

Меньше сахара на завтрак | Moins de sucre pour le petit déjeuner

Автор: Заррина Салимова, [Берн](#), 14.09.2017.



Фото: Pixabay

Федеральный советник Ален Берсе, производители продуктов питания и представители розничных сетей договорились о сокращении количества добавленного сахара в йогуртах и хлопьях для завтрака.

Le conseiller fédéral Alain Berset et les représentants des entreprises alimentaires et du commerce de détail se sont entendus pour réduire la quantité de sucres ajoutés dans les yaourts et les céréales.

Moins de sucre pour le petit déjeuner

Соль – это белый яд, сахар – это сладкий яд, а хлеб – это вообще отравя, говорила героиня фильма «Любовь и голуби». Насчет вреда сахара Раиса Захаровна не ошибалась. По данным ВОЗ, излишнее потребление сахара приводит к кариесу, ожирению, диабету, а также повышает риск возникновения онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний. В среднем, каждый швейцарец потребляет 120 г добавленного сахара в день, что почти в два раза превышает рекомендованную врачами норму.

Особую опасность представляет «скрытый» сахар, который добавляется в готовые продукты и о наличии которого потребитель может не догадываться. Если о вреде газированных напитков знают, наверное, все, то мюсли и йогурты многие считают здоровым питанием. Ошибочность этого мнения доказало исследование Департамента безопасности пищевых продуктов. Взятые в 2016 году пробы выявили, что в стаканчике йогурта содержится 17 г сахара, что соответствует 5 кускам рафинированного сахара, а в 100 г хлопьев для завтрака прячется 18 г сахара.

В августе этого года было проведено повторное исследование. Оказалось, что количество добавленного сахара уменьшилось на 3% в йогуртах и на 5% в хлопьях. Сокращение сахара не произошло случайно, а стало результатом договоренностей, достигнутых Аленом Берсе в 2015 году. Во время всемирной выставки в Милане, проходящей под лозунгом «Накормить планету. Энергия для жизни», член Федерального совета и десять швейцарских производителей подписали протокол о намерениях, обязуясь сократить количество добавленного сахара в йогуртах и хлопьях для завтрака.

В сентябре этого года к соглашению, которое стало известно как Миланская декларация, присоединились еще 4 производителя. Представители пищевой промышленности и розничных сетей (среди которых Migros, Coop, Aldi, Lidl, Emmi, Cremo, Nestlé, Danone, Kellogg) решили к концу 2018 года снова уменьшить количество добавленного сахара – на 2,5% в йогуртах и на 5% в хлопьях. При этом они обещают, что вкусовые качества продуктов не изменятся. Снижение сахара производится постепенно в несколько этапов, чтобы дать возможность потребителям привыкнуть к изменениям. В будущем также будут рассмотрены другие группы продуктов, содержащие большое количество соли и жиров.

Руководитель Швейцарского общества питания Кристиан Ризер считает эти шаги недостаточными, а подписанные соглашения называет пиаром производителей. Пищевые концерны создают впечатление, что заботятся о здоровье покупателей, а на деле оказывается, что количество сахара в йогурте уменьшилось всего на полграмма, что, конечно, несущественно.

Миланская декларация и подписанные в сентябре соглашения носят исключительно добровольный характер, но ВОЗ настаивает на более жестких мерах, например, на введении налога на сахар. Логика проста: чем дороже будут стоить вредные продукты, тем меньше их будут покупать и тем здоровее будут люди. Налог на сладкие продукты и напитки уже введен в таких странах, как Великобритания,

Мексика, Франция, Финляндия и Венгрия. В Швейцарии с подобными инициативами выступили кантоны Во и Невшатель.

Вице-президент концерна Emmi Марк Хайм подчеркнул, что у покупателя всегда должен быть выбор, какие продукты класть в корзину – с большим или меньшим содержанием сахара. Тому, кто придерживается здорового образа жизни, остается внимательно изучать упаковки и читать состав продуктов.

[здоровье](#)

Статьи по теме

[В Невшателе предложили бороться с диабетом налогом на сахар](#)

[О жирах, сахаре, лишнем весе и не только](#)

Source URL: <http://www.nashagazeta.ch/news/sante/menshe-sahara-na-zavtrak>