



Sukker

Hvilke vitaminer og mineraler får jeg?

Plakaten om sukker er en illustration af, hvilke vitaminer og mineraler man får, når man spiser sukkerholdige fødevarer. Mængden af tilsat sukker i sukkerholdige fødevarer varierer, og det samme gør indholdet af naturligt forekommende næringsstoffer. I dette materiale kan du bl.a. læse mere om sukker, hvor du får dit sukker fra, og hvad du kan gøre for at reducere dit sukkerindtag.

Mere om sukker

Sukker er bl.a. sukker udvundet af sukkerroer eller sukkerrør, druesukker, frugtsukker, sirup og honning. Sukker er et kulhydrat, som kan forekomme naturligt i fødevarer eller som tilsat sukker.

Naturligt forekommende sukker

Naturlige forekommende sukkerarter er fruktose (frugtsukker), som du finder i frugt, og laktose (mælkesukker), som du finder i mælk og flere mælkeprodukter. I disse fødevarer finder du, ud over deres naturlige sukkerindhold, også vitaminer og mineraler.



Frugt

Frugt er en kilde til sukker, fordi det indeholder frugtsukker. Men spiser du frugt, får du sammen med sukkerarterne også mange andre gode og vigtige næringsstoffer, for eksempel kostfibre, vitaminer og mineraler. Derfor er frugt (og grøntsager) en del af Fødevestyrelsens officielle kostråd. Fødevestyrelsen anbefaler, at du spiser 600 g frugt og grøntsager om dagen, hvoraf mindst halvdelen skal være grøntsager. Frugt er altså næringsrigt og sundt i en varieret kost.

Mælk

Mælk indeholder laktose også kaldet mælkesukker. Laktose er et kulhydrat/sukkerart, der findes helt naturligt i mælk. Mælk og mejeriprodukter indeholder både protein og forskellige vitaminer og mineraler, for eksempel vitamin B2, vitamin B12, fosfor og calcium (kalk). Derfor er mejeriprodukter en del af Fødevestyrelsens officielle kostråd. "Ca. 250 ml mælk eller mælkeprodukt dagligt er tilpas, når du spiser planterigt og varieret," står der i kostrådene.



Tilsat sukker

Ved 'tilsat sukker' menes alt sukker, som er tilsat fødevarerne industrielt eller i køkkenet. Tilsat sukker finder du i fødevarer som bl.a. sodavand, slik og kager. I andre fødevarer som frugtyoghurt, müslibarer, juice, ketchup, kiks, marmelade, morgenmadsprodukter og andet bagværk kan sukker også være tilføjet som ingrediens.

Fødevarer eller mad, som stort set kun indeholder tilsat sukker, betegnes ofte som 'tomme kalorier', fordi de udelukkende bidrager med energi og ingen eller meget få vitaminer eller mineraler. Indeholder maden en stor mængde tilsat sukker, kan det optage pladsen fra andre fødevarer, og det kan være svært at få nok af alle de andre næringsstoffer: protein, fedt, kostfibre, vitaminer og mineraler.

Fødevarestyrelsen anbefaler, at vi spiser mindre tilsat sukker. Et af De officielle Kostråd lyder: *Spis mindre af det søde, salte og fede*. Der er plads til slik og kager i mindre mængder, dog anbefales det, at den daglige kost højst indeholder 10 % af energien i form af tilsat sukker – de naturlige sukkerarter fra for eksempel frugt og mejeriprodukter tæller altså ikke med i de 10 %.

Anbefaling:

Lad højst

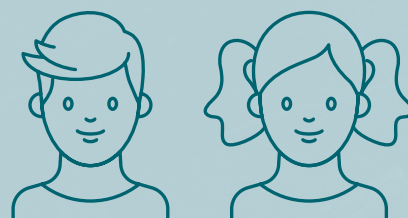
10 %

af energien i den daglige kost komme fra tilsat sukker.

Danskernes indtag af sukker

Danskerne får generelt for meget tilsat sukker. De fleste får tilsat sukker fra slik, chokolade, is, kager, desserter og søde drikkevarer som sodavand og saftvand.

