Artikel

Sukrosa pada Susu Pertumbuhan Anak: Dampak, Batas Aman, dan Cara Memilih yang Tepat

JUL 3, 2026

4 MINS

Saat memilih susu pertumbuhan untuk si Kecil, Mam mungkin lebih sering memperhatikan kandungan protein, DHA, atau vitaminnya. Padahal, ada komponen lain yang juga penting untuk dipahami, yaitu kandungan gula di dalam susu.

Salah satu jenis gula yang kerap ditemukan dalam produk susu pertumbuhan adalah sukrosa. Kehadirannya sering menimbulkan pertanyaan, mulai dari apakah sukrosa aman dikonsumsi anak hingga bagaimana pengaruhnya terhadap tumbuh kembang si Kecil.

Yuk, kenali lebih jauh apa itu sukrosa, bagaimana perbedaannya dengan laktosa, serta cara memilih susu pertumbuhan yang sesuai untuk kebutuhan si Kecil.

Apa Itu Sukrosa pada Susu Pertumbuhan?

Sukrosa adalah jenis gula yang tersusun dari glukosa dan fruktosa. Dalam kehidupan sehari-hari, sukrosa dikenal sebagai gula pasir yang digunakan untuk memberikan rasa manis pada makanan dan minuman. Pada beberapa produk susu pertumbuhan, sukrosa dapat ditambahkan sebagai salah satu sumber karbohidrat sekaligus untuk memberikan cita rasa yang lebih manis.

Perbedaan Sukrosa dan Laktosa

Biasanya, pada produk susu pertumbuhan, Mam akan menemukan laktosa maupun sukrosa.

Meski sama-sama termasuk gula, keduanya berasal dari sumber yang berbeda. Oleh karena itu, memahami perbedaan sukrosa dan laktosa dapat membantu Mam mengenali kandungan yang terdapat pada susu.

Laktosa merupakan gula alami yang secara alami terdapat dalam susu mamalia, termasuk susu sapi. Sementara itu, sukrosa berasal dari tebu atau bit gula dan dapat ditambahkan ke dalam berbagai produk pangan.[1]

Saat memperhatikan kandungan gula dalam susu pertumbuhan, sukrosa umumnya menjadi salah satu komponen yang perlu diperhatikan karena termasuk gula yang dapat ditambahkan ke dalam produk. Semakin tinggi asupan gula tambahan dari berbagai sumber makanan dan minuman, semakin besar pula risiko anak mengonsumsi gula melebihi kebutuhan hariannya.

Dampak Konsumsi Susu Tinggi Sukrosa

Berikut beberapa dampak yang dapat terjadi jika si Kecil terlalu sering mengonsumsi makanan atau minuman tinggi gula.

1. Meningkatkan Risiko Gigi Berlubang

Salah satu bahaya gula berlebih pada anak yang paling sering dikaitkan dengan konsumsi gula adalah meningkatnya risiko gigi berlubang. Bakteri di dalam mulut menggunakan gula sebagai sumber makanan dan menghasilkan asam yang dapat mengikis lapisan gigi. Seiring waktu, kondisi ini dapat meningkatkan risiko kerusakan gigi, terutama jika kebersihan gigi dan mulut tidak terjaga dengan baik.

2. Memengaruhi Keseimbangan Energi Tubuh

Tubuh si Kecil membutuhkan energi untuk mendukung pertumbuhan, aktivitas fisik, dan proses belajar setiap hari. Namun, konsumsi gula yang berlebihan dapat meningkatkan total asupan energi harian.

Jika berlangsung terus-menerus tanpa diimbangi pola makan yang seimbang dan aktivitas fisik yang cukup, tubuh akan menerima lebih banyak energi daripada yang dibutuhkan. Kondisi ini dapat mengganggu keseimbangan antara energi yang masuk dan energi yang digunakan tubuh, yang merupakan bagian penting dari proses metabolisme anak.

Berapa Batas Konsumsi Gula Harian Anak?

