



Pressmeddelande den 25 juli 2009

Öka din sockerkunskap i sommar – bli en Sockerdetektiv!

socker och sockerhaltig mat är ett stort hot mot folkhälsan! Många äter och dricker mycket socker, ibland utan att ens vara medvetna om det. På sommaren, när många är lediga, kanske tiden i mataffären får ta lite längre tid än annars. Lusläs på alla förpackningar innan köp och öka din sockerkunskap! Något som du har nytta av resten av livet.

Det är lätt att dricka massor av socker!

Flera av de matvaror som var och en av oss äter dagligen kan innehålla mycket tillsatt vitt socker; bröd, flingor & müsli och mjölkprodukter. Ett väldigt enkelt knep för att minimera tillsatt vitt socker när det gäller mjöl- och mjölkprodukter är att använda sig av den magiska femman.

- ”Varav sockerarter” ska vara max 5 gram/100 gram i bröd och flingor & müsli.
- Kolhydrater ska vara max 5 gram/100 gram i mjölkprodukter.

Läsk och saft innehåller mycket tillsatt socker! Läsk kan innehålla upp till 4 sockerbitar per deciliter och den som dricker en flaska som innehåller 33 centiliter läsk dricker motsvarande 14 sockerbitar! Ingen kan knapra i sig 14 sockerbitar på en gång, men det är fullt möjligt att *dricka* dem eftersom den söta smaken balanseras av en syra så vi känner inte hur sött det är.

Den syra som används i cola-drycker är fosforsyra. Förutom i läsk används fosforsyra som rostborttagningsmedel! Den som dricker mycket läsk kan få tandskador, både frätskador och att tändernas emalj blir förtunnad.

Läsk innehåller inga näringsämnen.

Det kan vara svårt att gå förbi billig läsk som störtexponeras på stormarknaderna. Oavsett hur billig läsk är så är det alltid både billigare och bättre att dricka vatten!

Saft innehåller oftast mindre sockermängd jämfört med läsk, men fortfarande är det alldeles för mycket socker! Saft innehåller spår av vitaminer, men ingen behöver dricka saft för vitaminernas skull ...

Småbarn brukar gilla att dricka förpackad saft och många föräldrar tror säkert att dessa produkter är nyttiga att dricka!



Så här kan det stå på ett saftpaket:

Fruktdryck utan kolsyra, gjord på juice av apelsiner.

Ingredienser: Vatten, socker 10 %, 9,6 % apelsinjuice och naturlig arom av apelsin, citronsyra, antioxidationsmedel (askorbinsyra) samt konserveringsmedel (E211=natriumbensoat).

Näringsvärde

Per 100 ml färdig dryck

Energi: 180 kJ (45 kcal)

Protein: < 0,5 g

Kolhydrater: 11 g *

Fett: < 0,5 g

* Motsvarar 7 sockerbitar/25 cl

En Sockerdetektiv ser direkt med sina tränade ögon att produkten innehåller mera socker (10 %) än apelsinjuice (9,6 %). På förpackningen står det ”gjord på juice av apelsiner” och det är ju inte hela sanningen ...

Den dryck som får kallas juice får bara innehålla saften av frukt eller bär, ingenting annat. Ändå står det på en del juiceförpackningar ”inget socker tillsatt” och den upplysningen är onödig eftersom juice inte får innehålla tillsatt socker.

Nektar innehåller inte lika mycket frukt som juice och nektar innehåller också tillsatt socker.

Ta fram förstoringsglaset och bli en Sockerdetektiv du också! Gå noga igenom de matvaror som du äter varje dag för att undvika onödigt socker!

För mer information – vänligen kontakta:

Maj Östberg Rundquist

maj@sockerdetektiven.se

Tel 08-750 50 60, 070 854 05 18

Bilder & övrig info: <http://www.sockerdetektiven.se/press>