookospalmisuhkur) sisaldavad palju vitamiine ja mineraalaineid. Tegelikult ei sisaldu neis enamikku vitamiinidest üldse ning vaid mõnes üksikus siirupis võib leiduda vähesel määral näiteks kaaliumi. Teiste mineraalainete sisaldus on tühine.

Mineraalainete ja vitamiinide arvestatavaks allikaks on köögiviljad, puuviljad ja marjad, täisteraviljatooted ja kartul, piimatooted, pähklid, seemned ja õliviljad ning lisatavad rasvad, kala, muna ja liha, kuid mitte suhkrud ja siirupid.



Datlisiirup

10 g (0,5 spl) u 30 kcal

75 mg kaaliumi
u 2% päevasest kogusoovitusest



Kookospalmisuhkur

8 g (2tl) u 30 kcal

75 mg kaaliumi
u 2% päevasest kogusoovitusest



Kooritud banaan

30 g u 30 kcal

100 mg kaaliumi
u 3% päevasest kogusoovitusest



Keedetud kartul

40 g u 30 kcal

85 mg kaaliumi
u 2,5% päevasest kogusoovitusest



Redis

20 g u 3 kcal

100 mg kaaliumi
u 3% päevasest kogusoovitusest

Mesi

Mesi on looduslikult magus toit, mida mesilased toodavad põhiliselt õistaimede nektarist.

Mesi sisaldab keskmiselt 80% suhkruid, millest omakorda umbes 85–90% moodustavad fruktoos ja glükoos. Nende suhtest sõltub mee kristalliseerumine – palju fruktoosi sisaldav mesi püsib kaua vedelana, glükoosirikas mesi kristalliseerub aga väga kiiresti. Seega võib mee konsistents olla vedel või viskoosne ning osaliselt või täielikult kristalliseerunud.

Suhkru asendamisel meega peab olema ettevaatlik, sest sellega on väga lihtne soovituslikku tarbimiskogust ületada. Samuti ei sisalda mesi oluliselt rohkem vitamiine ega mineraalaineid kui teised suhkrud-siirupid.

Tarbijal tasub teada, et nimetuse „mesi“ all tohib müüa üksnes mett. Suhkru või suhkrusiirupi lisamisel ei tohi toodet nimetada meeks.

Magusained

Magusained kuuluvad toidu lisaainete hulka. Enamikku magusainetest kasutatakse suhkru asemel peamiselt seetõttu, et paljud neist ei anna energiat või on nii magusad, et neid saab kasutada väga väikestes kogustes.

Kuigi magusainete kasutusloa andmisele eelnevad arvukad katsed, on paljud neist läbi viidud vaid katseloomadega. Samuti tõlgendatakse katseandmeid eri maades erinevalt. Kuna uuringuandmeid on napilt, tuleks olla magusainete tarbimisega ettevaatlik. Laste, lapseootel naiste ning rinnaga toitvate emade puhul tuleb piirata magusaineid sisaldava toidu söömist või sellest täielikult loobuda.

Magusained jagunevad energiat andvateks magusamaitselisteks lisaaineteks (polüalkoholideks ehk polüoolideks) ning energiat mitte andvateks ülimagusateks magusaineteks, millest enamik on mittelooduslikud.

Magusaineid võib suhkru asendamiseks kasutada vaid teatud omadustega toitudes (toidud, mille energiasisaldust on vähendatud või mis ei sisalda lisatud suhkruid) või selliste toitude koostises, mis on mõeldud kaariese ennetamiseks (nt nätsud). Samuti võib suhkru asemel kasutada magusaineid juhul, kui see pikendab toidu säilimisaega või kui see toit on ette nähtud meditsiinilisel näidustusel tarbimiseks.

Magusamaitselised lisaained

Magusamaitseliste lisaainetena tuntud polüalkoholide hulka kuuluvad sorbitoolid (E 420), mannitool (E 421), isomalt (E 953), maltitiool (E 965), laktitool (E 966), ksülitool (E 967) ja erütritool (E 968). Polüalkoholid annavad mõnevõrra vähem energiat kui suhkrud ja keskmiselt on nende energiasisalduseks 2,4 kcal grammi kohta (süsivesikutel keskmiselt 4 kcal/g).

Ülimagusad magusained

Ülimagusate magusainete kasutamine on lubatud üksnes vähendatud energiasisaldusega toidus või toidus, millele ei ole suhkruid lisatud.