Selain memahami jenis gula dalam susu, Mam juga perlu mengetahui batas konsumsi gula harian anak agar pola makan si Kecil tetap seimbang.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan agar konsumsi gula tambahan dibatasi kurang dari 10% kebutuhan energi harian. Pada anak, jumlah tersebut umumnya setara dengan sekitar 25 gram atau 6 sendok teh gula tambahan per hari.

Perlu diingat bahwa batas konsumsi gula harian anak tidak hanya dihitung dari susu pertumbuhan. Gula tambahan juga bisa berasal dari biskuit, camilan, minuman kemasan, permen, maupun makanan olahan lainnya.

Oleh sebab itu, saat menghitung asupan harian si Kecil, Mam perlu melihat pola makan secara keseluruhan agar jumlah gula yang dikonsumsi tetap dalam batas yang dianjurkan.

3 Cara Membaca Label dan Memilih Susu Pertumbuhan yang Tepat

Berikut beberapa hal yang bisa Mam perhatikan saat memilih susu pertumbuhan untuk si Kecil:

1. Baca Daftar Komposisi

Daftar komposisi menunjukkan bahan yang digunakan dalam produk. Pada bagian ini, Mam dapat melihat apakah susu mengandung laktosa, sukrosa, atau sumber gula lainnya.

2. Perhatikan Urutan Bahan dalam Daftar Komposisi

Bahan pada daftar komposisi biasanya ditulis berdasarkan jumlahnya, dari yang paling banyak hingga paling sedikit. Jika memperhatikan urutan ini, Mam dapat memperoleh gambaran mengenai kandungan bahan yang dominan dalam produk, termasuk sumber gulanya.

3. Periksa Jumlah Gula pada Informasi Nilai Gizi

Selain daftar komposisi, Mam juga dapat melihat informasi nilai gizi untuk mengetahui jumlah gula per sajian. Informasi ini dapat membantu Mam memperkirakan kontribusi gula dari susu terhadap total asupan gula harian si Kecil.

Selain memperhatikan kandungan gula, Mam juga perlu memastikan si Kecil mendapatkan berbagai nutrisi penting yang dibutuhkan untuk mendukung tumbuh kembangnya setiap hari.

Oleh karena itu, Mam bisa memilih susu pertumbuhan dengan komposisi nutrisi yang sesuai dengan kebutuhan anak. S-26 Procal Nutrissentials hadir dengan Kolin, AHA, DHA, Alfa-Laktalbulmin, Omega 3 & 6, dilengkapi vitamin serta mineral untuk dukung perkembangan otak, daya tahan tubuh, dan pertumbuhan si Kecil setiap hari. Dukung belajar pintar si Kecil dengan tubuh dan otak yang optimal.

Pertanyaan Seputar Sukrosa Pada Susu

1. Apakah sukrosa sama dengan gula pasir putih?

Ya, sukrosa adalah jenis gula yang dikenal sebagai gula pasir dan tersusun dari glukosa serta fruktosa. Pada beberapa susu pertumbuhan, sukrosa dapat ditambahkan sebagai sumber karbohidrat dan pemberi rasa manis.

2. Apa dampak jika anak terlalu banyak minum susu tinggi gula?

Konsumsi susu tinggi gula secara berlebihan dapat meningkatkan risiko gigi berlubang dan menambah asupan energi harian anak. Jika berlangsung terus-menerus, kondisi ini dapat mengganggu keseimbangan energi dalam tubuh.

3. Bagaimana cara mengetahui kandungan gula pada label susu?

Periksa daftar komposisi untuk melihat sumber gula yang digunakan serta melihat informasi nilai gizi untuk mengetahui jumlah gula per sajian.

Referensi

Solan, M. (2025, April 1). A simple way to look at sugar. Harvard Health Publishing. https://www.health.harvard.edu/diet-and-nutrition/a-simple-way-to-look-…;

World Health Organization. (2025, August 14). Sugars and dental caries. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/sugars-and-dental-cari…;

World Health Organization. (2015). Guideline: Sugars intake for adults and children. World Health Organization. https://www.who.int/publications/i/item/9789241549028

Bagikan sekarang