

Fakta om ny undersøgelse af sukkerindhold i slik, kiks og sodavand

Om undersøgelsen

Tandlægeforeningen har i samarbejde med Institut for Sygdomsforebyggelse, Region Hovedstaden, undersøgt indholdet af tilsat sukker i en række populære produkter inden for slik, kiks og sodavand mv.

Tandlægeforeningen har dels set på de enkelte produkters næringsdeklarationer samt kontaktet flere producenter for uddybende oplysninger om sukkerindholdet. På den baggrund er det oplyste indhold af tilsat sukker blevet omregnet til, hvad det så svarer til i antal sukkerknalder (dels pr. 100 g og dels i det givne produkt, der kan indeholde enten mere eller mindre end 100 g).

I nedenstående tabel er der alene fokuseret på mængden af tilsat sukker, da der ikke har været tilstrækkelige oplysninger til på samme måde at omregne naturligt sukker til antal sukkerknalder i et produkt. De angivne mængder er således udtryk for minimumindholdet af sukker i produkterne.

Så mange sukkerknalder indeholder slik, kiks og sodavand

I den midterste kolonne i nedenstående tabel fremgår antallet af sukkerknalder pr. 100 g af hvert produkt. I den højre kolonne fremgår antallet af sukkerknalder i hvert produkt i en specifik størrelse.

Produkt	Antal sukkerknalder pr. 100 g	Antal sukkerknalder i specifikt produkt
Drikke		
Coca Cola	5	25 stk. i ½ liter
Fanta Orange	5	25 stk. i ½ liter
Rynkeby sød blandet saft (opblandet)	4,5	11,5 stk. i et glas på 250 ml
Slik		
Lossepladsen	44,5	75,5 stk. i en pose med 170 gram
Smarties chokoladeknapper	31,5	4,5 stk. pr. pakke á 14,4 gram 68 stk. i en pose med 216 gram
Chokofantstang	30,5	8 stk. i en chokofantstang på 27 gram
Malaco Familie Guf	29	261 stk. i en pose med 900 gram
Toblerone mælkechokolade	28	112 stk. i en pakke med 400 gram
Maoam Happy Fruttis karameller	27,5	41,5 stk. i en pose med 150 gram
Panda Lakrids, original	25	100 stk. i en pose med 400 gram
Kinder æg	25	5 stk. pr. æg á 20 gram
Haribo Matador Mix	24	41 stk. i en pose med 170 gram
Twix Xtra	23	19,5 stk. i en pakke med 85 gram
Samba flødeboller	20,5	4 stk. pr. flødebolle á 19,2 gram
Stracciatella (vanilleis med chokolade)	13	65 stk. i en bøtte med 900 ml (svarer til 500 g)
Twister-is	8,5	6 stk. i en is på 72 gram
Kiks og kager		
Bisca pebernødder	13,5	67,5 stk. i en pose med 500 g

Rasmus Klump økologiske fuldkornskiks	11	Ca. 0,5 stk. pr. kiks 16,5 stk. i en pakke med 150 gram (ca. 28 kiks)
Marieikis, tre ruller a ca. 51 kiks	9,5	Ca. 0,5 stk. pr. kiks 19 stk. pr. rulle a ca. 200 gram 57 stk. i tre ruller på ca. 600 gram
Frugtpålæg med figen	Minimum 15,5	Minimum 4 stk. i en frugtstang på 25 gram (baseret på tal fra Foodcomp.dk)

Se flere resultater fra undersøgelsen på www.tandlaegeforeningen.dk.

Om sukker

- 6 ud af 10 børn og unge får alt for meget sukker. Blandt voksne gælder det for 1 ud af 4.
- I gennemsnit indtager børn 21 kg sukker om året, hvoraf langt det meste kommer fra slik, sodavand og kager.
- Højest 10 pct. af det daglige energiindtag bør komme fra tilsat sukker. Så:
 - 3-6 årige bør højst indtage 30 g tilsat sukker pr. dag = 14 sukkerknalder
 - 7-10 årige bør højst indtage 45 g tilsat sukker pr. dag = 21 sukkerknalder
 - 11-15 årige bør højst indtage 55 g tilsat sukker pr. dag = 26 sukkerknalder
 - 16-17 årige bør højst indtage 65 g tilsat sukker pr. dag = 31 sukkerknalder
 - Kvinder bør højst indtage 55 g tilsat sukker pr. dag = 26 sukkerknalder
 - Mænd bør højst indtage 70 g tilsat sukker pr. dag = 33 sukkerknalder
- Hvis man ikke er fysisk aktiv hver dag og ellers spiser sundt og varieret, er råderummet mindre end angivet ovenfor.
- Fødevarer som frugtyoghurt, ketchup, morgenmadsprodukter mv. indeholder også tilsat sukker.
- Sukker indeholder hverken vitaminer eller mineraler, men er bare kalorier, der bidrager til energiindtaget. Det er derfor med god grund, at sukker kaldes tomme kalorier.
- Hvis man indtager for meget sukker, optager det pladsen for den sunde mad, som kroppen har brug for.
- Udover fejlernæring øger sukker også risikoen for huller i tænderne og overvægt.
- Børn og unge drikker fire gange mere sukkerholdig sodavand og saft end anbefalet.
- Børn, der drikker og spiser meget sødt, spiser generelt mindre sundt. De spiser fx mindre frugt, grønt, rugbrød, havregryn og fisk. Dermed får de færre af de næringsstoffer, som kroppen behøver for at kunne vokse og udvikle sig optimalt.

Kilder: Tandlægeforeningen, Fødevarestyrelsen, "Danskernes kostvaner 1995-2006", DTU Fødevareinstituttet og "Danskernes kostvaner 2003-2008", DTU Fødevareinstituttet

Om sukkers påvirkning af tænderne

- Når du indtager sukker, øges risikoen for huller i tænderne. Bakterierne på dine tænder lever nemlig af sukker, som de omdanner til syre, der kan lave hul i tænderne.
- Naturligt sukker, som findes i fx mælk og frugt, kan også omdannes til syre, der kan give huller i tænderne.
- Jo længere tid sukkeret er i munden, jo større er risikoen for huller i tænderne. Sukkerholdige bolsjer samt karameller, vingummi og andet, der kan klistre fast i tænderne, er blandt de store syndere.
- Ud over tid er hyppighed også en faktor. For jo oftere du spiser sukker, jo bedre bliver bakterierne til at lave huller i tænderne. Og der kommer flere af de bakterier, der laver huller, hvis du tit har sukker i munden.
- De sukkerholdige ting, der spises mellem hovedmåltiderne, giver størst risiko for huller i tænderne.
- Tørret frugt (rosiner, abrikoser, figer osv.) er et sundere alternativ til slik og andre søde sager, men har også et højt sukkerindhold.

Se Tandlægeforeningens film om sukkerindtaget i en typisk børnefamilie på <http://www.youtube.com/watch?v=Ain6Gci1oI0>

Om Tandlægeforeningen

Tandlægeforeningen er den faglige sundhedsorganisation for alle tandlæger i Danmark og arbejder samtidig for at fremme befolkningens tandsundhed. Læs evt. mere på tandlaegeforeningen.dk.