

ODONTOLOGAI REKOMENDUOJA

**APIE  
CUKRAUS ŽALĄ**





Lietuvos Respublikos odontologų rūmų vardu už leidinio parengimą dėkoju leidinio autorėms:

Gydytojai odontologei **doc. dr. Rūtai Bendinskaitei**

Gydytojai vaikų odontologei **dr. Rasai Račienei**

Odontologinės visuomenės sveikatos specialistei, Londono Universiteto Koledžo magistrėi, gydytojai odontologei **Eglei Šutaitei**

Dėkojame komentarų rengėjams:

Gydytojai vaikų odontologei **doc. dr. Eglei Bendoraitienei**

Gydytojai dietologei **doc. dr. Editai Gavelienei**

Gydytojai odontologei **doc. dr. Esterai Miliūnienei**

Gydytojai vaikų odontologei **dr. Rasai Račienei**

Burnos higienistei **doc. dr. Kristinai Saldūnaitei**

Gydytojui vaikų odontologui **Vytautui Tamošiūnui**

Gydytojui vaikų enterologui **doc. dr. Vaidotui Urbonui**

Lietuvos Respublikos odontologų rūmų Tarybos pirmininkas  
Alvydas Šeikus

# Aurelijus Veryga

## Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministras

„Cukraus reikia smegenims“ arba „Nuo cukraus vaikams genda dantys“ – šias frazes esame girdėję tikriausiai ne kartą. Tačiau vertėtų atkreipti dėmesį, kad cukrus yra žalingas maisto produktas, kurio reikėtų vengti. Tai yra narkotikas. Moksliniais tyrimais įrodyta, kad cukraus priklausomybės atsikratyti yra sunkiau nei kokaino.

Galbūt manote, kad reikia valgyti „visko su saiku“ ir šiek tiek cukraus organizmui reikia. Deja, cukruje nėra jokių maistingų medžiagų - nei baltymų, nei sveikųjų riebalų ar enzymų. Cukrus neturi nei vitaminų, nei mineralinių medžiagų, nei mikroelementų. Tai tiesiog tuščios, greitai virškinamos kalorijos.

Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja suvartoti ne daugiau nei 25 g (6 arbatinius šaukštelių cukraus) per dieną. Amerikos širdies asociacijos medikai ir mokslininkai teigia, kad per dieną vyrams reikia neviršyti 37,5 g, o moterims – 25,2 g cukraus. Šios normos apskaičiuotos įskaitant ir natūraliai esančius cukrus bei visas jo atmainas (rudasis cukrus, gliukozė, fruktozė, laktozė, sacharozė, invertuotas cukrus ir t. t.).

Bakterijos, esančios burnoje, susijungia su cukrumi ir seilėmis ir sudaro glikoproteinus, kurie ant dantų nusėda, kaip apnašos. Šioms apnašoms veikiant kartu su bakterijomis išsiskiria rūgštis, kuri ardo dantų emalį, o todėl to padidėja ėduonies tikimybė.

Cukrus kenkia dantims, tačiau tai dar ne didžiausias blogis, jei dantis tuoj pat išsivalytume po valgio. Daug blogiau, kai cukrus arba kiti angliavandeniai (gliukozė, fruktozė, jų sirupai, krakmolai ir pan.) yra dažnai vartojamų produktų sudedamosios dalys. Apie juos maisto produktuose žymima etiketėse. Todėl renkantis produktus reikia žiūrėti, kiek maistingumo lentelėje nurodyta „cukrų“, ir rinktis tuos produktus, kur cukrų yra mažiausia.

Didžiausia saldumynų vartojimo žala – ne tik ėduonis, bet ir antsvoris. Dažniausiai saldumynus valgo vaikai. Todėl Lietuvoje kas ketvirtas vaikas (23 proc.) turi antsvorio arba yra nutukęs. Tarp suaugusiųjų – kas penktas (19 proc.) yra nutukęs, o tarp vyresnio amžiaus žmonių net 73 proc. turi per didelį svorį. Tokiems žmonėms su amžiumi labai padidėja tikimybė susirgti II tipo cukriniu diabetu.

Jei perkant maistą etiketėse sunku perskaityti mažomis raidėmis parašytą informaciją, reikia rinktis tuos maisto produktus, kurie pažymėti „Rakto skylutės“ simboliu. Tai sveikatai tinkami produktai. Juose ne tik cukrų, bet ir sočiųjų riebalų, transriebalų ir druskos yra labai nedaug. Tai visapusiškai subalansuoti produktai. Taip visapusiškai saugosite dantis ir sveikatą.

# Alvydas Šeikus

## Lietuvos Respublikos odontologų rūmų tarybos pirmininkas

Gerbiamieji,

Dantų ėduonis yra labiausiai paplitusi lėtinė liga pasaulyje ir šiuo metu tai yra viena pagrindinių pasaulio sveikatos problemų. Ši liga turi poveikį asmenims, sveikatos sistemai, ekonomikai.

Svarbu informuoti žmones, kokį poveikį turi cukrus ėduonies paplitimui. Lietuvos Respublikos odontologų rūmai privalo šviesti visuomenę, kaip sumažinti suvartojamo cukraus kiekį.

Siūlytume cukrų vartoti vadovaujantis šviesoforo spalvų principu. Raudona spalva – tai maisto produktai ir gėrimai, turintys daug sočiųjų rūgščių, cukraus: dirbtiniais saldikliais saldinti gėrimai, konditerijos gaminiai, ledai, kremai, pyragai, bandelės, saldieji kepiniai. Šių maisto produktų neturėtų būti ugdymo įstaigose. Geltonas signalas reiškia maisto produktus ir gėrimus, kuriuos reikėtų rinktis atidžiai, atsakingai – sustoti ir pagalvoti. Tai riebus pieno produktai, margarinas, majonezas, aliejus, užtepėlės, perdirbta mėsa, grūdai. Žalia spalva – produktai, kuriuos patariame vartoti: vaisiai, daržovės, rupi duona, kurioje daug ląstelienos, neriebus pienas, sūris, jogurtas, liesa mėsa, žuvis, paukštiena, kiaušiniai, riešutai, vanduo.

