



Fakta om sukker

- Børn og unge drikker 4 gange så meget sukkersødet sodavand og saft end anbefalet.
- Salget af læskedrikke er steget med 50% siden 1985.
- 6 ud af 10 børn og unge får alt for meget sukker.
- Børn og unge får 80% af deres sukkerforbrug fra slik, chokolade, kager, sodavand og saft.
- Børn der drikker og spiser meget sødt – spiser generelt usundere.
- Sukkersødede drikke kan føre til uønsket vægtstigning, fordi de ikke mætter lige så meget som faste kulhydrater, fx kartofler og rugbrød.
- Børn, der drikker meget sodavand, drikker mindre mælk – det kan få betydning for, hvor stærke deres knogler bliver.

Unge forbrug af sodavand og saft er 4 gange for stort

Selv om de unges sodavandsforbrug er 4 gange for højt, er der sket et fald siden 2000/02, hvor de drak 5 gange mere end anbefalet. En del af faldet skyldes, at forbruget af light er steget, jf. kostundersøgelsen.

6 ud 10 børn og unge får alt for meget sukker

Børn og unges samlede sukkerforbrug er ifølge kostundersøgelsen faldet. I 2003/06 fik børn og unge 12% af deres energi fra sukker i modsætning til 14% i 1995 og 13% i 2000/02. Anbefalingen er, at maks. 10% af madens energi bør komme fra sukker.

Sodavand, saft, slik, chokolade og kager står for 80% af børn og unges sukkerforbrug. Slik, chokolade, kager mv. bidrager med 46 % og sodavand, saft mv. med 35%.

Børn der drikker og spiser meget sødt – spiser generelt usundere

Børn og unge der får mere end 10% af deres energi fra sukker, spiser generelt mere usundt end de børn og unge, der får mindre sukker. De spiser mindre frugt og grønt, mælk, rugbrød, havregryn og fisk. De får derfor færre af de næringsstoffer kroppen har brug for at kunne vokse og udvikle sig optimalt.

Søde drikke tager pladsen fra den sunde mad

Børn og unge har et ekstra stort behov for vitaminer og mineraler, der tilgodeser vækst, funktion og udvikling, fx dannes en stor del af skelettet i puberteten. Sund mad med tilstrækkelige næringsstoffer, vitaminer og mineraler i barndommen og puberteten har stor betydning for den langsigtede sundhed.

