

# Azukrea



Hizkera arruntean, SAKAROSARI deitzen zaio azukrea.

ZER DA?

Glukosa-molekula batek eta fruktosa-molekula batek osatzen dute, eta, nagusiki, azukre-kanaberatik edo azukre-erremolatxatik lortzen da.



**KATEGORIAK** Azukre **GUZTIAK**:  
elikagaian dauden  
azukre guztiak



**BEREZKO** azukreak: elikagaietan modu naturalean dauden azukreak



Azukre **ASKEAK**:  
elikagaietan disolbatutako edo elikagaiei orantsitako azukreak dira



## EFEKTUAK OSASUNEAN

Azukre-kopuru handia kontsumitzea honako gaixotasun hauekin lotzen da, besteak beste:

- > Gehiegizko pisua
- > Obesitatea
- > Diabetesa
- > Gaixotasun kardiobaskularrak
- > Hortzetako txantxarrak

## AHORAKIN-GOMENDIOAK

Osasunaren Mundu Erakundeak (OME) gomendatzen du azukre-kontsumoak neurritzkoa izan behar duela.

Kopuru onargarria eguneko 50 g da, eta gomendagarria gehienez ere 25 g (hau da, 6 azukre-koxkor).



# Azukrea



## ETIKETAN azukrea identifikatzea

Azukre erantsiak osagaien zerrendan agertuko dira.

Azukreak elikagaietan modu naturalean badaude, etiketan honako adierazpen honek agertu beharko du:  
"modu naturalean dauden azukreak ditu"

## NUTRIZIO-INFORMAZIOA:

Informazio hori taula batean ematen da, eta, taula horretan, elementuen zerrenda itxia agertzen da, besteak beste, **azukrea**. Bertan, produktuak **100 gramoko guztira zenbat azukre gramo** dituen agertzen da.

### NUTRIZIO-INFORMAZIOA:

BALIO ERTAINAK 100g-ko

- > Balio energetikoa...324 kJ/77 kcal
- > Koipeak.....1,7 g  
beraieztatik asetua: 0,4 g
- Karbohidratoak..... 12 g  
beraieztatik azukreak: **7,4 g**
- > Proteinak..... 2,4 g
- > Gatza..... 0,5 g

## NUTRIZIO ADIERAZPENAK

### AZUKRERIK GABE

≤ 0,5 g azukre 100 g edo 100 ml-ko

### AZUKRE ERANTSIRIK GABE

Soilik adieraz daiteke baldin eta produktuari ez bazaio erantsi monosakaridorik, disakaridorik edo ezaugarri edulkoratzaileak izateagatik erabiltzen den elikagairik.

### AZUKRE-EDUKI TXIKIA

≤ 5 g azukre 100 g edo 100 ml-ko

≤ 2,5 g azukre 100 g edo 100 ml-ko

### AZUKRE-EDUKI MURRIZTUA

Azukre-edukia gutxienez % 30 murriztu da, antzeko beste produktu batekin konparatuz gero. Gainera, elikagai horrek konparatzen den produktuaren kilokaloria-kopurua berbera edo txikiagoa izan beharko du.

## "AZUKRE" HITZAREN SINONIMOAK

sakarosa  
sukralosa

Kanabera-zukua  
Kanabera-ertzia

jarabeak:  
(arto-, basarto-, astigar-jarabeak)

melazak

fruta-zuku kontzentratuak  
alderantzizko azukrea

ziropak

gozokiak

maltodextrina

laktosa

dextrosa

fruktosa

glukosa

ertzia

maltosa

dextrina

d-ribosa

galaktosa