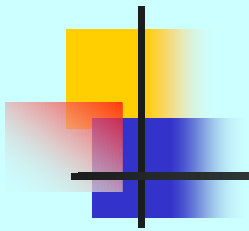


socker och fällorna i vardagen

Susanne Gustafsson, dietist
TheAcademy







SNR-svenska näringsrekommendationer
NNR-nordiska näringsrekommendationerna

- Kolhydrater 50-60 E% (högst 10 E% fr socker)
- Fett mindre än 30 E% (högst 10 E% mättat, 10-15 E% enkelomättade, 5-10 E% fleromättade fettsyror)
- Protein 10-20 E% (0,8 gram/kg kroppsvikt)



Utvecklingen i Sverige

- Ökat energiintaget 1989-1997 med 5%.
Kvinnor har ökat mer än män.
- Minskat fettintaget i gram och E %.
 - 34 E% (1997) 37 E% (1989)
- Fettfobi -> ökat sockerintag?



Maten fullproppad med socker

- Svenska hushållen använder allt mindre socker i hemmet (sirap, sylt, socker)
- Men vi äter mer godis och sötsaker samt dricker mer läsk och saft
- 80 % av sockret vi får i oss från hel- och halvfabrikat, dvs 80 % av sockerkonsumtionen från Livsmedelsindustrin. 1960 var den siffran 35 %.



socker

- Sockerkonsumtion i Sverige; 41 kg socker/person och år
- Smakförhöjande
- Konserverande effekt
- Njutningsmedel
- Ger bra konsistens
- Socker i charkvaror; leverpastej, skinka, kalkon, köttbullar



Kolhydrater → Energi

- Max 10 E% från Socker
- 49 gram socker för en kvinna (2000 kcal/dygn)
 - eller 15 sockerbitar
- ca 60 gram socker/dag för en man (2500 kcal/dygn)
 - eller 18 sockerbitar
- Normalt konsumeras 15 % socker idag

Jämförelse socker per dl

	Fil 3%	Fil 0,5%	Naturell Yog 0,5%	Lättfrukt Yog 0,5%	Läsk
Kcal	60	38	39	74	37
Fett	3	0,5	0,5	0,5	-
Kolh	4,8	4,8	4,7	14	10
Tillsatt Socker bitar	(1,5)	(1,5)	(1,4)	(4,2)	3,0



socker; tillsatt eller naturligt?

1 dl dryck

- Läsk 37 kcal
- Saft 31 kcal
- Nektar 37 kcal
- Islatte 50 kcal
- Yalla 70 kcal

1 dl dryck

- Färskpressad juice 47 kcal
- Lättmjölk 39 kcal

socker = Tomma kalorier!

socker och kalorier

1 dl livsmedel

	Juice	Läsk	Saft	Kräm	Nypon soppa
Kcal	47 kcal	43 kcal	49 kcal	60 kcal	49 kcal
Kolh	10,3 g	10,6	12,1	14,1	11,7 g
Fett	0,2 g	-	-	0,2	0,1 g
Socker bitar	(3,1)*	3,2	3,7	4,3*	3,5*

Problemet?

Hel-och halvfabrikat?

Största problemet:

- Läsk, saft, godis, sötsaker
- Obs!
- 1,5 liters Coca Cola 45 sockerbitar
- 150 gram godis 36 sockerbitar



Konsumtion godis - läsk

1980 - 9 kg godis och 30 liter läsk

1990 – 10 kg godis och 40 liter läsk

2001 åt svenskarna i genomsnitt

15,5 kg godis och drack 84 liter läsk





Godis påsar

Karamellkungen

"liten påse" – rymmer 1,4 kg godis

→ 5278 kcal

"stor påse" – rymmer 2,2 kg godis

→ 8294 kcal

Dryck och mättnad

- Drycker mättar inte på samma sätt som fast föda!
- Lätt att få i sig mycket energi av dryck
→ Högt energiintag → ev leda till viktuppgång





Yalla Yoggi, 350 ml

- 0,5 % fett
- 70 kcal/100 ml
- Socker 8 %
- 245 kcal i flaskan
- Ca 3,5 äpplen



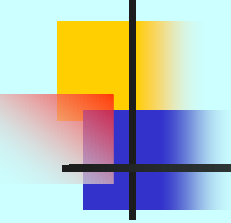
Mättnad

Vi äter en viss volym mat per måltid

i motsatts till vad vi tror, existerar aptiten för att skydda oss från för lite näringsintag – för att garantera överlevnad!

Det finns inte fysilogiska mekanismer för att hålla oss smala.

