

## Διαβάστε πόση ζάχαρη έχουν τροφές που



Νέες

κατευθυντήριες οδηγίες έδωσε ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) για τη μείωση της ζάχαρης και , κατ'έπекταση, για την καταπολέμηση της τερηδόνας. Συγκεκριμένα οι ειδικοί προτείνουν μείωση της πρόσληψης ζάχαρης σε λιγότερο από 10% της ημερήσιας προσλαμβανόμενης ποσότητας ενέργειας, προκειμένου να μειωθεί η τερηδόνα στον γενικό πληθυσμό.

Η τερηδόνα είναι μία νόσος που εξελίσσεται ύπουλα και σταδιακά μπορεί να οδηγήσει σε κοιλότητες στο δόντι – που θα χρειάζεται σφράγισμα – ή και σε απώλεια του δοντιού. Εκτιμάται ότι η τερηδόνα προσβάλλει το 60-90% των παιδιών σχολικής ηλικίας και σχεδόν το 100% των ενηλίκων παγκοσμίως. Στην Ελλάδα σχεδόν όλοι οι ενήλικες έχουν εμπειρία τερηδόνας, με τα άτομα ηλικίας από 35 έως 44 ετών να έχουν χάσει κατά μέσο όρο 4 δόντια εξαιτίας της. Ευτυχώς, σύμφωνα με τους ειδικούς, οι τερηδονικές βλάβες στα αρχικά στάδια μπορούν να αναχαιτιστούν ή και να αναστραφούν.

Γνωρίζετε ότι:

Για τον μέσο ενήλικα με κανονικό βάρος, η συνιστώμενη μέγιστη ημερήσια ποσότητα ζάχαρης είναι 50 γρ. και η περιεκτικότητα σε ζάχαρη των ακόλουθων καθημερινών τροφών είναι:

- 1 ποτήρι χυμός πορτοκάλι έχει 48 γρ. ζάχαρης
- 2 μήλα έχουν 46 γρ. ζάχαρης
- 1 μικρό μπολ νιφάδων δημητριακών με γιαούρτι 0% λιπαρών περιέχει 50 γρ. ζάχαρης
- 1 κουτάκι αναψυκτικό τύπου Cola έχει 39 γρ. ζάχαρης
- 2 μπάρες δημητριακών έχουν περίπου 50 γρ. ζάχαρης

Ο ACFF συμβουλεύει:

1. Σκεφτείτε πριν καταναλώσετε οτιδήποτε! Αναρωτηθείτε: «Μήπως έχω καταναλώσει περισσότερα από 50 γραμμάρια ζάχαρης σήμερα;».
2. Βουρτσίστε τα δόντια σας με οδοντόκρεμα που περιέχει φθόριο, τουλάχιστον δύο φορές την ημέρα και πάντα μετά την κατανάλωση ζάχαρης.
3. Βουρτσίστε τα δόντια σας με το σωστό τρόπο ώστε να αφαιρεθεί η μικροβιακή πλάκα. Βεβαιωθείτε ότι το βούρτσισμα διαρκεί τουλάχιστον δύο λεπτά και ότι η οδοντόβουρτσα φτάνει ακόμη και στα πιο δύσκολα σημεία, που βρίσκονται στο πίσω μέρος του στόματος.
4. Συνειδητοποιήστε ότι τα δόντια σας έχουν ιδιαίτερη αξία και για τη γενική σας υγεία και αλλάξτε τον τρόπο που τα αντιμετωπίζετε.

5. Φροντίστε τα δόντια σας πριν να είναι πολύ αργά! Ζητήστε από τον οδοντίατρό σας να εκτιμήσει τον κίνδυνο που έχετε να αναπτύξετε τερηδόνα, μάθετε πόσο συχνά θα πρέπει να τον επισκέπτεστε προληπτικά και πάρτε τα απαραίτητα μέτρα για να σταματήσετε την τερηδόνα, πριν αυτή εμφανιστεί.

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφτείτε το, [www.acffeurope.com](http://www.acffeurope.com) and [www.youtube.com/ACFFEurope](http://www.youtube.com/ACFFEurope).

Από τη Βίκυ Καρατζαφέρη, υπεύθυνη θεμάτων υγείας [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)