

Action de sensibilisation sur les risques des sucres cachés



Bien souvent nous ne nous rendons pas compte combien de sucre nous consommons quotidiennement, car de nombreux aliments contiennent du sucre, alors qu'on ne s'y attend pas. Le sucre est souvent « caché », c'est-à-dire qu'on ne voit pas si et combien de sucre il y a dans le produit. Parfois, on peut trouver la teneur en sucre sur l'étiquette, encore faut-il souvent calculer la quantité par portion consommée.

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande de limiter la consommation journalière de sucres ajoutés à 5, maximum 10 % de l'apport énergétique journalier, car c'est bien connu, trop de sucre nuit à la santé ! Voilà pourquoi, la Maison du Diabète, en collaboration avec la Direction de la Santé, l'Association des Diététiciens et la Ligue médico-sociale a développé un « **calculateur de sucre** » pour aider à reconnaître les pièges à sucres.

Cet outil pédagogique permet de choisir des produits dans cinq catégories d'aliments différentes et de comparer si les morceaux de sucre ainsi consommés dépassent la quantité maximale recommandée. Pour plus de simplicité, la teneur en sucre d'un produit est représenté par des morceaux de sucre.

Le « calculateur de sucre » sera présenté lors des animations organisées à l'occasion de la marche « 10 000 pas contre le diabète », samedi 14 novembre et de la Journée porte ouverte sur le diabète, dimanche 15 novembre, où les participants pourront également participer à un Quizz et deviner où se trouvent le plus de sucres cachés.

Informations : Maison du diabète ☎ 48 53 61 diabete@pt.lu