Vi känner inte att vi överäter om mängden extra energi inte är för stor.



Vanligt socker eller konstgjorda sötningsmedel?

- Bibehålla vikt – viktnedgång
- Tandhygien
- Diabetes
- Socker osunt?
- Smakar bättre?



Godkända sötningsmedel

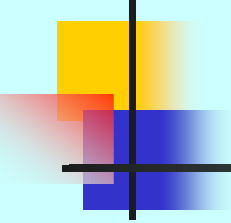
- Av Livsmedelsverket och Scientific Committee for Food (EU)
- ADI – Acceptabelt Dagligt Intag
- 40 mg/kg kroppsvikt
- Ex 60 kg – 2,4 gram aspartam/dag
(40mg/kgx60kg) Ca 4,8 liter
lightläsk/dag
- Barn 20 kg – ca 1,6 liter lightläsk



Sockerfritt/light/osötad/lättdryck

"Sockerfri" eller "utan socker" →

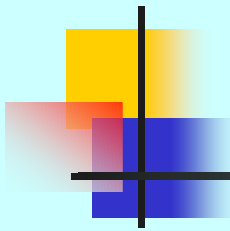
- Livsmedlet innehåller inte någon sockerart, varken tillförd eller naturligt
- Sötningemedel kan finnas
- Näringsvärdsdeklarationen



Sockerfritt/light/osötad/lättdryck/ osockrad

”Socker inte tillsatt” eller ”osockrad”

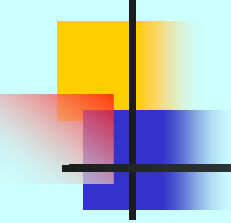
- Ingen sockerart har tillförts
- Socker kan finnas naturligt
- Tex mjölk, juice
- Näringsvärdesdeklaration



Sockerfritt/light/osötad/lättdryck/ osockrad

"Osötad" eller "icke sötad"

- Inga ämnen som ger söt smak tillsatta
- Behöver ej näringsvärdesdeklareras



sockerfritt/light/osötad/lättdryck/ osockrad

"Mager" "Lätt" "Light"

- Lågt innehåll av fett eller socker
 - fetthalten sänkt med minst 50 %
- ELLER
- sockerhalten sänkts med minst 25 %
- jämfört med normalprodukt

Livsmedlets energivärde bör ha sänkts med motsvarande grad....



Sockersug och -beroende?

- Sockerberoende har påvisats hos råttor
 - socker triggas rättans "belöningsystem" genom en ökad produktion av opiater och dopamin, → stimulerar till ytterligare intag av socker.

"Kärna" i råtthjärnan – styr beroende!

Studier krävs för att se om sockerberoende kan uppstå hos människa!



Snabbmaten – fälla?

- Tillgänglighet, låga priser, snabb servering, bekvämlighet eller att produkten är lätt att ta med!
- Kompletta? Ej komplett – bröd, grönsaker, frukt
- Komplettera – tar tid!
- Ofta fettrika

Snabbmaten



- 1 BigMac Meny 980 kcal inkl vanlig läsk (40 gr fett)
- Kycklingburgare Meny 625 kcal inkl light läsk (29 gr fett)
- Bagel m salami, philadelphiaost, sallad, lättmajonäs 1091 kcal (50 g fett)
- Sushi 7 bitar 315 kcal ingen läsk (3,3 gr fett)

Dryckesmeny

Energiinnehåll i dryckerna till en
trerättersmiddag

■ Välkomstbål, 1,5 dl	115 kcal
■ Starköl 2 dl (förrätt)	95 kcal
■ Snaps 4 cl (förrätt)	90 kcal
■ Rött vin 3 dl (varmrätt)	235 kcal
■ Portvin 0,75 dl (dessert)	125 kcal
■ <u>Cognac 4 cl (kaffet)</u>	<u>90 kcal</u>
Summa	750 kcal





Storlekar

- Chipspåsar
- Kakor
- Bullar
- Godispåsar
- Portioner på restaurang



Chips påsar

- 300 grams påse 1410 kcal, 89 g fett
- 500 grams påse 2350 kcal, 148 g fett



Vad ska vi äta?

- Ta ställning!
Light? Sockerfri? Fettfri? Nyckelhål?
- Läs på förpackningen-innehållsförteckn.
Öka kunskapen!
- **Totala mängden – totalt energiintag viktigast!**

Njut av socker som en del av kosten
enligt gällande svenska närings-
rekommendationer!



Lördagsgodis!

Snabbmat då och
då!



Ät och Njut!