

Ne kadar şeker zararsızdır? Bu soruyu cevaplayabilmek için trafik ışığı kontrol testimiz size yardımcı olacaktır.

Bir gıda maddesi içerisinde ne kadar şeker olmalıdır sorusunu, basitçe tüketici koruma merkezlerinin trafik ışığı kontrol testi ile öğrenebilirsiniz.

- 5 gramın altında
- 5 ile 12,5 gram arasında
- 12,5 gram üzerinde

İçecekler için bu değerlerin yarısı geçerlidir:

- 2,5 grama kadar
- 2,5 ile 6 gram arasında
- 6 gram üzerinde

- düşük
- orta
- son derece

KÜNYE

Yayıncı

Verbraucherzentrale Berlin e.V.
Hardenbergplatz 2
10623 Berlin
Tel. 030 / 214 85 - 0
Faks 030 / 211 72 - 01
E-posta: mail@verbraucherzentrale-berlin.de
www.verbraucherzentrale-berlin.de

İçerikten sorumlu kişi:

Eva Bell, Yönetim Kurulu Verbraucherzentrale Berlin e.V.

Metin: Jessica Fischer

Resimler: © arapix/Fotolia

Tasarım: Thorsten Greb

Baskı: vierC print+mediafabrik GmbH&Co.KG

Son güncelleme Ağustos 2016

© Verbraucherzentrale Berlin e.V.



verbraucherzentrale

Berlin

verbraucherzentrale

Berlin

İ ŞEKER ORANINI ANLAMA KILAVUZU

Ürün ambalajı üzerindeki besin değeri tablosunu dikkatle okuyun. Şeker oranı burada belirtilmek zorundadır.

Gıda sektörünün reklam sloganlarına kanmayın. Daha az şeker tüketmek istiyorsanız, belirtilen içerik maddelerine dikkat edin. Alışverişte besin değeri yüksek ve doyurucu ürünler tercih edin.

Tüketici koruma merkezlerinin trafik ışığı kontrol testini uygulayın. Böylece hemen, bir ürünün şeker oranının yeşil bölgede olup olmadığını anlarsınız.

ŞEKERE DIKKAT!

Gıda maddeleri alırken nelere dikkat etmelisiniz?

Şeker hayatınızı tatlandırır, ancak fazlası sağlığınıza zarar verir

Şekerin sağlıklı beslenmenize hiçbir katkısı yoktur. Aksine: Şeker namıdğer “boş kalori” sağlar. Bu da şekerin enerji içerdiği, ancak vitaminden, minerallerden veya liflerden yoksun olduğu anlamına gelir.

Sıkça tüketilen şeker, diş çürüklerine, aşırı kiloya ve hastalıklara neden olabilmektedir. Aşırı derecede şeker tüketiminin sağlığa zararlı olduğunu bilmemize rağmen, hepimiz günde ortalama 100 gram şeker tüketiyoruz. Bu da yaklaşık olarak 40 küp şeker anlamına geliyor.

Gıda sektörü şekerli tatlı bir silah olarak kullanmaktadır. Bunun öncelikli nedenlerinden biri, şekerin besleyici ve sağlıklı besin maddelerinden daha ucuz olmasıdır. Örneğin meyveli yoğurtlarda gerçek meyveler yerine şeker ve aromalar kullanılarak, daha yüksek bir meyve oranına sahip olduğu yanılgısı uyandırılmaktadır.

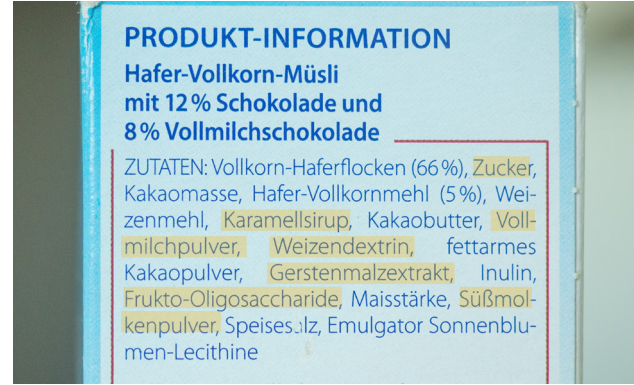
Şekerin birçok adı var

Şeker arayışına girdiğinizde öncelikle içindekiler listeleri size yardımcı olur, bu listeler ürün içerisindeki tüm maddeleri içermek zorundadır. Ancak bu listelerde çoğu zaman net bir şekilde “şeker” yazmaz.

i BUNUN YERİNE ŞEKERİ BİRÇOK BAŞKA AD ARKASINDA SAKLAMAYA ÇALIŞIRLAR:

“Glikoz”, “Fruktoz”, “Dekstroz”, “Laktoz” hatta “meyve şekeri”, “süt şekeri”, “bal”, “pekmez”, “şerbet” veya “Sakaroz”

Bir gıda ürününün ne kadar şeker içerdiğini anlamak için, içindekiler listesindeki sırasına bakmalısınız. Listede şeker ne kadar önde yer alıyor ise, ürün o kadar çok şeker içeriyordur. Ürün içeriğinde birçok şeker içeren madde varsa, tüketiciler çok çabuk kandırılabilirler.



İşaretlenmiş maddelerin arkasındada şeker saklı.

Şeker neredeyse her yerde

Coca cola, Haribo, Fındık ezmesi gibi şeylerde çok şeker var.

Ancak meyveli yoğurtlar, kahvaltılık gevrekler ve meyve suları da oldukça fazla şeker içerir. Hatta hazır gıda ürünleri; örneğin soslu mezeler, salatalar ve keçap da çok şeker içerir.

Siz de mutlaka kakao veya gevrek gibi ürünler üzerinde “şeker takviyesi içermez” veya “daha az şekerli” gibi reklam sloganlarını görmüşsünüzdür. Aslında aldığınız “şeker takviyesiz” gevrek, “orijinali” kadar şeker içeriyordur, ancak içerdiği şeker takviye edilmiş ev şekeri değil de, kuru meyveler veya çikolata parçacıklarıdır.



Yüzde 30 daha az şeker” bile çok fazla olabilir.

“Daha az şekerli” ise sadece tadını tarif eder! Bu ürünler de, benzer ürünler kadar şeker içeriyor olabilir.

Besin değeri tablosu şekeri ortaya çıkarır

Paket üzerinde bulunan besin değeri tablosu ürün içerisinde ne kadar şeker olduğunu açıklar (Aralık 2016 tarihinden itibaren zorunludur). Besin değeri tablosu 100 gram ürün içerisinde ne kadar şeker olduğunu açıklar.

Çoğu zaman değerler aynı zamanda bir porsiyon için de belirtilir, ancak burada kullanılan porsiyon miktarı üretici tarafından çok düşük tutulur. Bu durumda sanki şeker oranı çok yüksek değilmiş gibi algılanır.

| Nährwert-informationen | 100g | 1 Riegel (30g) |
|-----------------------------|-------------------|------------------|
| Energie | 1833kJ 438kcal | 552kJ 132kcal |
| Fett | 19,2g | 5,8g |
| davon gesättigte Fettsäuren | 16,2g | 4,9g |
| Kohlenhydrate | 57,1g | 17,1g |
| davon Zucker | 28,6g | 8,6g |
| Eiweiß | 5,9g | 1,8g |

Besin değeri tablosu 100 gram ürün içerisindeki şeker miktarını gösterir.