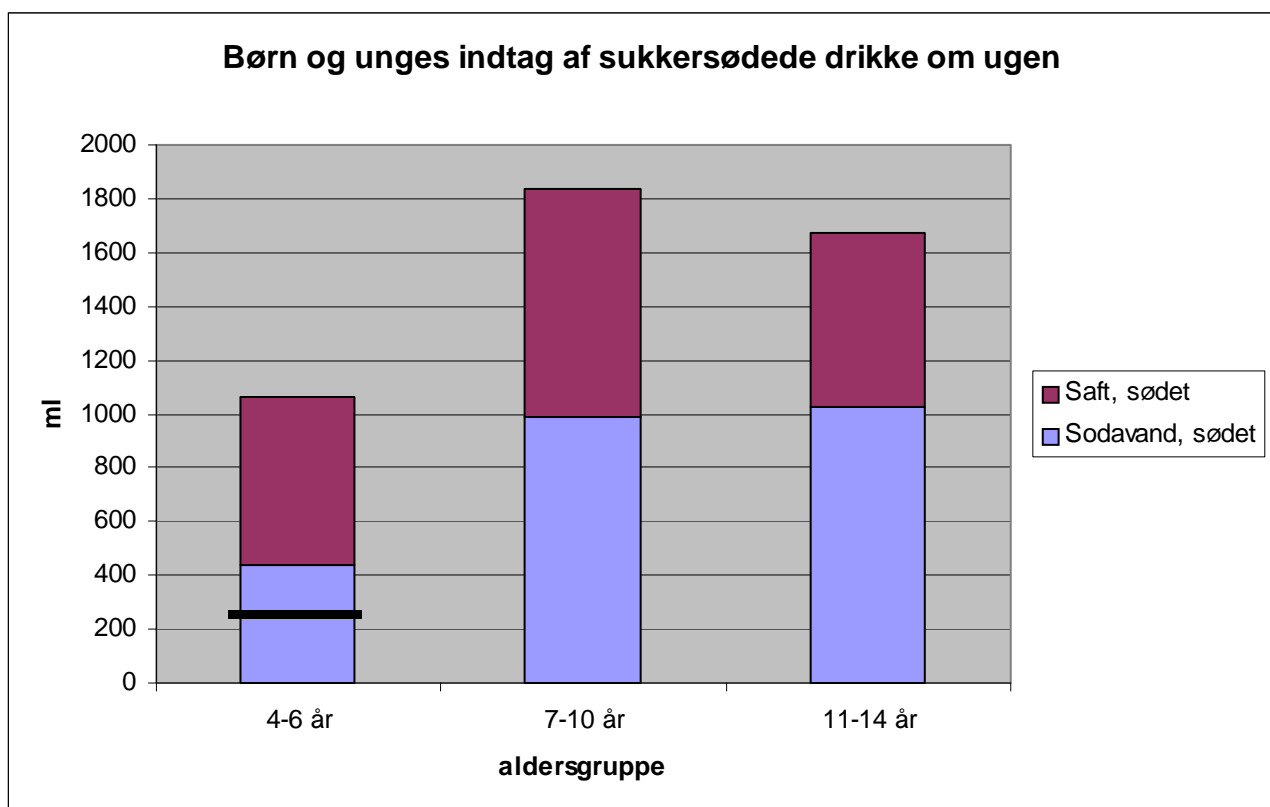
Vægt

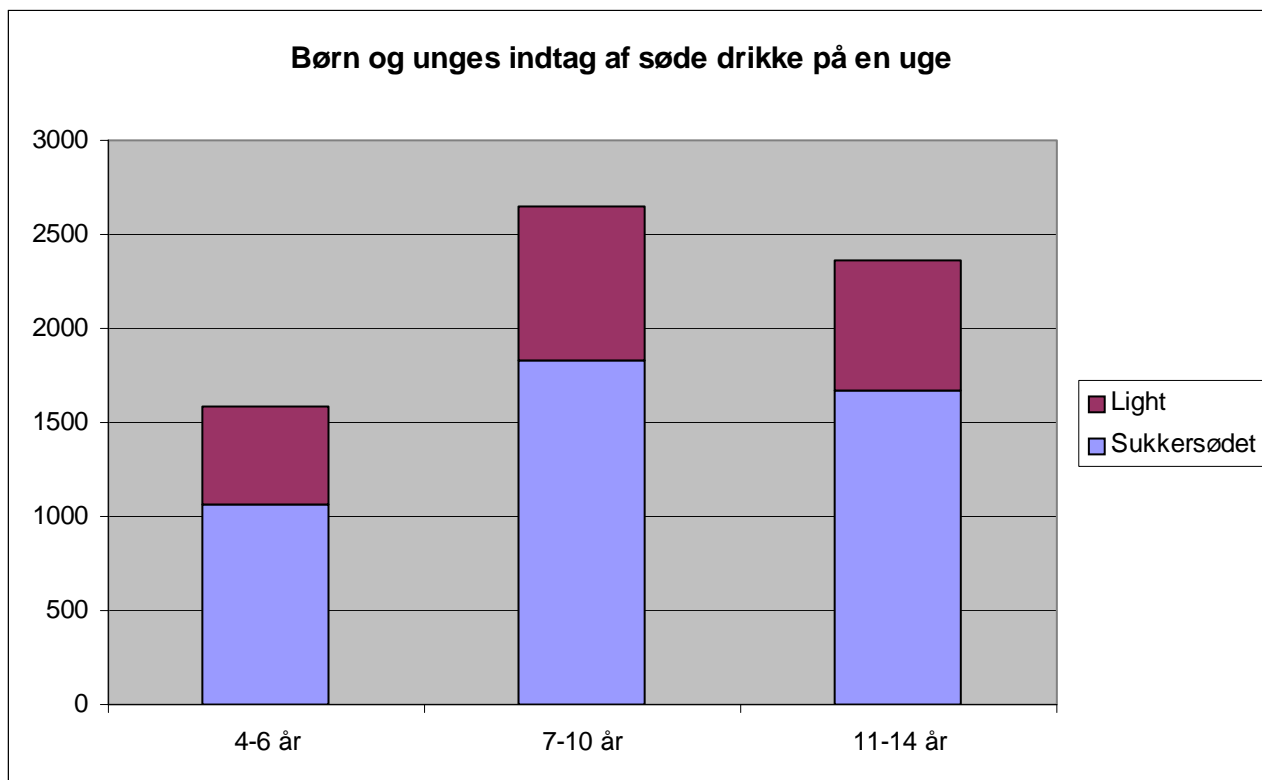
Der er en positiv sammenhæng mellem sodavandsforbruget og stigende energiindtag og kropsvægt. Sukkersødede drikkevarer giver ikke samme mæthed som faste kulhydrater fra fx rugbrød eller kartofler. Et stort forbrug af sukkersødede drikkevarer er derfor ofte forbundet med vægtøgning.

Fejlernæring

Børn, der drikker meget sodavand, drikker mindre mælk. Mælk er den største kilde til kalk i vores mad. Kalk er særlig vigtig for børn og unge for, at de kan opbygge stærke knogler, der kan holde hele livet.

Arvelige forhold, D-vitamin i maden, fysisk aktivitet og vægt har også betydning for den mængde knoglemasse, man opbygger som ung.





Kilde

Danskernes kostvaner 1995-2006 – Status og udvikling med fokus på frugt og grønt samt sukker, DTU Fødevarerinstitutionen, september 2008.