Loetletud suhkruasendajatest enamikku looduses ei leidu: kaaliumatsesulfaam (E 950), aspartaam (E 951), tsüklamaadid (E 952), sahhariin (E 954), sukraloos (E 955), taumatiin (E 957), neohesperediin (E 959), stevioolglükosiidid (E 960), neotaam (E 961), aspartaamatsesulfamasool (E 962), polüglütsitoolsiirup (E 964) ja advantaam (E 969).

Toidus on lubatud kasutada suhkrulehest (steevia) ekstraheeritud magusaineid – stevioolglükosiide (E 960a - E 960c). Stevioolglükosiidid on sahharoosist 200–300 korda magusamad. Lauamagusainena müüdavad stevioolglükosiidid võivad olla pulbri, tableti ja vedeliku kujul või segatuna suhkruga. Suhkrulehtede endi kasutamine toitude magustamisel ei ole lubatud, kuna nende sellisel viisil kasutamise ohutus ei ole piisavalt tõestatud.



Süsivesikute ja suhkrute vajadus

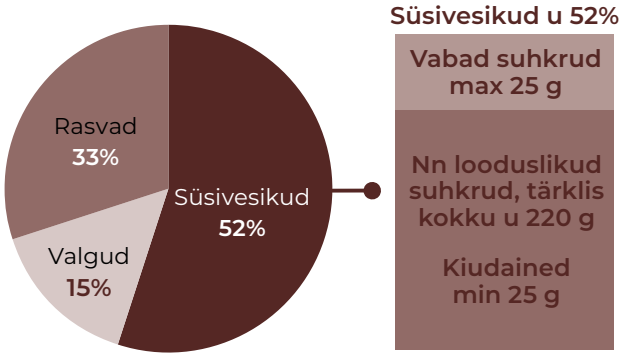
Süsivesikud on organismi põhiliseks energiaallikaks, kattes reeglina umbes pool organismi energiavajadusest. Kõik süsivesikud (sh süsivesikulised kiudained) peaksid täiskasvanutel ja üle kahe aasta vanustel lastel kokku andma 45–60% päevasest soovituslikust toiduenergiast. Süsivesikutest saadav energia pärineb peamiselt nn looduslikest suhkrutest ja tärklisest, vähem kiudainetest ja polüoolidest.

Meie organism, eriti aga aju, vajab pidevat glükoosiga varustamist, et tagada efektiivne toimimine. See ei tähenda, et peab saama suhkrut, mett ja maiustusi! Lisaks toidus (näiteks puuviljades, marjades, mees, mahlas jne) looduslikult leiduvale glükoosile tekib glükoosi ka toidus sisalduva tärklise, sahharoosi ja laktoosi lagunemisel seedekulglas. Neid sisaldavad näiteks köögi- ja puuviljad ning marjad, pudrud, leib, kartulid, makaronid, piimatooted. Pikemal süsivesikute puudusel hakkab organism glükoosi sünteesima kehavalkudest, mistõttu väheneb tunduvalt organismi kaitsevõime.

Vabad suhkrud ei tohiks anda üle 5% päevasest soovituslikust energiast. Alla 2-aastaste toidus tuleb vabu suhkruid täielikult vältida!

Kui inimese päevane energiavajadus on 2000 kcal, siis peaks tema menüüs olema süsivesikuid kokku 225–300 grammi, seejuures peaks vabade suhkrute kogus (ise valmistatud ja toodetud toitudest kokku) jääma kindlasti alla 25 grammi päevas*.

** 45 % 2000 kcal-st on 900 kcal, 60 % 1200 kcal ja 5% 100 kcal. Et saada süsivesikute koguseid grammides, tuleb saadud energeetiline väärtus jagada neljaga. Selliselt toimides saadaksegi järgmised väärtused 225 g, 300 g ja 25 g*



Soovituslikud valkude, rasvade ja süsivesikute keskmised osatähtsused protsentides soovituslikust energiast ning kui suur osa (grammides) süsivesikutest peaks täiskasvanud naisterahval 2000 kcal energia saamise juures tulema n-ö looduslikest suhkrutest, kiudainetest ja tärklisest ning kui suur osa maksimaalselt (grammides) lisatud suhkrutest.

Kui mitmekesiselt ja tasakaalustatult süüa, siis saab organism normaalseks toimimiseks vajaliku glükoosikoguse söödud toitudest. Glükoosi saamiseks ei pea sööma suhkrut, mett või maiustusi!

