

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

Słodkie uzależnienie

Słodki to pierwszy smak, jaki poznajemy w życiu. Towarzyszy człowiekowi od urodzenia, gdy tylko noworodek zaczyna ssać mleko matki, które rozpoznaje jako słodkie. Ilość cukru, jaką będzie spożywał w dorosłości, zależy w dużej mierze od nawyków żywieniowych utrwalonych w pierwszych latach życia.



Czy cukier uzależnia?

Spożywanie cukru daje szybki zastrzyk energii i wpływa na wydzielanie hormonów szczęścia tj. endorfin, dopaminy i serotoniny. Poprawia się dzięki temu samopoczucie a mózg dostaje więcej sił do pracy. Niestety działanie cukru jest bardzo krótkotrwałe i wraz z wpływem wydzielania insuliny poziom glukozy w krwi obniża się, a razem z nim spada energia.



Statystyki nie kłamią

1,7 mld zł
to koszt leczenia cukrzycy w 2017r.

30%
dzieci w wieku 8 lat spożywa napoje gazowane

Cukier



3 na 5
Polaków ma nadwagę

Zjadamy **44,5 kg** cukru/rok/os.

Co **czwarty** z nas jest otyły

67%
nastolatków spożywa napoje energetyczne

źródło: Raport NFZ "Cukier, otyłość – konsekwencje"

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

diety.nfz.gov.pl

Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 190 590

pacjent.gov.pl

Napoje energetyczne a zdrowie

Są bardzo popularne, szczególnie wśród młodych dorosłych oraz nastolatków. Dają szybki zastrzyk energii, ale także wiele negatywnych konsekwencji zdrowotnych.

Zawierają **taurynę i kofeinę**, które mają działanie pobudzające. Są też wysokokaloryczne ze względu na dodanie do nich glukozy i sacharozy.



1 puszka napoju może zawierać tyle samo kofeiny co 2 lub 3 filiżanki kawy i nawet do 15 łyżeczek cukru!

Ich spożycie ma negatywny wpływ na zdrowie, zwłaszcza dla osób w młodym wieku. Zaburzają gospodarkę cukrową organizmu oraz powodują wzrost ciśnienia krwi. Mogą wywołać stany lękowe, nerwowość, problemy ze snem, zaburzenia pamięci a nawet poważne schorzenia kardiologiczne.



Najważniejsze konsekwencje zdrowotne spożywania nadmiaru cukru:



1. Insulinooporność oraz cukrzyca

2. Choroby układu krążenia

3. Nadwaga i otyłość

4. Próchnica zębów

5. Zwiększone ryzyko choroby nowotworowej

Zadbaj o siebie

- ☒ **SPOŻYWAJ 5 POSIŁKÓW DZIENNIE**
- ☒ **OGRANICZ JEDZENIE WYSOKOPRZETWORZONEJ ŻYWNOŚCI**
- ☒ **ZREZYGNUJ Z NAPOJÓW SŁODZONYCH I SŁODKICH PRZEKĄSEK**
- ☒ **JEDZ DUŻO WARZYW I OWOCÓW**



NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

diety.nfz.gov.pl

Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 190 590

pacjent.gov.pl