Vadovavimasis šviesoforo signalų principu leistų sumažinti suvartojamo cukraus kiekį.

Šiame leidinyje pateikiami atsakymai į klausimus apie cukraus žalą žmogaus sveikatai. Tai ne tik spausdintinis leidinys, turintis išliekamąją vertę, kartu tai interaktyvus leidinys. Žmonės interneto svetainėje [www.odontologurumai.lt](http://www.odontologurumai.lt) spustelėję leidinio nuorodą galės Odontologų rūmams užduoti rūpimų klausimų apie burnos sveikatą. O Rūmai pateiks gydytojų odontologų, burnos priežiūros specialistų atsakymus.

Lietuvos Respublikos odontologų rūmai leidinį platina nemokamai. Tai yra tęstinis serijos „Odontologai rekomenduoja“ leidinys. Jame aptariami klausimai, susiję su burnos sveikata. Tikimės, kad tokių leidinių dar bus ne vienas ir mūsų visuomenė taps sveikesnė.

Norėčiau padėkoti Lietuvos žmonėms, kurie suvokia cukraus žalą žmogaus sveikatai ir savo žiniomis bei patirtimi dalijasi su kitais. Dėkoju mokslininkams, padėjusiems parengti šį leidinį.





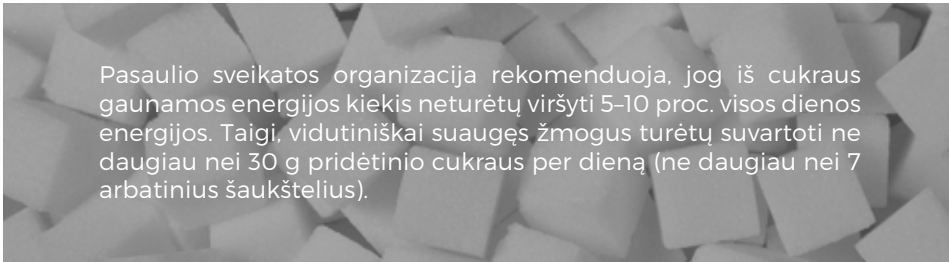
# MES VARTOJAME PER DAUG CUKRAUS

Dažnai nesusimąstome, kad vartojame per daug cukraus. Cukraus yra įvairiuose maisto produktuose, ne tik saldumynuose. Jo dedama į padažus, pusgaminius, konservus, duonos gaminius ir daugelį kitų produktų. Cukraus yra net ir šviežių vaisių sultyse ar kokteiliuose.

Baltasis cukrus – populiariausias pasaulyje, tačiau yra per daug išvalytas, t. y. pašalintos visos priemaišos, įskaitant mineralus ir vitaminus. Mūsų vartojamas baltasis cukrus – tuščios kalorijos, be naudingųjų medžiagų. 1 g cukraus priskaičiuojamos 4 kcal.

Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja žmogui per metus vidutiniškai suvartoti ne daugiau nei 10 kg cukraus.

**Lietuvoje vienas gyventojas per metus suvartoja 31,2 kg cukraus, tai yra maždaug 17 arbatinių šaukštelių per dieną, – tris kartus daugiau, nei rekomenduojama.**



Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja, jog iš cukraus gaunamos energijos kiekis neturėtų viršyti 5–10 proc. visos dienos energijos. Taigi, vidutiniškai suaugęs žmogus turėtų suvartoti ne daugiau nei 30 g pridėtinio cukraus per dieną (ne daugiau nei 7 arbatinius šaukštelių).

**Doc. dr. Edita Gavelienė**

**Gydytoja dietologė**

## SPECIALISTO KOMENTARAS

Cukrus žmonijos istorijoje yra gana naujas produktas. Mūsų seneliai gali prisiminti artimųjų pasakojimus, kad jiems saldumo suteikdavo cukriniai runkeliai ar medus. Maisto produktai valgomi dėl juose esančių maistingų medžiagų, kurios užtikrina, kad mūsų organizmas bus sveikas. Cukrus, kaip produktas, nėra būtinas. Jame esančios gliukozės žmogaus organizmas puikiai gauna iš kitų angliavandenių turtingų produktų, kuriuose, be gliukozės, yra ir kitų naudingųjų maisto medžiagų. Tačiau šiais laikais žmogus dažniausiai valgo ne dėl alkio ir geria ne dėl troškulio. Dažniausiai valgydami siekiame pajusti maisto skonį. Norime patirti malonumą, gal prisiminti nuostabią vaikystę. Žodžiu, ieškome ko nors skanaus. Dažniausiai – saldaus skonio.

Saldus maistas visais laikais asocijavosi su malonumu. Taip yra bet kuriuo žmogaus amžiaus tarpsniu.

Tačiau šiuolaikinis save gerbiantis žmogus puikiai suvokia maisto ir sveikatos ryšį. Saldumynai, cukrus nepatenka į „sveiko maisto“ kategoriją. Žinoma, jog būtent dėl pernelyg dažno saldumynų vartojimo atsiranda dantų ėduonis, susergama cukriniu diabetu, kamuojama antsvorio problema. Dėl šių priežasčių vertėtų sumažinti cukraus vartojimą.