Väga sageli väidetakse, et süsivesikute söömine teeb paksuks ja seetõttu on hakanud inimesed piirama ka selliste toitude söömist nagu puuviljad, kartul, makaronid, riis ja pudrud. Selline mure ei ole tegelikult põhjendatud. Mitmekesiselt toitudes ei tee need toidud paksuks, vaid annavad organismile asendamatuid amino- ja rasvhappeid, kiudaineid, vitamiine ja mineraalaineid, vastupidiselt näiteks karastusjookidele ja maiustustele.

Teraviljatoodetes, köögi- ja puuviljades ning marjades sisalduvad kiudained aitavad hoida veresuhkru taset stabiilsena ja pikendada täiskõhutunnet. Regulaarsel söömisel, kui ei jäeta toidukordi vahele ning süüakse toite kõikidest põhitoidugruppidest, ei teki üldjuhul vajadust näksimise järele, mis omakorda vähendab ka vabade suhkrute poolest rikaste toitude söömist. Ülekaal tekib, kui saadud energiakogus ületab kulutatud energiakoguse.

Kui mõnel päeval süüa vabu suhkruid soovituslikust kogusest rohkem, siis kohe ei juhtu midagi halba. Peaasi, et suur magusatarbimine igapäevaseks harjumuseks ei kujuneks.

Lihtne soovitus – söö mitmekesiselt, erinevaid toite iga põhitoidugrupi sees ja ära liialda ühegi toiduga.

Kindlasti ei tohiks süsivesikute vajaduse katmiseks süüa ainult magusat (šokolaadi, saiakesi jne) ning püüda kompenseerida saamata jäänud toitaineid toidulisandite tarvitamisega. Ükski toidulisand ei asenda mitmekesist ja tasakaalustatud toitumist.



Millistest toitudest suhkruid saadakse?

Suhkruid saadakse toidupüramiidi kõikidest toidugruppidest.

Maiustused, näksid ja muud organismile ebavajalikud toidud
Enamikus toodetes vabad suhkrud

Kala, muna ja liha
Looduslikke suhkruid minimaalselt, kuid toodetes võib esineda vabu suhkruid

Piimatooted
Looduslikult ainult laktoos. Paljudes toodetes ka vabad suhkrud

Pähklid, seemned ja õliviljad ning lisatavad rasvad
Laktoos võist, sahharoos ja glükoos pähklites-seemnetes

Köögiviljad, puuviljad ja marjad
Fruktoos, glükoos, sahharoos.

Teraviljatooted ja kartul
Maltoos ja teised nn looduslikud suhkrud vähesel määral. Osades toodetes ka vabad suhkrud



Kui palju magusat võib süüa?

Täiskasvanul on olenevalt energiavajadusest (näiteks 2000 kcal või 3000 kcal) mõistlik süüa päevas kokku maksimaalselt 25–40 grammi vabu suhkruid. Lastele on need kogused veelgi väiksemad.

Osa vabadest suhkrutest saadakse toidupüramiidi viie põhigrupi toitude koostisest, kuid kõige suurem osa tuleb üldjuhul toidupüramiidi tipuosast toidugrupist „Maiustused, näksid ja muud organismile ebavajalikud toidud".

Seetõttu antakse selles grupis olevate toitude tarbimiseks eraldi maksimaalse tarbimise soovitused vastavalt päevasele energiavajadusele, mis 1000–1200 kcal juures on maksimaalselt üks, 1400–1600 kcal juures maksimaalselt kaks, 1800 kcal juures maksimaalselt kolm, 2000–2400 kcal juures maksimaalselt neli, 2600–3000 kcal juures maksimaalselt viis ning suurema energiavajaduse juures maksimaalselt kuus portsjonit päevas. **Alla 2-aastased lapsed ei tohiks siit grupist tarbida midagi.**

ÜKS PORTSJON VASTAB 40 KCAL JA ON NÄITEKS:	
• 10 g (u 2 -3 tl) suhkrut • 10 g (u ½ spl) mett • 20 g (u 1 spl) moosi • 5–10 g küpsiseid, vahvleid, magusaid kuivikuid, maisipulki, halvaad, šokolaadi, kompvekke, müslibatooni, kooki, saiakesi, pirukaid jms • 7–10 g soolaseid näkse (kartulikrõpsud, popkorn jms)	• 1 dl enamikke karastusjooke • 2 dl vitamiinidega rikastatud vett • 20 g (40 ml) koore-jäätist • 10–15 g kohukest • 10 g (u 2 tl) kakao-, pähkli- ja šokolaadivõiet

Samuti tuleb siia hulka arvestada suhkruga vms magustatud jogurtites ja kohupiimatoodetes, puuvilja-marjakonservides ning müslides-maisihelvestes sisalduv lisatud suhkrute kogus, mis sõltuvalt tootest võib olla 0,5–2,5 portsjonit 100 grammi toote kohta.

