

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)

[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się



Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Niemowlęta i małe dzieci jedzą zbyt dużo cukru

Prawie 2/3 niemowląt (61 proc.) oraz prawie wszystkie małe dzieci (98 proc.) codziennie spożywają tzw. cukry dodane. Ich głównymi źródłami są dosładzane jogurty owocowe

w przypadku niemowląt i napoje owocowe w przypadku małych dzieci - czytamy w najnowszym wydaniu „Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics”.

Autorami badania (<http://dx.doi.org/10.1016/j.jand.2019.09.007>) są naukowcy z naukowcy z amerykańskiego National Cancer Institute w Bethesda.

Podkreślają oni, że od lat wysokie spożycie cukru przez najmłodszych stanowi duży problem medyczny. „Nasze badanie jako pierwsze przeanalizowało trendy w konsumpcji przez niemowlęta (6-11 miesięcy) i małe dzieci (11-24 miesiące) cukrów dodanych. Wyniki wyraźnie pokazały, że jest to szalenie powszechne zjawisko. Z punktu widzenia zdrowia publicznego jest to bardzo ważna informacja, ponieważ w tym okresie kształtują się nawyki żywieniowe, które pozostaną na całe życie” - tłumaczy dr Kirsten Herrick, główna autorka publikacji.

Jak dodaje, dzieci, które spożywały napoje słodzone cukrem przed ukończeniem pierwszego roku życia, były ponad dwukrotnie bardziej (niż maluchy, które nigdy ich nie dostawały) skłonne do wybierania takich właśnie produktów co najmniej raz dziennie w wieku lat 6.

A, co wykazały wcześniejsze badania, wysoka konsumpcja cukru przez dzieci powyżej 2 roku życia wiąże się z rozwojem próchnicy, astmy, otyłości, podwyższonego ciśnienia krwi i nieprawidłowych profili lipidowych.

Amerykańskie organizacje zdrowotne zalecają ograniczenie spożycia cukru do 9 łyżeczek dziennie dla dorosłych mężczyzn i 6 łyżeczek dla dorosłych kobiet oraz dzieci w wieku od 2 do 19 lat. Jeśli chodzi o osoby młodsze, to z powodu braku wystarczającej ilości badań tylko jedna organizacja - American Heart Association, określiła normy dla maluchów do 2 roku życia.

"Wyniki naszego badania jasno pokazują, że należy to zmienić. Potrzeba oficjalnych wytycznych dla tej grupy wiekowej. Może to zwiększy świadomość lekarzy i rodziców" - uważa dr Herrick.

Na potrzeby badania naukowcy przeanalizowali dane zebrane od 1211 niemowląt i małych dzieci (6-23 miesięcy). Do kategoryzacji żywności wykorzystali specjalistyczne bazy danych. Cukry zawarte w mleku matki i sztucznych mieszankach dla niemowląt nie zostały uwzględnione w szacunkach spożycia.

Wyniki pokazały, że niemowlęta spożywają średnio około 1 łyżeczki dodanego cukru dziennie (co odpowiada ok. 2 proc. ich dziennego spożycia kalorii), podczas gdy małe dzieci zjadają aż 6 łyżeczek (czyli ok. 8 proc. dziennego spożycia kalorii).

Najpowszechniejszymi źródłami cukrów dodanych były: w przypadku niemowląt jogurty, przekąski i słodczyce przeznaczone specjalnie dla tych odbiorców oraz słodkie produkty piekarnicze. U małych dzieci były to napoje owocowe, słodkie wypieki oraz słodczyce.

Według dr Herrick, rodzice powinni pamiętać o sprawdzaniu składów żywności, jaką podają swoim dzieciom. Okres do ukończenia 2 lat jest, jej zdaniem, czasem krytycznym, w którym kształtują się upodobania smakowe i wzorce żywieniowe.

We wrześniu 2019 roku 4 amerykańskie organizacje - Academy of Nutrition and Dietetics, American Heart Association, American Academy of Pediatric Dentistry i American Academy of Pediatrics - wydały oficjalne oświadczenie, w którym zarekomendowały, aby dzieciom do 5 roku życia do picia dawać wyłącznie mleko z piersi, mieszankę dla niemowląt, wodę oraz mleko krowie (w zależności od wieku).

Jednocześnie specjaliści ostrzegli przed napojami, które są znaczącym źródłem cukrów dodanych, a o których rodzice często zapominają. Są to przede wszystkim mleka smakowe, słodkie napoje, także niskokaloryczne, oraz cała gama „soków” i „wód smakowych” dla dzieci.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29290.html>



01-06-2026

[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał](#)

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

[Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

[10 polskich zespołów w zawodach Shell](#)

[Eco-marathon Poland 2026](#)

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

[Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#)

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

[AGH uruchomiła laboratorium](#)

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

[UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

[W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński](#)

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

[3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat](#)

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

Informacje dnia: [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Partnerzy