

# AZ EGÉSZSÉGES MOSOLYÉRT

**ÉTKEZZÜNK KIEGYENSÚLYOZOTTAN,  
FOGYASSZUNK KEVESEBB CUKROT!**

A kiegyensúlyozott, kevés cukrot tartalmazó étrend jót tesz szájunk egészségének. A helyes táplálkozás megvédhet bennünket más betegségektől is, például a cukorbetegségtől, szívproblémáktól, daganatos megbetegedésektől és az elhízástól.

A legtöbb szájüregi probléma megelőzhető vagy jól kezelhető korai szakaszban. A száj egészségének fenntartása jót tesz az általános egészségünknek, jóllétünknek, és hozzájárul a jó életminőséghez is.



## GONDOLTA VOLNA?

A rágcsálnivalókkal, feldolgozott élelmiszerekkel és italokkal bevitt nagy mennyiségű cukor nemcsak fogszuvasodást okoz, hanem hajlamosít az elhízásra, és növeli a cukorbetegség kialakulásának kockázatát is.

## A PROBLÉMA

Étkezéseink során többféle cukrot is bevihetünk szervezetünkbe.

Ezek közül a legártalmasabbak az úgynevezett szabad cukrok. Ide tartoznak az ételekhez és italokhoz hozzáadott cukrok, valamint a mézben, szirupokban, gyümölcsleveken és gyümölcslé-koncentrátumokban található cukrok. A feldolgozatlan gyümölcsökben, zöldségekben és a tejben természetesen előforduló cukrok azonban nem tartoznak ide.

Nemcsak az édességek, sütemények, kekszek, édes gabonapelyhek, valamint a lekvárok és a befőttek ismert forrásai a szabad cukroknak, hanem a cukrozott italok is, mint például a szénsavas üdítők, a gyümölcslevek, az energia- és sportitalok.

A cukrok és a savak gyengítik a fogzománcot, ezáltal nő a fogszuvasodás kockázata, ami a fogak érzékenységéhez és fájdalomhoz vezethet. A fogszuvasodás az élet minden területére kihat, például a rágásra, a beszédre, és társas kapcsolatainkban az önbizalmunkra is.



# MIT TEHETÜNK AZ EGÉSZSÉGES MOSOLYÉRT?

Étkezzünk kiegyensúlyozottan, étrendünk tartalmazzon kevés cukrot, és legyen gazdag zöldségben és gyümölcsben.

Felnőttek számára naponta legfeljebb 6, gyermekek számára legfeljebb 3 teáskanál cukor fogyasztása ajánlott.

- Vigyázzunk az ételekben és italokban megtalálható hozzáadott cukrokkal!
- Fokozottan figyeljünk arra, mennyi cukrot adunk ételünkhez elkészítésük során!
- Kerüljük az üres kalóriákat! A cukrozott italok, például a szénsavas üdítők, gyümölcslevek, energia- és sportitalok az üres kalóriák legfőbb forrásai: magas energiatartalmúak, de valódi tápértékük nincs.



## GONDOLTA VOLNA?

A rágcsálnivalókkal, feldolgozott élelmiszerekkel és italokkal bevitt nagy mennyiségű cukor nemcsak fogszuvasodást okoz, hanem hajlamosít az elhízásra, és növeli a cukorbetegség kialakulásának kockázatát is.

- Étkezések között ne nassoljunk cukortartalmú rágcsálnivalókat, csemegéket! Az egész napos, folyamatos cukorfogyasztás megnöveli a fogszuvasodás kialakulásának kockázatát.
- Elsősorban vizet igyunk! A cukrozott üdítőitalok rendszeres fogyasztása (akár napi 1 dobozzal) nemcsak szánk egészségére káros, hanem a 2-es típusú cukorbetegség kialakulásának kockázatát is növeli.

---

**Figyeljen oda a jó szájhygiéniára az életen át tartó magabiztos mosolyért!**