⚠ **Vabade suhkrute ületarbimise vältimiseks tuleb eelkõige piirata toidupüramiidi tipus asuvate toitude tarbimist.**

VÄIKE KÜPSIS (10 g)



+

1 VÄIKE KOMM (8 g)



+

VÄIKE AMPS TORTI (10 g)



+

VEIDI JÄÄTIST (20 g e 40 ml)



=

4 MAGUSAPORTSJONIT



Miks peaks vabade suhkrute tarvitamist piirama?

- Suur maiustuste, sealhulgas teiste suure lisatud suhkrute sisaldustega toitude tarbimine suurendab krooniliste ainevahetushaiguste riski, vähendab toiduvaliku kvaliteeti ja suurendab kaariese riski
- Suur pidev suhkruga magustatud jookide tarbimine suurendab tõenäoliselt rasvumise riski (sh abdominaalse rasvumise), seda eelkõige lastel ja noorukitel
- Suur suhkruga magustatud jookide tarbimine suurendab südame-veresoonkonna haiguste, 2. tüüpi diabeedi, hüpertensiooni ning hambakaariese riski

Kui süüa kestvalt liigselt vabu suhkruid ja neid sisaldavaid toite, siis ei ole võimalik toituda mitmekesiselt ja tasakaalustatult ega kätte saada kõiki toitaineid vajalikus koguses.



Kuidas süüa vähem vabu suhkruid?

Vabade suhkrute suur tarbimine (üle 5% päevasest soovituslikust energiast) annab peamiselt ainult energiat (kilokaloreid). Kui süüa liiga palju vabu suhkruid sisaldavaid toite peamiselt toidupüramiidi tipuosast, siis süüakse vajalikest põhitoidugruppidest üldjuhul vähem toite, nagu näiteks köögi- ja puuviljad ning marjad, täisteraviljatooted, piimatooted, seemned-pähklid, kala, muna jne. Vabu suhkruid sisaldavate toitude eelistamise ja teiste toitude harvema või soovitusest väiksemas koguses söömise tõttu saadakse organismi normaalseks toimimiseks vajalikke toitaineid oluliselt vähem, kuna vabu suhkruid sisaldavad toidud on nimetatud toitudest oluliselt väiksema asendamatute amino- ja rasvhapete, kiudainete, vitamiinide ja mineraalainete sisaldusega.

Keha saab vajaliku kütuse koos mineraalainete ja vitamiinidega kätte, kui süüa korralikult hommiku-, lõuna- ja õhtusööki ning 1–2 hästi läbimõeldud vahepala, mis kõik sisaldavad toite toidupüramiidi viiest põhitoidugrupist. Kui aga toidupüramiidi viies põhitoidugrupis paiknevate toitude asemel süüa püramiidi tipus paiknevaid toite, saadakse küll kiirelt energiat, kuid organism kasutab selle kiiresti ja nõuab magusat üha tihedamini.

Alusta söömist alati toidupüramiidi alumisest osast ehk viiest põhitoidugrupist.

Nii saab kõht enne magusa söömiseni jõudmist parajalt täis ja maiustusi väga palju enam ei mahugi.



Kuidas saada teada, kui palju on toitudes (vabu) suhkruid?

Vaata pakendatud toitude märgistuselt toitumisalast teavet. See esitatakse 100 g või 100 ml kohta. Lisaks võib see anda infot portsjoni või tarbimisühiku kohta.

MAGUSTATUD JOGURT
Piim, metsmaasika-vanillilisand (suhkur, maasikad, metsmaasikad, modifitseeritud tärklis, lõhna- ja maitseained (vanilje ja vanilliin), toiduvärv (peedipunane), happe-suse regulaator (naatriumtsitraat)), želatiin, juuretis. Tootes on 3,7% maasikaid ja 0,6% metsmaasikaid

100g toodet sisaldab:

Energiat	352 kJ / 82 kcal
Valke	3,0 g
Rasvu	2,0 g
millest küllastunud rasvhapped	1,3 g
Süsivesikuid	10,4 g
millest suhkrud	10,2 g
Sool	0,1 g

MAITSESTAMATA JOGURT
Piim, želatiin, juuretis, piimhap-pebakter *Lactobacillus rhamnosus* GG, D-vitamiin