**VAIKAI  
TAIP PAT  
SUVARTOJA  
PER DAUG  
CUKRAUS**

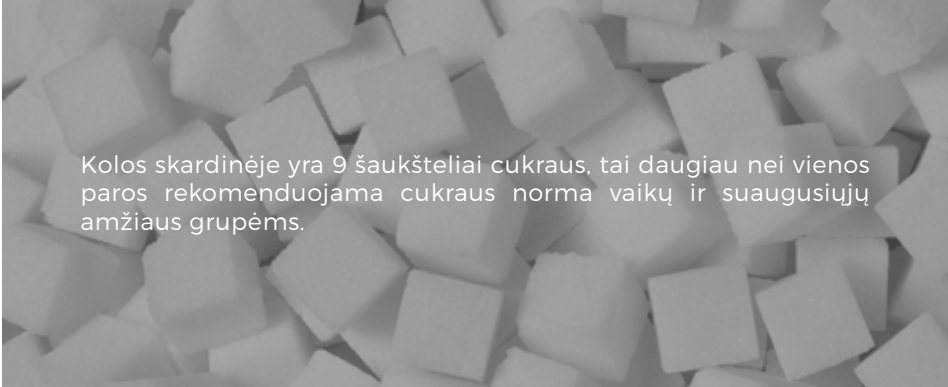
Mokslininkai apskaičiavo, kad vaikai taip pat suvartoja tris kartus daugiau cukraus, nei rekomenduojama.

4–6 metų vaikams rekomenduojama cukraus paros dozė yra 19 g, arba 4 arbatiniai šaukšteliai (1 arbatinis šaukštelis lygus 4 g).

7–10 metų vaikams cukraus paros dozė – 24 g (6 arbatiniai šaukšteliai).

Vyresniems nei 11 metų vaikams ir suaugusiesiems cukraus kiekis neturėtų viršyti 30 g (7 arbatinių šaukštelių).

Didžiausia problema įvardijama tai, kad būtent vaikų maisto racione yra per daug saldintų produktų. Apie 30 proc. cukraus kiekio vaikai gauna gerdami saldintus, gazuotus gėrimus, vaisvandenius, sultis.



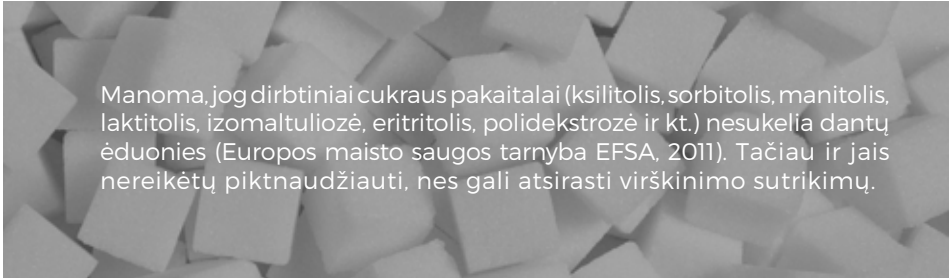
Kolos skardinėje yra 9 šaukšteliai cukraus, tai daugiau nei vienos paros rekomenduojama cukraus norma vaikų ir suaugusiųjų amžiaus grupėms.



# CUKRAUS ŽALA SVEIKATAI

Pridėtinio cukraus perteklius maiste kenkia mūsų sveikatai. Maisto produktai, į kuriuos buvo dirbtinai pridėta cukraus, dažnai yra labai kaloringi ir turi mažai vertingų maisto medžiagų. Valgydami tokį maistą gauname daugiau kalorijų, nei reikia mūsų organizmui, atsiranda įvairių ligų rizika:

- dantų ėduonies,
- nutukimo,
- cukrinio diabeto,
- širdies ir kraujagyslių ligų,
- kai kurių vėžio rūšių.



Manoma, jog dirbtiniai cukraus pakaitalai (ksilitolis, sorbitolis, manitolis, laktitolis, izomaltuliozė, eritritolis, polidekstrozė ir kt.) nesukelia dantų ėduonies (Europos maisto saugos tarnyba EFSA, 2011). Tačiau ir jais nereikėtų piktnaudžiauti, nes gali atsirasti virškinimo sutrikimų.

**Doc. dr. Vaidotas Urbonas**

Vaikų gydytojas gastroenterologas



## SPECIALISTO KOMENTARAS

Anksčiau žmonės valgė, kad gyventų, šiais laikais valgo, kad ilgai ir sveikai gyventų. Deja, nėra lengva nustatyti, kurie produktai tikrai sveiki ir kurių reikėtų daugiau vartoti, o kurių atsisakyti. Kiekvienas produktas turi savo privalumų ir trūkumų, todėl vertėtų valgyti kuo įvairesnį maistą ir atsižvelgti į maisto teigiamas ir neigiamas savybes. Cukrūs (cukrus, fruktozė, gliukozė ir kt.) – tai greitai įsisavinami angliavandeniai, jų gausiai vartojant gali stipriai padidėti svoris, galima susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis, antrojo tipo cukriniu diabetu ir kitomis ligomis.

Angliavandeniai – reikalinga maisto medžiaga, tačiau didžiausią jų dalį žmogus turėtų gauti ne iš cukraus, o iš kitų produktų: grūdų, daržovių, vaisių ar uogų.

Svarbu, kad žmogus nuo pirmų gyvenimo metų pradėtų sveikai maitintis. Pavyzdžiui, nereikėtų pripratinti vaikų valgyti saldžiai. Mažyliams iki dvejų metų amžiaus maistas nesaldinamas, vyresni vaikai su maistu (valgiu ir gėrimais) turėtų gauti ne daugiau kaip 25 g cukrų per parą (Amerikos širdies asociacijos rekomendacija, 2016 m.).



