

## Runsaasti sokeria sisältävät tuotteet Sydänmerkki-järjestelmän ulkopuolelle

*Sydänmerkin asiantuntijaryhmä teki vuoden 2005 lopulla muutoksia Sydänmerkin myöntämisperusteisiin. Ylipainon yleistyksen vuoksi perusteisiin päätettiin lisätä rajat sokereiden määrästä. Tarkoituksena on karsia Sydänmerkki-tuotteiden joukosta pois erittäin runsaasti sokereita sisältävät tuotteet.*

Kansanterveyslaitoksen Finravinto 2002 -tutkimuksen mukaan naiset syövät paljon sokeripitoisia tuotteita. Varsinkin nuoremmassa ikäryhmässä sokereiden (sakkaroosin) saanti oli selvästi suurempaa kuin enimmäissuosituksissa. Yleisimpiä sakkaroosin lähteitä olivat maitovalmisteet ja leivonnaiset.

Sydänmerkki-järjestelmän sokeri-kriteeri koskee nestemäisiä maitovalmisteita ja niiden kaltaisia tuotteita, aamiaisviljavalmisteita sekä leivonnaisia. Sokereilla tarkoitetaan kaikkia tuotteen sisältämiä mono- ja disakkarideja: niin tuotteen hedelmistä, marjoista ja mai-

dosta tulevia sokereita kuin tuotteeseen lisättyjä sokereita.

Sydänmerkki elintarvikepakkauksessa kertoo, että tuote on rasvan määrän ja laadun sekä suolan kannalta parempi valinta omassa tuoteryhmässään. Tällä hetkellä Sydänmerkin käyttöoikeuden saaneita tuotteita on 255. Merkijärjestelmä tuotiin markkinoille vuonna 2000, vastuutahoina toimivat Suomen Sydänliitto ry ja Suomen Diabetesliitto ry.

### Sokerikriteeri toteutuu vuoden siirtymäaikana

Sydänmerkki-järjestelmään tehdyt muutokset astuivat voimaan 15.12.2005, minkä jälkeen käyttöoikeus on myönnetty vain tuotteille, jotka täyttävät myös sokerikriteerin. Nykyiset Sydänmerkki-tuotteet, joiden sokeripitoisuus ylittää myöntämisperusteen rajan, voivat pitää Sydän-merkin vuoden 2006 loppuun saakka.

## Pieni Päätös Päivässä -verkkosivut uudistuvat

Pieni Päätös Päivässä -nettisivut on tarkoitettu elämäntapamuutoksen tueksi jokaiselle hyvinvoinnistaan kiinnostuneelle. Sydänliiton, Diabetesliiton, Elämäntapaliiton ja KKI-ohjelman yhteinen kampanja muistuttaa pienten päivittäisten päätösten voimasta terveysasioissa. Tavoitteena on ehkäistä ylipainon kertymistä tai pudottaa ylimääräisiä kiloja ja samalla ehkäistä tyypin 2 diabetesta sekä sydän- ja verisuonitauteja.

Sivuilla pääsee seikkaillemaan muutospolulla, joka auttaa elämäntapamuutoksen suunnittelussa askel askeleelta. Muutospolulla oivaltaa, mitä jo yksi muutos päivittäisissä ruokavalinnoissa tai liikkumisessa merkitsee vuositasolla. Tukena matkalla on muutosvalmentaja. Polulle voi myös haastaa kaverinsa mukaan.

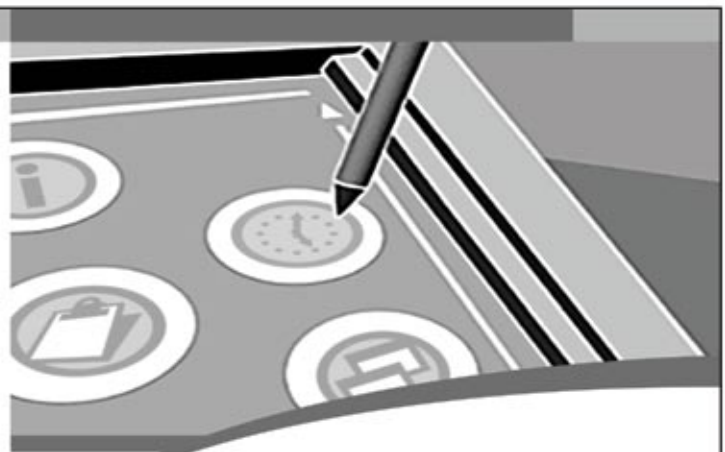
[www.pienipaatospaivassa.fi](http://www.pienipaatospaivassa.fi)

## AssisDent vain paranee vanhetessaan

Suomen suosituin vastaanottotietojärjestelmä perustaa asemansa jatkuvaan kehitystyöhön. Seuraamme alan kehitystä, kuuntelemme käyttäjiä, emmekä päästä itseämme koskaan helpolla. Sen vuoksi kerran hankkimasi AssisDent p pysyy aina ajan tasalla. Ja vain AssisDentin ylläpidosta veloitetaan ainoastaan käytön mukaan.



AssisDent-tuotepalvelu  
puh. 020 743 8330 (arkisin klo 9-17)  
info@enteri.fi | www.assisdent.com



# ASSISDENT

TIETOJÄRJESTELMÄ HAMMASHOIDON AMMATTILAISILLE