100g toodet sisaldab:

Energiat	220 kJ / 52 kcal
Valke	3,3 g
Rasvu	2,5 g
millest küllastunud rasvhapped	1,6 g
Süsivesikuid	4,2 g
millest suhkrud	4,2 g
Sool	0,1 g
D-vitamiin 1 µg (20% päevasest võrdluskogusest)	

Piimas looduslikult sisalduv laktoos

Piimas looduslikult sisalduv laktoos (u 4 g) + marjadest saadud n-ö looduslikud suhkrud + metsmaasika-vanilli-lisandis sisalduv lisatud suhkur



Infot tootesse lisatud suhkrute kohta leiad lugedes toidu koostist. Toitumisalases teabes esitatakse info toidu energiasisalduse ning rasvade, küllastunud rasvhapete, süsivesikute, suhkrute, valkude ja soola koguse kohta. Koostisosade loetelus esitatakse kõik toidu koostisosad sisalduse kahanevas järjekorras.

⚠ Seega tuleb tähele panna ka suhkrutoote paiknemist toidu koostisosade loetelus. Mida eespool see on, seda suurem on tema kogus toidus.

Mõnel juhul võib lisatud suhkru kogus olla minimaalne, vaid teatud maitse saavutamiseks või tehnoloogilistel eesmärkidel.

SEFIIR

Suhkur, õunapüree, vesi, glükoosisiirup, želeeriv aine pektin, happesuse regulaatorid (sidrunhape, naatriumtsitraat), munavalgepulber, konservant kaaliumsorbaat, looduslik vanilje lõhna- ja maitseaine 0,09%, lõhna- ja maitseaine

ŠOKOLAADIKREEM

Suhkur, palmiõli, sarapuupähklid, madala rasvasisaldusega kakao-pulber, lõssipulber, vadakupulber, emulgaator: letsiitinid, vanilliin

KOOREJÄÄTIS MURAKALISANDIGA

Vesi, rõõsk koor 28%, vahvel 20% (nisujahu, suhkur, taimne rasv [palmiõli, kookosrasv], emulgaator sojaletsitiin, või, sool, lõhna- ja maitseaine), suhkur, murakalisand 10% (suhkur, murakad 30%, vesi, paksendaja pektiin, happesuse regulaator sidrunhape), vadaku- ja lõssipulber, või, emulgaator E 471, stabilisaatorid: E 412, E 410, E 407; lõhna- ja maitseaine (vanilliin)

MUSTIKANE GRILLKAEL

Sealiha (76%), marinaad, (marinaadi koostisosad: mustikamar- ja-valmistis, joogivesi, rapsiõli, suhkur, sool, maitsetaimed, vürtsid, lõhna- ja maitseained (sh [seller]), lõhna- ja maitsetugevdaja: E 621; paksendajad: E 412, E 415; happesuse regulaatorid: E 330, E 262, E 331; maltodekstriin, antioksüdandid: E 300, E 301; toiduvärv: E 150c)

Lisatud suhkrute paiknemine koostitsosade loetelus sefiiri, šokolaadikreemi, murakalisandiga jäätise ja lihatoote näitel

✓ Toitumisalases teabes märgitud suhkrute kogus on tootes sisalduvate kõikide suhkrute üldkogus (näiteks glükoos, fruktoos, laktoos, sahharoos, maltoos jne), mitte ainult toidule lisatud suhkur. Vabade, sh lisatud suhkrute kogust ei ole kohustuslik toitumisalases teabes esitada.

Tasub võrrelda omavahel sarnaste toodete (näiteks maitsestamata jogurt ja maitsestatud jogurt) suhkrusisaldusi. Ka see annab ligikaudse arvu (väike osa suhkrutest võib lisaks tulla ka jogurti teistest komponentidest nagu näiteks puuviljadest), kui palju võiks olla tootesse suhkruid lisatud. Teadlik pakendite lugemine võib aidata lisatud suhkrute tarbimist vähendada.

