



**ПОГОВОРИМ  
ПРО САХАР**



## Как изменились питание и образ жизни за 50 лет?





# ИЗБЫТОК САХАРА: ПОСЛЕДСТВИЯ



## ССС: КРОВЬ КАК СЛИВКИ

*С трудом разносится по телу*



## ОЖИРЕНИЕ И ДИАБЕТ

*Нарушение усвоения ВСЕХ питательных веществ на фоне активного грибкового роста*



## ИНСУЛИНО-РЕЗИСТЕНТНОСТЬ

*Нехватка энергии, «голодание» клеток, снижение синтеза СТГ*



## ДЕТСКАЯ ОНКОЛОГИЯ

*Риск развития аутоиммунных процессов*



## НЕЗАМЕТНЫЙ САХАР



1 чайная ложка  
кетчупа –  
**4 г** сахара



1 стакан  
яблочного сока –  
**24 г** сахара



1 бутылочка  
йогурта –  
**11,2 г** сахара



Детское печенье –  
**22 г** в 100 г

## НОРМА САХАРА

в день детям

**<10%\*** от суточной  
калорийности  
рациона

**4–7** чайных ложек  
в день (15–30 г)\*



## **ПРОФИЛАКТИКА САХАРНЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ**

1. **ОБОГАЩЕНИЕ** рациона клетчаткой
1. **ДОСТАТОЧНОЕ** количество воды
1. **ВОСПОЛНЕНИЕ** дефицитов главных микронутриентов

**САХАР В ВАШЕМ  
ДОМЕ**

**НЕ ХРАНИТЬ!**

**НЕ ПОКУПАТЬ!**

**НЕ ПРЯТАТЬ!**



## СЛАДКО БЕЗ САХАРА!

### ФРУКТООЛИГОСАХАРИДЫ

Растительные пребиотики стимулируют рост здоровой микрофлоры кишечника.

### ГАЛАКТООЛИГОСАХАРИДЫ

Пребиотики из грудного молока:

- стимулируют рост здоровой микрофлоры кишечника
- придают сладкий вкус
- безопасны для детей самого раннего возраста

### ОЛИГОФРУКТОЗА

Пребиотическое волокно – 30% от сладости сахарозы

### ПАЛАТИНОЗА PALATINOSE™

Умный подсластитель:

- безопасен для зубов
- поддерживает энергичность
- имеет низкий гликемический индекс



Сироп с витамином С  
**0 г сахара в порции**



Хрустящие шарики  
с кальцием  
**2,1 г** палатинозы в  
порции с низким  
гликемическим  
индексом



Жевательные таблетки  
с черникой  
**0,8 г сахара в порции**



Сироп с витаминами  
и минералами  
**0,005 г сахара**  
в порции



Пребиотическое  
какао  
**0 г сахара в порции**



«Топивишка»  
**1,2 г сахара в порции**



### «Топивишка»

6 драже содержат:

- **40 мг** витамина С (аскорбиновая кислота)
- **46 мг** инулина
- **1,2 г** сахара



### Immunotops

6 драже содержат:

- **40 мг** витамина С (аскорбат натрия)
- **77 мг** инулина
- **0,7 г** сахара из сушеных ягод



# IMMUNOTOPS

шарики с инулином  
и витамином С

*Состав: какао-масло, фруктоолигосахариды, молоко сухое, изомальтулоза, отруби хрустящие с инулином (мука ржаная, отруби пшеничные пищевые, инулин), порошок из сушеных ягод черники, малины, клубники, ежевики и бузины (ягодная смесь), глянцеватель «Квик-шайн», аскорбат натрия, ароматизатор пищевой натуральный «Вишня».*

*Средние значения пищевой и энергетической ценности на 100 г: белки – 6,7 г, жиры – 28,1 г, углеводы – 33,2 г, пищевые волокна – 23,5 г; энергетическая ценность – 1906 кДж / 460 ккал.*



## **ЛАЙФХАКИ жизни БЕЗ САХАРА для мам**

1. Белково-жировой завтрак с обнимашками.
2. Перекусы: с хорошими жирами вместо сахара (орехи, семечки, кокосовые конфеты).
3. Вкусняшка – только после сытного приема пищи.
4. Оптимизируем способ приготовления для снижения гликемической нагрузки (тушение, запекание, домашнее приготовление).

КАЖДАЯ МАМА  
ВЫБИРАЕТ

**ЛУЧШЕЕ**

НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

