

## Cukier w produktach

# Ukryty cukier

Jogurt, serek, napój mleczny  
– co mają wspólnego ze słodzcami?

## Cukier!

**Cukier** – biała, krystaliczna substancja, której używamy w kuchni do słodzenia, to sacharoza. Tworzą ją dwie cząsteczki: glukozy i fruktozy. Niech nie mylą nas napisy na etykietach typu: „słodzone sokiem owocowym”, „z fruktozą”, „bez dodatku cukru krystalicznego”, „zawiera naturalny cukier z owoców” albo takie pozycje na liście składników, jak: syrop glukozowy, glukoza, maltodekstryna, maltoza, dekstroza czy laktoza. Pod tymi nazwami kryje się również cukier,

tyle że dobrze zamaskowany w określeniach być może zdrowiej brzmiących.

Przyjrzeliśmy się dokładniej zawartości cukru w wybranych produktach. Sprawdziliśmy, ile łyżeczek cukru się w nich kryje (podajemy zawartość cukru w jednym opakowaniu). Wynik jest zaskakujący.

Cykl „Ukryty cukier” będziemy kontynuować w kolejnych numerach „Świata Konsumenta”

### Zawartość cukru w jednym opakowaniu

100 g cukru to 401 kcal, 1 łyżeczka cukru (3 g) to 12 kcal

liczba łyżeczek cukru

ilość w gramach



Lód Magnum Classic 80 g

= 7 łyżeczek cukru



20,8 g cukru



Deser z koroną truskawkowy Zott 175 g

= 6,5 łyżeczek cukru



20,1 g cukru



Bakuś serek o smaku waniliowym 100 g

= 4,5 łyżeczki cukru



13,7 g cukru



Actimel wieloowocowy 100 ml

= 4 łyżeczki cukru



11,8 g cukru



Monte czekoladowy Zott 62,5 g

= 2 łyżeczki cukru



6,6 g cukru