Toidu märgistusel esitatud koostisosade loetelus võivad toidule lisatud vabad suhkrud olla märgitud erineval kujul, näiteks:

- **Suhkur**, mida võib väljendada ka:
  - täpsemate nimetustega nagu peedisuhkur, pruun suhkur, toorroosuhkur, invertsuhkur, kookos-palmisuhkur jne
  - spetsiifiliste nimetustega nagu *demerara, muscovado, turbinado, sucanat, rapadura* ehk *panela* jne
- **Mesi**, mida võib väljendada erinevatele mee liikidele viitavate nimetustega nagu õiemesi, kanarbikumesi jne
- **Siirup** (maisisiirup, agaavisiirup, vahtra-siirup, kasesiirup, invertsuhkrusiirup, glükoosisiirup, glükoosi-fruktoosisiirup, linnasesiirup jne) ja melass
- **Glükoos** (ehk teise nimetusega dekstroos), fruktoos, sahharoos, maltoos, laktoos, (malto)dekstriin jne
- **Marja- või puuviljakontsentraat**

Toidu magustamiseks võib vabade, sh lisatud lisatud suhkrute asemel kasutada ka magusaineid.

Magusained on lisaained ja need ei ole üldjuhul paremaks alternatiiviks lisatud suhkrutele endile. ⚠

Kui toidus kasutatakse magusaineid suhkru asendamiseks, peab toidu nimetuse juurde lisama märke “magusaine(te)ga”, mis võimaldab tarbijal teha teadlikke toiduvalikuid.



Tooted, mis võivad üllatada oma suhkru-sisaldusega

Karastusjoogid ja lisatud vitamiinidega vesi

Karastusjoogid ei sisalda praktiliselt üldse asendamatuid amino- ja rasvhappeid, kiudaineid, vitamiine ja mineraalaineid, see-eest annavad aga üsna palju energiat. Samuti võivad karastusjoogid sisaldada erinevaid lisaaineid. Inimene sageli ei taju, kui palju energiat toode tegelikult sisaldab. Näiteks annab 0,5-liitrine karastusjook umbes 200 kcal, mis on kümnendik täiskasvanud naisterahva keskmisest päevasest energiavajadusest. **Karastusjookide, lisatud vitamiinidega jookide ning maitsestatud vee suhkrute sisaldus on üldjuhul suurem, kui inimene arvab seda olevat.**

Arvatakse, et lisatud vitamiinidega vee joomine on osa tervislikust eluviisist. Tegelikult on ühes pooleliitrises pudelis lisatud vitamiinidega vees umbes 25 grammi vabu suhkruid, s.o maksimaalne soovituslik päevane lubatud vabade suhkrute kogus 2000 kcal energiavajaduse korral.

⚠ **Lisatud vitamiinidega vesi ja maitsestatud vesi ei ole vesi, vaid karastusjook.**

Samuti on spordijoogid väga suure suhkrusisaldusega. Ühes pooleliitrises spordijoogis võib olla ligi 40 grammi suhkrut.

Mahlad, nektarid ja mahlajoogid

Mahl kuulub toidupüramiidis köögiviljade, puuviljade ja marjade gruppi, nektarid ja mahlajoogid aga maiustuste, näkside ning muude organismile ebavajalike toitude gruppi.

Mahladele ei tohi tootmisel suhkrut lisada. Küll aga sisaldavad mahlad vabu suhkruid. Näiteks viinamarjamahlas on kuni umbes 16 grammi ja apelsinimahlas umbes 9–10 grammi suhkruid 100 grammi mahla kohta. Seetõttu ei tohiks juua mahla üle ühe klaasi nädalas.

Nektarile võib lisada suhkrut, mett või magusaineid.

Mahlajoogi koostis ei ole reguleeritud, mistõttu võivad need sisaldada mahla väga väikeses koguses (tihti alla 10%) ja maitse on saavutatud tavaliselt suure koguse lisatud suhkrute lisamisega. Mahlajooke ja nektareid ei peaks üldse jooma.





	Energia	Süsi-vesikud	sh lisatud suhkruid
Õunamahl	45 kcal	11 g	0 g
ÕUNANEKTAR (mahla sisaldus 50%)	44 kcal	11 g	5,5 g
ÕUNAMAHLAJOOK (mahla sisaldus 6%)	43 kcal	11 g	10,3 g
Viinamarjamahl	67 kcal	16 g	0 g
VIINAMARJANEKTAR (mahla sisaldus 50%)	52 kcal	13 g	5 g

Energia, süsivesikute ja lisatud suhkrute sisaldus 100 ml erinevates mahlades, nektarites ja mahlajoogis

