

## Emne: Sukker i fødevarer

På baggrund af debatten i medierne om sukkerindholdet i vores fødevarer, vil Mejeriforeningen gerne bidrage med et opklarende notat, således at alle informationer inddrages i diskussionen.

### Frugtyoghurt og næringsstoffer

Frugtyoghurt indeholder tilsat sukker ja, men bidrager også med mange vigtige næringsstoffer, hvorimod f.eks. læskedrikke kun indeholder sukker og ingen næringsstoffer (produkter af denne type kaldes derfor ofte 'tomme kalorier').

Ifølge den seneste kostundersøgelse bidrager mejeriprodukter med 5% af det tilsatte sukker i danskernes kost. Slik, drikkevarer og frugtprodukter bidrager med langt størstedelen (1).

Mejeriprodukterne bidrager dog samtidig væsentligt til forsyningen af mineraler, vitaminer og protein. Specielt kan det fremhæves at danskerne får 41% af deres calcium fra mejeriprodukter, 35% af jodindtaget, 25% af fosforindtaget, 38% af riboflavin-indtaget (ét af B-vitaminerne) og 15% af zink-indtaget (1).

DTU Fødevarerinstitutionen konkluderede i 2010 at mælk, mælkeprodukter og ost bidrager 'med betydelige mængder af forskellige næringsstoffer' (2).

### Sukker i frugtyoghurt og læskedrik

Produkteksempel	Frugtyoghurt: Harmonie Øko pære/banan (3)	Læskedrik: Fanta Orange (4)
Sukkerarter (*) pr 100 g	12 g	10,6 g
Tilsat sukker pr 100 g	7 g	10,6 g
Sukkerkvalder (**) pr 100 g (beregnet ud fra sukkerarter)	6	5
Portionsstørrelse (GDA)	125 g	250 ml
Sukkerarter pr portion	15 g	26,5 g
Sukkerkvalder pr portion	7	12-13
Protein pr portion	5,9 g	0
Kalcium pr portion	147 mg (18 % af ADT***)	0

#### Noter

\*sukkerarter inkluderer både det naturlige mælkesukker (laktose) og det tilsatte sukker

\*\*en sukkerkvald vejer 2,1 g i dette eksempel

\*\*\*Anbefalet Daglig Tilførsel

Som det fremgår af ovenstående tabel, er der stor forskel på den portionsstørrelse som forbrugeren indtager af de forskellige produkter, hvilket betyder at mængden af sukker er meget forskellig. Der er næsten dobbelt så meget sukker i læskedrik sammenlignet med frugtyoghurt, når portionsstørrelsen tages med i betragtning. Lægges dertil de mange næringsstoffer som yoghurt bidrager med, bliver den sundhedsmæssige forskel endnu mere tydelig.

### **Frugtyoghurt og naturel-yoghurt**

Det kan fremhæves at danskerne altid kan vælge naturel-varianterne af de syrnede produkter, og på den måde undgå både tilsat sukker og sukker-afgift.

Mange forbrugerne, incl. børnefamilierne, foretrækker de smagssatte produkter, og da langt den vigtigste opgave rent sundhedsmæssigt lige nu er 'sunde kostvaner', incl. sunde morgenmadsvaner (i mange tilfælde at børnene overhovedet *spiser* morgenmad!), er det vigtigt at sikre et bredt udvalg af produkter, så alle finder noget de kan lide.

#### Referencer

- 1: Danskernes Kostvaner 2003-2008, DTU Fødevareinstituttet.
- 2: Vidensgrundlag for rådgivning om indtaget af mælk, mælkeprodukter og ost i Danmark, 2010, DTU Fødevareinstituttet.
- 3: Arlas hjemmeside
- 4: Coca Colas hjemmeside