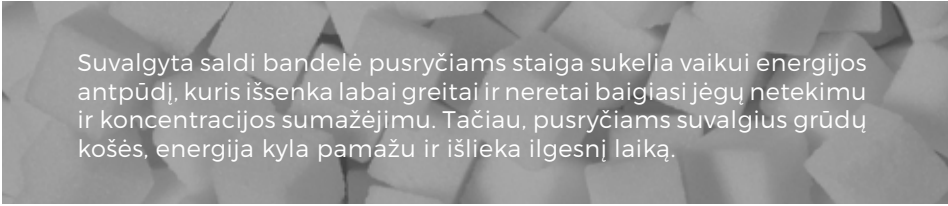
# KAIP VEIKIA CUKRUS

Su maistu gaunami angliavandeniai yra pagrindinis ir lengviausiai pasisavinamas energijos šaltinis. Angliavandeniai būna paprastieji (mono- ir disacharidai) ir sudėtiniai (polisacharidai), kurie žmogaus virškinimo sistemoje suskaidomi iki cukraus (gliukozės).

Skirtingi angliavandeniai cukraus kiekį kraujyje keičia skirtingai. Šiam efektui apibūdinti naudojamas glikeminis indeksas. Jis parodo, kiek ir kaip greitai suvalgius skirtingų angliavandenių turinčio maisto pakyla cukraus kiekis kraujyje.

Paprastųjų angliavandenių gausu smulkiai maltuose, termiškai apdorotuose grūdiniuose produktuose, iš kurių buvo pašalintos sėlenos, baltuose miltuose ir jų kepiniuose bei baltų miltų makaronuose, keptose ir gruzdintose bulvėse, taip pat saldintuose kepiniuose ir konditerijos produktuose. Visų šių produktų glikeminis indeksas yra aukštas. Valgant tokį maistą cukraus kiekis kraujyje pakyla ir krinta labai staigiai. Tai sukelia trumpalaikį energijos antplūdį, bet po jo energija staigiai krenta.

Sudėtiniai arba lėtieji angliavandeniai – tai, pirmiausia, visi įmanomi grūdai, duona (viso gūdo duona arba duona su sėlenomis), makaronai (iš kietųjų kviečių rūšių) bei daržovės. Jie skyla žarnyne ganėtinai ilgai iki gliukozės, kuri 1-6 valandų bėgyje patenka į kraują, palaipsniui aprūpindama organizmą energija. Tokiu būdu angliavandeniai „sudeginami“ praktiškai nespėję tapti riebalais.



Suvalgyta saldi bandelė pusryčiams staiga sukelia vaikui energijos antplūdį, kuris išsenka labai greitai ir neretai baigiasi jėgų netekimu ir koncentracijos sumažėjimu. Tačiau, pusryčiams suvalgius grūdų košės, energija kyla pamažu ir išlieka ilgesnį laiką.

# NATŪRALŪS CUKRŪS

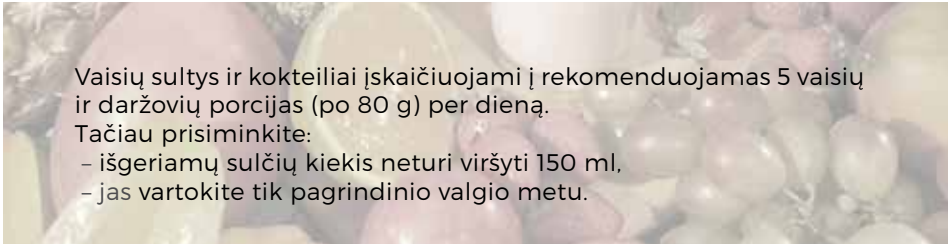
Cukrūs, esantys maisto produktuose, skirstomi į kelias grupes – tai vidiniai, pieno ir pridėtiniai cukrūs.

Vidiniai (natūralūs) cukrūs yra neapdorotose vaisių, daržovių ir grūdinių kultūrų ląstelėse. Piene natūraliai yra laktozės ir galaktozės. Mažesnė tikimybė, kad cukrūs, esantys neapdorotuose vaisiuose, uogose ir daržovėse, sukels dantų ėduonį, nes cukrūs yra jų ląstelėse.

Vartodami šiuos produktus, be natūralaus cukraus, gauname ir vertingų medžiagų: mineralų, vitaminų.

Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja per dieną suvalgyti bent 400 g vaisių ir daržovių. Šį kiekį patariama valgyti per penkis kartus.

Išspaudus vaisių ir daržovių sulčių, juos sutrynus ar sumalus, iš ląstelių išsiskiria cukrus. Toks cukrus, net ir išgėrus šviežių vaisių sulčių ar kokteilių, gali sukelti dantų ėduonį.



Vaisių sultys ir kokteiliai įskaičiuojami į rekomenduojamas 5 vaisių ir daržovių porcijas (po 80 g) per dieną.

Tačiau prisiminkite:

- išgeriamų sulčių kiekis neturi viršyti 150 ml.
- jas vartokite tik pagrindinio valgio metu.

# PRIDĖTINIS CUKRUS

Cukrus, kurio maisto produktų gamintojai, virėjai arba maisto vartotojai dirbtinai deda į maisto produktus, vadinamas pridėtiniu cukrumi. Tai ir paprastas baltas rafinuotas cukrus, rudasis cukrus, taip pat cukrūs, esantys meduje, sirupuose, vaisių sultyse arba vaisių sulčių koncentratuose.

Maisto produktai, į kuriuos buvo dirbtinai įdėta cukraus, dažnai yra labai kaloringi ir turi mažai vertingų maistinių medžiagų.

Per dažnai valgydami tokį maistą gauname daugiau kalorijų, nei reikia mūsų organizmui. Todėl stipriai padidėja svoris, kyla rizika susirgti cukriniu diabetu, širdies ir kraujagyslių ligomis. Daug pridėtinio cukraus turintys produktai taip pat sukelia dantų ėduonį, ypač jei jais dažnai užkandžiauama.