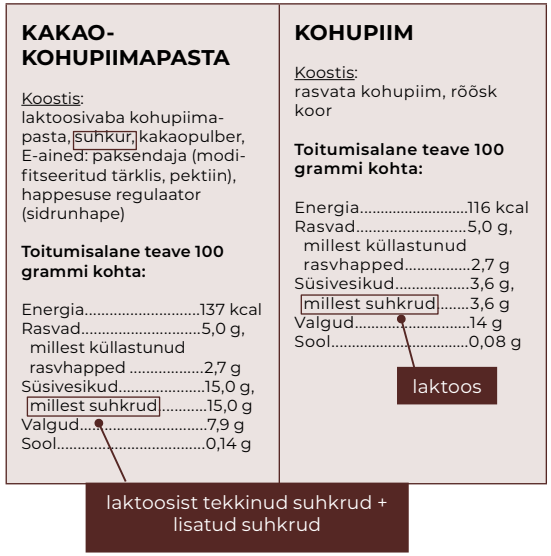
⚠ **Janu kustutamiseks on parim jook vesi!**



Piimatooted

Maitsestamata kohupiimades ja jogurtites on ainult piimas looduslikult leiduvat piimasuhkrut ehk laktoosi.

Maitsestatud kohupiimas lisatud suhkrute koguse teada saamiseks tuleb selles olevat suhkrusisaldust võrrelda maitsestamata kohupiima suhkrusisaldusega. Kui on teada, et tavalise magustamata kohupiima laktoosisisaldus (sellele ei ole lisatud suhkruid ning kõik pakendil märgitud suhkrud on tootes looduslikult esinev laktoos) on umbes 3,6 grammi 100 grammi kohta ja näiteks magus kakao-kohupiimapasta sisaldab suhkruid kokku 15 grammi 100 grammi toote kohta, siis sellises tootes on lisatud suhkruid umbes 11 grammi 100 grammi kohta. 300-grammises magusa kohupiimapasta pakis on seega juba ligi 35 grammi lisatud suhkruid, mis ületab täiskasvanud naiste-rahva päevase maksimaalselt lubatud vabade suhkrute koguse.



Kakao-kohupiimapasta (magustatud) ning kohupiima (magustamata) toiduainelise ja toitainelise koostise võrdlus

Lisatud suhkrute koguse vähendamiseks toidus maitsesta võimalusel oma kohupiim või jogurt ise!

Kui maitsestamata kohupiima või jogurtit ise maitsestad, siis pea meeles, et kaks triiki teelusikatäit suhkrut ning üks teelusikatäis vedelat mett kaalub umbes 10 grammi (tahke mee puhul veelgi rohkem). Kui lisad sellise koguse 100 grammile kohupiimale või jogurtile, saad sama suure vabade suhkrute sisaldusega toote kui poes.

Koogid ja muud maiustused

See on toodete grupp, millest saadakse väga palju vabu, sh lisatud suhkruid. Küpsetiste (s.o kookide, tortide, kringlite, saiakeste, pirukate, küpsiste jne) puhul sõltub lisatud suhkrute kogus suuresti küpsetaja „lahkusest". Halvimal juhul ehk väga suhkrurikastes küpsetistes, näiteks Kräsupea kook või mõned šokolaadikoogid, võib lisatud suhkrute kogus 100-grammises koogitükis olla umbes 40 grammi.

100-grammises tahvlis 56%-lises šokolaadis on suhkruid umbes 40 grammi, mis on kõik lisatud suhkrud. Loomulikult ei tohiks süüa 100 grammi šokolaadi korraga.



Sellise koguse (u 40 g) lisatud suhkruid leiab 100-grammisest šokolaadibrownie'st või tumedast šokolaadist

Kummi- ja närimiskompvekid ning iirised sisaldavad lisatud suhkruid umbes 60–65 grammi 100 grammi kohta, karamellkompvekid isegi ligi 70 grammi 100 grammi kohta.

Alkohoolsed joogid

Alkohoolsed joogid sisaldavad samuti suhkruid. Kõige rohkem on suhkrut likööorides. Veinide suhkrusisaldus oleneb veinisordist.

KESKMINE SUHKRUSISALDUS 100 GRAMMI KOHTA:

- likööris 22–33 grammi (peamiselt lisatud suhkrutena)
- kangetes magusates veinides, nagu šerri, vermut, marjavein kuni 16 grammi (peamiselt lisatud suhkrutena)
- lahjas magusas valges veinis 4–6 grammi
- siidris kuni 7 grammi
- õlles 2–3 grammi

Suhkruid ei pea kartma. Küll aga tuleks teada vabade suhkrute allikaid ning vähendada nende tarbimist.

