

Quante zollette di zucchero sono nascoste nelle bevande?

In Svizzera consumiamo troppi zuccheri aggiunti. Si tratta di tutti quegli zuccheri che sono aggiunti ai cibi raffinati. Lo abbiamo più volte indicato su queste pagine, non da ultimo nel dossier pubblicato sulla BdS 5.18. L'uomo ha bisogno di zuccheri o carboidrati per un apporto energetico e nutrizionale corretto, ma oggi si trovano zuccheri nascosti un po' ovunque nei cibi trasformati e il consumo regolare di questi alimenti ne sovraccarica l'apporto. Per gli adulti si raccomanda un massimo di 50g di zuccheri aggiunti al giorno che corrisponde a circa 12,5 zollette di zucchero. Basta bere una cola per averlo già superato!

750 ml di acqua minerale aromatizzata **9 zollette**



355 ml di bevanda energetica **10 zollette**



500 ml di tè freddo **10 zollette**



750 ml di bevanda sportiva **11 zollette**



500 ml di cola drink **13 zollette**



Alternative:

acqua e tisana non zuccherata **0 zollette**



 = 4 g

I valori indicati sono da considerarsi come valori medi.
Gli esempi riportati sono basati sul prospetto della FRC.

Con il supporto di:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

www.promozionesalute.ch (cerca "bevande zuccherate")