# KUR YRA PRIDĖTINIO CUKRAUS?

Pridėtinio cukraus yra ne tik saldumynuose ar saldintuose gėrimuose – jo gali būti įdėta į duoną, sausius pusryčius, konservuotas daržoves ir panašiai. Todėl vertėtų perskaityti maisto produktų etiketėse pateiktą ingredientų sąrašą:

- Pridėtinis cukrus gali būti nurodomas kaip cukrozė, rudasis cukrus, cukranendrių cukrus, medus, kukurūzų sirupas, vaisių sulčių koncentratai, fruktozė, gliukozė, agavų nektaras arba įvairūs kiti nektarai.
- Maisto produktų etiketėse ingredientai dažniausiai žymimi mažėjančia pagal kiekį tvarka. Kuo cukrus yra arčiau ingredientų sąrašo pradžioje, tuo daugiau pridėtinio cukraus produktas turės.
- Produkto maistinė vertė ir cukraus kiekis 100 g produkto taip pat nurodomas etiketėje. Reikėtų atkreipti dėmesį, kad šis skaičius nurodo tiek pridėtinį, tiek natūraliai maiste esantį cukrų.

Jei bendras cukraus kiekis yra daugiau nei 22,5 g/100 g produkto – toks maistas turi didelį kiekį cukraus.

Jei cukraus kiekis 100 g produkto yra 5–22,5 g toks maistas vertinamas kaip vidutiniškai cukraus turintis produktas.

Jei bendras cukraus kiekis mažesnis nei 5 g/100 g produkto – tai maži cukraus turintis maistas.



**Gazuoto gėrimo skardinė, 330 ml.**

Pridėtinio cukraus kiekis – **35 g.**

**117 proc.** rekomenduojamo paros kiekio suaugusiam.



**Saldūs sausi pusryčiai, 100 g.**

Pridėtinio cukraus kiekis – **26,7 g.**

**89 proc.** rekomenduojamo paros kiekio suaugusiam.



**Stiklinė sulčių, 220 ml.**

Pridėtinio cukraus kiekis – **20 g.**

**67 proc.** rekomenduojamo paros kiekio suaugusiam.



**Saldintas vaisinis jogurtas, 100 g.**

Pridėtinio cukraus kiekis – **13,3 g.**

**44 proc.** rekomenduojamo paros kiekio suaugusiam.



**Šokoladinis varškės sūrelis, 40 g.**

Pridėtinio cukraus kiekis – **20 g.**

**67 proc.** rekomenduojamo paros kiekio suaugusiam.



**Baltasis šokoladas, 50 g.**

Pridėtinio cukraus kiekis – **23,6 g.**

**79 proc.** rekomenduojamo paros kiekio suaugusiam.



**Juodasis šokoladas, 50 g.**

Pridėtinio cukraus kiekis – **19,2 g.**

**64 proc.** rekomenduojamo paros kiekio suaugusiam.



**Saldainiai, 50 g.**

Pridėtinio cukraus kiekis – **25 g.**

**83 proc.** rekomenduojamo paros kiekio suaugusiam.





**Sausainiai su šokolado glajumi, 50 g.**

Pridėtinio cukraus kiekis – **22,9 g.**

**76 proc.** rekomenduojamo paros kiekio suaugusiam.



**Šokoladiniai ledai, 100 g.**

Pridėtinio cukraus kiekis – **20,5 g.**

**68 proc.** rekomenduojamo paros kiekio suaugusiam.



**Vaniliniai ledai, 100 g.**

Pridėtinio cukraus kiekis – **17,9 g.**

**60 proc.** rekomenduojamo paros kiekio suaugusiam.



**Medus, valgomas šaukštas.**

Pridėtinio cukraus kiekis – **22,4 g.**

**75 proc.** rekomenduojamo paros kiekio suaugusiam.



**Pomidorų padažas, 50 g.**  
Pridėtinio cukraus kiekis – **12 g.**  
**40 proc.** rekomenduojamo paros kiekio suaugusiam.



**Majonezinis salotų padažas, 100 g.**  
Pridėtinio cukraus kiekis – **16,7 g.**  
**56 proc.** rekomenduojamo paros kiekio suaugusiam.



**Alkoholinis vaisių sidras, 0,5 l.**  
Pridėtinio cukraus kiekis – **20 g.**  
**67 proc.** rekomenduojamo paros kiekio suaugusiam.



**Alus, 0,5 l.**  
Pridėtinio cukraus kiekis – **5 g.**  
**17 proc.** rekomenduojamo paros kiekio suaugusiam.

Sakykim, 5 metų vaikas suvalgo 100 g sausų pusryčių, išgeria stiklinę vaisių sulčių, suvalgo glaistytą varškės sūrelį, saldintą jogurtą su priedais bei išgeria arbatos

puodelį su šaukštu medaus, tai jo **suvirtoto cukraus kiekis sudaro 643 proc.** rekomenduojamos paros dozės.

Kitas pavyzdys: 8 metų vaikas išgeria stiklinę sulčių, užsikąsdamas šokoladiniais sausainiais, išgeria vieną arbatos puodelį, pagardintą medumi, suvalgo skrudintų bulvyčių su pomidorų padažu užsigerdamas skardine kolos, suvalgo šokoladinių ledų

porciją. Jo suvirtoto **cukraus kiekis sudarys 408 proc.** rekomenduojamos paros normos.

O jeigu suaugęs žmogus suvalgytų dešrainį su pomidorų ir majonezo padažais, išgertų du puodelius arbatos su medumi, pasmaguriautų baltuoju

šokoladu, **cukraus kiekis sudarytų 325 proc.** rekomenduojamos paros normos.

