

MINI-PORADNIK PDF

Seria „Zrozumiem Talerz Zdrowie!”

Słodcyce i przekąski

Jak ograniczyć cukier bez zakazów, wyrzutów sumienia i efektu jo-jo. Strategia zamiany, nie eliminacji.

DietetykGorzów.pl

Platforma edukacji dietetycznej

Opracowanie: Roland Piątkowski · Uniwersytet VIZJA

Kierunek: Dietetyka · Semestr VI · 2025/2026

Ile cukru jemy naprawdę?

WHO zaleca, żeby cukry dodane stanowiły maks. 10% energii dziennej (najlepiej poniżej 5%, czyli ok. 25 g – 6 łyżeczek). Tymczasem przeciętny Polak spożywa 2–3 razy więcej, często nie wiedząc o tym – bo cukier kryje się w produktach, których nie postrzegamy jako „słodkich”.

25 g

zalecenie WHO
(maks. cukrów dodanych/dzień)

~70 g

realne spożycie
przeciętnego Polaka

×2,8

ile razy przekraczamy
normę WHO

Gdzie kryje się cukier?

Największe źródła ukrytego cukru w polskiej diecie – to nie czekolada, ale napoje i produkty „codzienne”:

Cola 500 ml

~53 g cukru = **13 łyżeczek**

Sok jabłkowy 250 ml

~25 g cukru = **6 łyżeczek**

Jogurt owocowy 150 g

~18 g cukru = **4,5 łyżeczki**

Ketchup 30 g (2 łyżki)

~7 g cukru = **1,7 łyżeczki**

💡 Klucz: czytaj etykietę

W tabeli wartości odżywczych szukaj wiersza „w tym cukry” – to cukry proste. Jeśli na 100 g produktu jest >15 g cukrów, to produkt jest bardzo słodki. Porównuj warianty tego samego produktu – różnice bywają ogromne (np. musli: 8 g vs 28 g cukru na 100 g).

7 zamian – mniej cukru, zero cierpienia

Zasada jest prosta: nie usuwamy – zamieniamy na wersję z mniejszą ilością cukru dodanego, ale z lepszą wartością odżywczą. Każda zamiana to konkretna oszczędność cukru dziennie.

ZAMIAST TEGO

Jogurt owocowy (18 g cukru)

**WYBIERZ TO**

Jogurt naturalny + świeże owoce (6 g cukru)

ZAMIAST TEGO

Cola / napój gazowany (53 g)

**WYBIERZ TO**

Woda + cytryna + mięta (0 g)

ZAMIAST TEGO

Baton czekoladowy (25 g)

**WYBIERZ TO**

2–3 kostki gorzkiej czekolady 70%+ (5 g)

ZAMIAST TEGO

Płatki śniadaniowe „fit” (22 g)

**WYBIERZ TO**

Płatki owsiane + banan + cynamon (4 g dodanego)

ZAMIAST TEGO

Sok jabłkowy 250 ml (25 g)

**WYBIERZ TO**

Jabłko + szklanka wody (0 g dodanego)

ZAMIAST TEGO

Kawa latte z syropem (30 g)

**WYBIERZ TO**

Kawa z mlekiem, bez syropu (0 g dodanego)

ZAMIAST TEGO

Ciastka herbatniki (15 g / 3 szt.)

**WYBIERZ TO**

Orzechy + suszone morele (3 g dodanego)

💡 Nie musisz rezygnować ze WSZYSTKIEGO

Zamień 2–3 pozycje z powyższej listy. To i tak oszczędność 30–50 g cukru dziennie – czyli powrót do normy WHO. Słodycze na specjalne okazje (urodziny, spotkanie) – jak najbardziej, bez wyrzutów sumienia.

Dlaczego „zakazy” nie działają?

Badania psychologii jedzenia konsekwentnie pokazują, że restrykcyjne podejście do słodyczy („nigdy więcej czekolady”) paradoksalnie zwiększa ich spożycie. Mechanizm jest prosty: zakaz → myślenie o zakazie → narastające pragnienie → złamanie zakazu → wyrzuty sumienia → kompensacja → jeszcze więcej. Dlatego dietetycy kliniczni coraz częściej rekomendują strategię „świadomej zamiany” zamiast eliminacji.

5 ZDROWYCH PRZEKĄSEK „NA SZYBKO”

1. Jabłko + łyżka masła orzechowego
2. Garść orzechów (30 g) + 2 kostki gorzkiej czekolady
3. Marchewka + hummus
4. Jogurt naturalny + owoce sezonowe
5. Banan + kefir

5 SYGNAŁÓW, ŻE JESZ PRZEZ EMOCJE

1. Sięgasz po słodycze ze stresu, nudy lub smutku
2. Jesz szybko, nie smakujesz
3. Czujesz wyrzuty ZANIM skończysz
4. Jesz pomimo braku głodu
5. Chowasz się, żeby jeść

⚠ Kiedy to nie jest „zwykłe podjadanie”

Jeśli czujesz, że nie kontrolujesz jedzenia słodyczy, jesz w ukryciu, wymiotujesz po jedzeniu lub nakładasz na siebie skrajne restrykcje – to mogą być objawy zaburzenia odżywiania. Skontaktuj się z psychologiem lub psychiatrą specjalizującym się w zaburzeniach jedzenia. Ten poradnik NIE jest narzędziem do leczenia zaburzeń odżywiania.

Źródła naukowe

- WHO – Sugars intake for adults and children, Guideline 2015 (who.int)
- EFSA (2022) – Tolerable upper intake level for dietary sugars (efsa.europa.eu)
- NCEŻ – Jaka ilość cukru jest bezpieczna dla zdrowia? (ncez.pzh.gov.pl)
- NIZP-PZH – Normy żywienia dla populacji Polski 2024 (pzh.gov.pl)

Dziękujemy za pobranie!

dietetykgorzow.pl

Ten poradnik powstał w ramach projektu społecznego „Edukacja Dietetyczna Online dla Mieszkańców Gorzowa Wielkopolskiego” realizowanego na Uniwersytecie VIZJA (kierunek Dietetyka, semestr VI, rok akademicki 2025/2026).
Wszystkie treści mają charakter wyłącznie edukacyjny i informacyjny – nie stanowią indywidualnej porady dietetycznej ani lekarskiej.

Seria „Zrozumiem Talerz Zdrowie!” · Autor: Roland Piątkowski · Nr albumu: 46653
Materiał bezpłatny · Kwiecień 2026 · Evidence-Based Nutrition