Soovitused vabade suhkrute ja suhkrurikaste toitude tarbimise vähendamiseks

- Piira või väldi magusate jookide tarbimist (0,5-liitrises pudelis karastusjoogis on umbes 10 teelusikatäit suhkrut)
- Eelista mahlale, nektarile ja mahlajoogile vett. Mahla ei tohiks juua üle ühe klaasi nädalas
- Hoidu magusatest näksidest. Asenda need näiteks puuviljade ja marjadega, pähklite ja seemnetega. Kuivatatud puuviljadest-marjadest eelista kindlasti suhkrustamata variante ning neidki söö maksimaalselt kaks supilusikatäit nädalas
- Eelista magusate jogurtite ja kohupiimakreemide asemel maitsestamata jogurtit või kohupiima ning sega sinna ise meelepäraseid lisandeid, nagu näiteks marju. Suhkru, mee või siirupi lisamisel ole tagasihoidlik, et ei saaks sama magusat või veel magusamat toodet kui poes
- Lisa kohvile või teele järk-järgult vähem suhkrut või mett. Ideaalis õnnestub neisse lisatud suhkrust ja meest viimseni loobuda
- Asenda magustatud hommikusöögihelbed ja müslid lisatud suhkruid mitte sisaldavate toodetega ja lisa värskeid või külmutatud marju ja puuvilju. Veel parem, söö hoopis täisteraviljaputrusid
- Kasuta pudru peal moosi asemel marju või puuvilju
- Kui koogist on raske loobuda, siis võta väiksem tükk või jaga seda kellegagi
- Loobu kommide või muude magusate toodete ostmisest suurtes pakendites. Tükihind on küll odavam, aga kokkuvõttes sööd sa magusat rohkem
- Parem jäta esimene komm söömata, muidu ei pruugi maiustamine lõppeda enne, kui kogu pakk on tühi
- Šokolaadidest eelista tumedat (kakaosisaldusega üle 70%), kuid parem kui sedagi mitte üle 10 grammi päevas
- Kombineeri magusat millegagi, millest saaksid ka toitaineid. Näiteks kasuta koogi valmistamisel täisterajahu, lisa kaerahelbeid, pähkleid, seemneid, köögi- ja puuvilju või marju (samal ajal proovi vähendada ka lisatud suhkru kogust)
- Loe pakendi märgistust ja eelista neid tooteid, kuhu on lisatud vähem suhkruid
- Ole ettevaatlik ülimagusaid magusaineid sisaldavate toitude tarbimisega. Kindlasti ei tohi seda teha pidevalt
- Söö regulaarselt ja tasakaalustatult. Suur osa magusast süüakse söögikordade vahel, kui keha nõuab energiat. Seega väldi kõhu liiga tühjaks minemist

Mitmekesine, tasakaalustatud ja vajadustele vastav toitumine koos vabade suhkrute vähendamise, piisava liikumise jm eluviisi toetavate harjumustega tagavad parema tervise kogu elukaare vältel!



Mida plaanin ise teha, et mina ja mu pereliikmed sööksime vähem lisatud suhkruid või ei tee seda üldse		Kas täitsin plaani?		
	Võtan plaani	Esimene nädal	Esimene kuu	Kolm kuud
Panen kohvi-tee sisse vähem suhkrut või mett				
Ei osta koju ega tööle lauasahtlisse komme, šokolaadi, küpsiseid jms				
Ei osta poest kooke-saiakesi. Vahel harva, kui küpsetan ise, vähendan retseptis ettenähtud suhkru kogust				
Magusad joogid asendan veega				
Kasutan maitsestamata jogurtit ja kohupiima, magustades seda ise peamiselt puuviljade-marjadega				
Loen pakendilt toidu märgistust, valin sarnaste toitude seast vähem lisatud suhkruid sisaldavaid tooteid				
Hommikusöögiks valin peamiselt pudru				
Söön vähemalt 400 grammi köögivilju (sh kaunvilju) päevas				
Söön umbes 200 grammi marju-puuvilju päevas				
Söön regulaarselt				
Ei paku kolleegidele ja sõpradele-tuttavatele maiustusi				
Tarbin vähem valmistooteid				
Planeerin toitumist (mõtlen juba hommikul, kus lõunat süüa, tehes lõunasöögil teadlikke valikuid; ka õhtusöögi plaanid teen enne, kui näljasena toidupoodi lähen)				
Magusat süües naudin iga suutäit, mitte ei ahmi endale kõike kiiresti sisse				

Vaata lisaks



Materjal põhineb **Eesti toitumise, liikumise ja uneaja soovitustel**.
Toitude toitainelised koostised pärinevad Nutridata (**tka.nutridata.ee**) andmebaasist, versioon 14.

Rohkem infot
www.toitumine.ee

2025