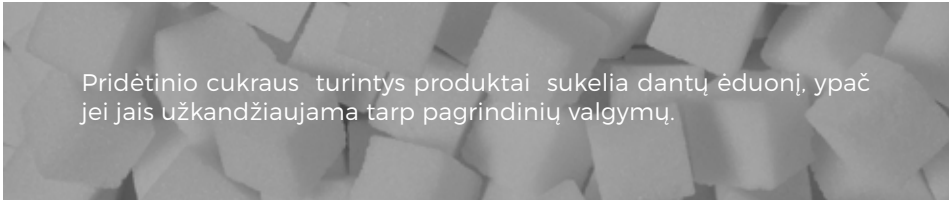


# DANTŲ ĖDUONIS IR CUKRUS

Pridėtinio cukraus turintys produktai sukelia dantų ėduonį, ypač jei jais užkandžiauama tarp pagrindinių valgyimų.

Kuo dažniau užkandžiauama cukraus turinčiu maistu, kuo maistas lipnesnis ir ilgiau kontaktuoja su dantimis, tuo didesnė rizika susirgti dantų ėduonimi.

Burnoje dantų apnašose esančios bakterijos skaido cukrų bei kitus lengvai fermentuojamus angliavandenius. Šios bakterijos išskiria rūgštis ir, apnašų rūgštingumui nukritus iki pH 5.5, rūgštys tirpdo danties paviršinio emalio sluoksnio mineralus, o prasiskverbios giliau – ir vidinį dentino sluoksnį. Tuomet dantyje susidaro ėduonies ertmė, gali atsirasti jautrumas, o vėliau ir dantų skausmas.



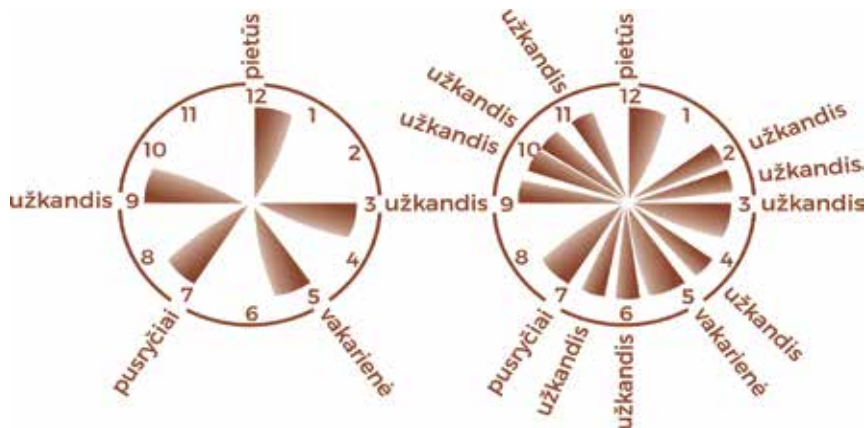
Pridėtinio cukraus turintys produktai sukelia dantų ėduonį, ypač jei jais užkandžiauama tarp pagrindinių valgyimų.

# CUKRAUS LAIKRODIS

Didelę riziką susirgti dantų ėduonimi sukelia ne tik suvartojamo cukraus kiekis, bet ir vartojimo dažnis. Net mažai saldintas maistas ar gėrimai paskatina bakterijų sukeltą rūgščių gamybą ir pažeidžia dantį.

Cukraus laikrodis parodo, kad valgant kas 2-3 valandas (5-6 kartus per dieną) dantys ilgiau išliks sveiki.

Valgant (taip pat ir geriant) dažniau nei 5 kartus per dieną, burnoje susidaro rūgšti aplinka ir tai kelia riziką susirgti dantų ėduonimi.



# NATŪRALUS CUKRUS IR DANTŲ ĖDUONIS

Jau minėjome, kad iš vaisių ir daržovių išspaudus sultis, juos sutrynus ar sumalus, cukrus išskiriamas iš ląstelių. Toks laisvasis net ir šviežių, ekologiškų ir papildomai nesaldintų vaisių sultyse ar kokteiliuose esantis cukrus gali pakenkti dantims, ypač jei šie gėrimai geriama dažnai.

Į vaisių sultis, pagamintas iš koncentrato, dažnai papildomai įdedama cukraus.

Džiovinant vaisius ar uogas šiek tiek cukraus atsipalaiduoja iš ląstelių, be to, džiovinami vaisiai labiau limpa prie dantų, todėl pailgėja kontakto su dantimis laikas ir tai didina riziką susirgti dantų ėduonimi.

Džiovintais vaisiais nedera užkandžiauti, o geriau juos valgyti per pietus ar vakarienę kaip desertą.

Primename, kad rekomenduojama gerti ne daugiau nei vieną stiklinę vaisių sulčių ar kokteilių per dieną (150 ml) ir tik ryte, per pietus ar vakare.

Jei yra galimybė pasirinkti, geriau valgyti šviežius vaisius ir uogas, tačiau reikėtų nepamiršti, kad vaisių ir uogų rekomenduojama nepadauginti, nes jų rūgštys tiesiogiai paveiks dantų emalį.

# MAISTO PRODUKTAI, KURIE NEKENKIA DANTIMS

Kai kurie maisto produktai nekenkia dantims. Jų sudėtyje nėra angliavandenių arba jie nefermentuojami burnoje. Tokius produktus vertėtų rinktis, nes jų rūgštys nekenkia dantims.