For børn er det især vigtigt at være ekstra opmærksom på sukkerindtaget, da de har brug for små mængder kalorier. Sukkeret kan hurtigt komme til at tage pladsen fra andre vigtige fødevarer, og dermed kan barnet risikere at komme til at mangle næringsstoffer, som for eksempel vitaminer og mineraler.



Så meget sukker spiser danskere

Danskere spiser i gennemsnit

35 kg

søde sager om året



Danskere drikker i gennemsnit

127 liter

søde drikke om året



Dermed har danskerne en global førsteplads i slikindkøb



og andenplads i køb af saftvand.



Hvor får du dit sukker fra?

Anbefalet sukkerindtag



En kvinde på **60 kg**

bør maksimalt indtage

50 g

tilsat sukker om dagen.

Det svarer til at indtage en håndfuld vingummi, et stykke skærekage og et glas sodavand.



En mand på **80 kg**

bør maksimalt indtage

65 g

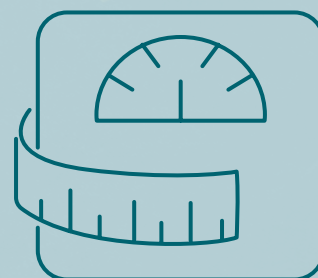
tilsat sukker om dagen.

Det svarer til at indtage en håndfuld vingummi, et stykke skærekage, et glas sodavand, to fuldkornskiks og 20 g chokolade.



Feder sukker?

Om vægten går op eller ned, handler ikke om dit indtag af sukker, men hvorvidt du spiser flere kalorier, end du forbrænder. Sukker har en energitæthed på 4 kcal/g og indeholder derfor ikke flere kalorier end for eksempel protein og kulhydrater, men da sukker ikke bidrager til samme mæthed, og dermed oftest spises i større mængder, kommer du let til at indtage mere energi, end du kan nå at forbruge.



Mindre sukker i hverdagen

Du kan med fordel være opmærksom på den mad, du køber i supermarkedet. Der er stor variation i, hvor meget sukker og tilsat sukker de forskellige fødevarer indeholder. Hvis du kigger under sukkerarter på næringsdeklarationen, kan du se, hvor meget sukker produktet indeholder. Sukkerarter dækker over det samlede indhold af sukker – både det tilsatte sukker og det naturlige indhold af sukker. Her kan du se, hvor meget sukker der er i produktet per 100 g. Du kan på den måde sammenligne produkterne og se, hvilke indeholder mindst sukker.

Gå efter nøglehulsmærket

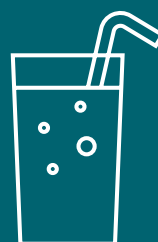
Nøglehulsmærket stiller krav til indholdet af fedt, sukker, salt, kostfibre og fuldkorn. For eksempel må der for morgenmadsprodukter med nøglehulsmærket ikke være mere end 13 g sukker per 100 g. For grød, brød og pasta m.m. må der højst være 5 g sukker per 100 g. Sodavand, slik og kager eller fødevarer med sødemidler kan ikke mærkes med nøglehullet.

Hvor meget sukker må nøglehulsmærkede varer indeholde?
(per 100 g)

Morgenmadsprodukter	13 g
Grød, brød og pasta	5 g



Derudover kan det være en god idé at begrænse sukkerindtaget fra drikkevarer, da man hurtigt kan komme til at indtage for mange kalorier i flydende form. For eksempel indeholder et glas sodavand 20 g tilsat sukker.



Et glas
sodavand
indeholder
20 g
tilsat sukker

Kilder/referencer:

Nordic Council of Ministers

Nordic Nutrition Recommendations 2012:
integrating nutrition and physical activity.
Nordic Council of Ministers; 2014

Fødevarestyrelsen

De officielle Kostråd - godt for sundhed og klima,
Kostråd til Måltider.
Website: altomkost.dk.



MEJERIFORENINGEN