Pieno produktai be pridėtinio cukraus:

- Pienas
- Natūralus jogurtas
- Pasukos
- Kefyras
- Kietasis sūris
- Varškė
- Sviestas

Kiti produktai be pridėtinio cukraus:

- Mėsa
- Žuvis
- Paukštiena
- Kiaušiniai
- Grybai
- Natūralus riešutų sviestas
- Riešutai
- Sėklos ir grūdai
- Kakavos milteliai
- Cinamonas



Aliejus, taukai  
Kava (be priedų)  
Arbata (be priedų)

Nekrakingos kilmės polisacharidai:

Pupos  
Žirniai  
Avižų miltai  
Avižų sėlenos  
Lęšiai  
Kukurūzai  
Rudieji ryžiai  
Miežiai

Daržovės be krakmolo:

Špinatai  
Lapiniai kopūstai  
Lapiniai žalumynai  
Svogūnai  
Agurkai  
Žiediniai kopūstai  
Paprikos  
Brokoliniai kopūstai  
Šparagai  
Avokadai  
Cikorijos  
Artišokai  
Porai  
Česnakai  
Burokėliai





# PRAKTINIAI PATARIMAI, KAIP MAŽIAU VARTOTI CUKRAUS

1. Vietoje saldintų gaiviųjų gėrimų, limonado, sulčių ar sulčių gėrimų rinkitės vandenį ar pieną.
2. Sultys, net ir šviežios, taip pat trinti vaisių kokteiliai turi daug cukraus, todėl ir vaikams, ir suaugusiesiems rekomenduojama jų išgerti ne daugiau nei vieną stiklinę (150 ml) per dieną.
3. Jei mėgstate gazuotus gėrimus, pamėginkite juos keisti gazuotu mineraliniu vandeniu su ledukais ir šviežios geltonosios ar žaliosios citrinos skiltele.
4. Jei kavą, arbatą ar sausų pusryčių saldinatė cukrumi, stenkitės pamažu mažinti jo kiekį, kol visai atprasitė papildomai dėti cukraus.
5. Jei vartojate daug saldintų gazuotų gėrimų, pamėginkite mažinti jų kiekį. Jei jau nusprendėte nusipirkti gaiviųjų gėrimų, rinkitės tik be cukraus. Be to, neapsigaukite akcijomis parduotuvėse, kad pirkdami didesnę gėrimo pakuotę sutaupysite – juk iš tiesų taip suvartosite tik daugiau cukraus!
6. Skaitykite produktų etiketes ir rinkitės maistą su mažiau pridėtinio cukraus.

7. Pusryčiams rinkitės viso grūdo nesaldintus sausuosius pusryčius, nesaldintą košę ir venkite bet kokių cukrumi ar medumi pasaldintų dribsnių ar košių, saldžių javų batonėlių. Kad būtų skaniau, į nesaldintą košę ar dribsnius įdėkite šviežių bananų riekelių ar kitų šviežių vaisių.
8. Avižinius dribsnius iš vakaro galima sumaišyti su šviežiais vaisiais ir nesaldintu jogurtu ir nakčiai palikti šaldytuve. Kitą rytą turėsite skanius ir sveikus pusryčius!
9. Saldintus sausų pusryčių dribsnius galite pakeisti ir viso grūdo duonos skrebučiais. Ant jų užtepkite ploną sluoksnį sviesto ar neriebaus margarino. Taip pat puikiai tiks sutrinta šviežių bananų ar kitų minkštų vaisių ir uogų tyrė.
10. Saldintą jogurtą ar ledus pakeiskite nesaldintu jogurtu su truputėliu šviežių vaisių. Tinka ir becukrė želė arba konservuoti vaisiai savo sultyse (tačiau venkite vaisių sirupe).
11. Jei mėgstate ledus, rinkitės tik pusę įprastinės porcijos ir pridėkite šviežių vaisių.
12. Nepamirškite, kad iš kasdienio vaikų raciono būtina išbraukti saldžius vaisvandenius, o saldumynus jie turėtų valgyti tik retkarčiais.
13. Vaikai saldumynų namie turėtų valgyti tik vieną dieną per savaitę.
14. Kad vaikai patirtų mažiau pagundų pasmaližiauti, nepirkite ir nelaikykite saldumynų namuose! O kartu su vaikais apsilankę parduotuvėje, saldumynų skyrių tiesiog aplenkite.
15. Jei jūsų atžalą saldumynais vaišina draugai ar giminaičiai, pasistenkite, kad tai būtų maža porcija – tik nedidelis gabaliukas šokolado ar per pusę padalintas sausainis.

16. Kai pasiimate vaiką po pamokų ar jis grįžta išalkęs namo, pasirūpinkite, kad po ranka būtų sveikų užkandžių. Tai gali būti vaisiai ar mažais kąsniais supjaustytos daržovės, ryžių ar kviečių paplotėliai, taip pat skrudintos duonos riekelės.

17. Pasiūlykite vaikams padėti kartu paruošti sveikų užkandžių. Jie labiau norės jų, jei bus prisidėję prie maisto ruošimo!





## ODONTOLOGU KOMENTARAI

**Doc. dr. Estera Miliūnienė**  
Cyditoja odontologė

Sveika mityba turi svarbią reikšmę užkertant kelią burnos ligų išsivystymui. Dėl mitybos įpročių bei gyvenimo stiliaus pasikeitimo (šviežių sulčių vartojimas, dažnas užkandžiavimas) didėja ne tik dantų ėduonies, bet ir nekariozinių danties kietųjų audinių, t.y. erozijų, paplitimas. Pastaruosius pažeidimus sukelia nuolatinis ir tiesioginis rūgštinių medžiagų kontaktas su dantimis, dėl ko vyksta mineralų netekimas danties audiniuose. Rūgštinė aplinka burnoje susidaro dėl dažno ir nereguliarus saldžių bei rūgščių maisto produktų vartojimo. Moksliniai tyrimai atlikti Vokietijoje, Olandijoje, Prancūzijoje rodo, kad erozinių dantų pažeidimų skaičius paskutiniame dešimtmetyje ypač išaugo tarp 12-14 metų jaunimo. Viena iš pagrindinių priežasčių sukeliančių danties audinių tirpimą yra parūgštinti ir ypač gazuoti gaivieji gėrimai, kurių suvartojimas paskutinį dešimtmetį ženkliai padidėjo. Saldūs gazuoti gėrimai pasižymi ne tik kariesogeniniu bet ir eroziniu poveikiu, kadangi į populiarius gazuotus gėrimus ir sultis skonio pagerinimui dažnai dedama fosforo ar citrinų rūgšties. Maža to - prie vaisvandenių priprantama. Pripratimas gali išsivystyti dėl dviejų priežasčių: daugumoje vaisvandenių esančio kofeino bei stipraus, nenatūralaus vaisvandenio skonio. Gėrimų su saldikliais turėtų vengti vaikai iki 5 metų ir nėščios moterys. Rekomenduotina gaivintis negazuotu mineraliniu vandeniu.

Moksliniai tyrimai rodo, kad vienam žmogui tenka 1 l sulčių per dieną. Manoma, kad tokio kiekio pakanka, kad atsirastų dantų eroziniai pažeidimai.

### **Dr. Rasa Račienė**

Vaikų gydytoja odontologė

Dantų ėduonies statistika Lietuvoje negailestinga: moksliniai tyrimai rodo, kad kas antram vaikui iki trejų metų amžiaus sugenda dantys, todėl dar nepasiruošęs gydyti dantis mažylis priverstas apsilankyti odontologo kabinete. Taip pat vaikai pirmąkart pajunta danties skausmą, turi išgyventi gėdos jausmą ar bendraamžių patyčias dėl savo dantų išvaizdos, kęsti ne visada malonias dantų gydymo procedūras.

Abejonių nekelia faktas, kad dantų ėduonies atsiradimas siejamas su dažnu cukraus vartojimu, o neatsakinga vaikų dantų priežiūra sukuria palankias sąlygas šiai ligai plisti ir pasiekti epideminį lygmenį. Ankstyvas dantų ėduonis vaikams iki 3 metų amžiaus dažniausiai išsivysto dėl nekontroliuojamo, dažno maitinimo iš buteliuko pasaldintais gėrimais: pieno mišiniais, arbatomis, sultimis ar vilgant čiułptuką į medų, sirupą. Tenka pripažinti, kad ir krūtimi maitinami mažyliai gali susirgti dantų ėduonimi, pavyzdžiui, jei dantys netinkamai prižiūrimi ir maitinama nereguliariai.

### **Doc. dr. Eglė Bendoraitienė**

Vaikų gydytoja odontologė

Įvairiais gyvenimo tarpsniais suvartojamo cukraus kiekis gali kisti. Vaikai, pradėję lankyti mokyklą, o ypač paaugliai, tampa labiau nepriklausomi, pasirinkdami maistą ir gėrimus. Tai gali didinti riziką susirgti dantų ėduonimi. Nors šiuo metu dantų ėduonies paplitimo ir intensyvumo rodikliai mažėjo, bet yra dalis paauglių, kuriems būdingi daugybiniai ėduonies pažeidimai, paprastai susiję su bloga burnos higiena ir dažnu angliavandenių vartojimu. Daugelio paauglių įvaizdžio detalė – rankoje laikomas kavos su priedais puodelis, natūralių sulčių ar vaisių kokteilių stiklinė - gali būti visos dienos cukraus norma. Mokykime vaikus analizuoti maisto gaminių sudėtį, vartoti sveikatai nekenkiančius produktus, nes paauglystėje susiformavę įpročiai dažniausiai išlieka visą gyvenimą ir jų sunku atsikratyti.





## Vytautas Tamošiūnas

Vaikų gydytojas odontologas

Sunku įsivaizduoti vaikystę ir visas šventes be saldumynų: gimtadieniai, vardadieniai, krikštynos – saldumynais nuklotas stalas ir, žinoma, tortas. Leiskime vaikams mėgautis saldumynais tik kartą per savaitę. Saldumynai gali būti kaupiami „Saldumynų banke“, o viena diena – šventinė, saldumynų valgymo diena. Šventinę dieną leiskime vaikams pasimėgauti saldumynais po pagrindinio maisto. Tokia tradicija ne tik ugdo sveiką požiūrį į mitybą, bet ir moko kantrybės, gebėjimo išlaukti. Tikiuosi, iniciatyva „Saldumynai šeštadieniais“ taps tradicija Lietuvoje, kaip jau tapo ir kitose šalyse.

## Doc. dr. Kristina Saldūnaitė

Burnos higienistė

Mityba yra vienas iš gyvenosenos veiksnių, darančių įtaką žmogaus sveikatai. Dažnas saldumynų vartojimas siejamas su įvairiomis lėtinėmis ligomis bei dantų ėduonimi. Cukrūs, esantys maiste, skatina dantų ėduonį, todėl bėgant laikui dantys genda. O tai kelia skausmą, tenka sugaišti daugybę laiko pas gydytojus ir tai brangiai kainuoja. Tai aktualu visais gyvenimo tarpsniais. Todėl visada pirkdami saldumynus pagalvokime, ar verta tai daryti? Saldumynai nėra užkandis, tad jais reikia mėgautis tik ypatingomis progomis, per šventes, juk šis maistas yra ne tik kūnui, bet ir emocijoms. Todėl sveikos gyvenosenos reikėtų mokytis visą gyvenimą. Ir keisti savo įpročius, rūpintis sveikata turėtų ne tik vaikai, bet ir suaugusieji, nes tai turi įtakos ir bendrai organizmo būklei.



© Odontologu rūmai 2017