



Caries er på verdensplan den mest udbredte ikke-smitsomme sygdom. Der er god evidens for, at indtag af **sukkerholdige produkter** som søde sager og især søde drikke med højt syreindhold øger risikoen for at udvikle caries.

Risikoen for at udvikle caries bliver markant mindre, hvis indtaget af tilsat sukker sættes ned til under 5% af det samlede energiindtag. Udover tandhygiejnen og det samlede sukkerindtag afhænger tandsundheden også i høj grad af, hvor ofte man spiser og drikker sukker og syreholdige produkter

Søde sager og søde drikke har høj energitæthed og lav næringsstoftæthed. Indtaget af sukkerrige fødevarer bør derfor begrænses for at mindske risikoen for udvikling af overvægt og dårlig tandsundhed samt for ikke at skubbe sund mad ud af kosten.

Navnlig søde drikke bør begrænses, da der er evidens for, at de både kan lede til overvægt, type 2-diabetes og udvikling af caries.

De Nordiske Næringsstofanbefalinger (NNR) anbefaler, at under 10% af det samlede energiindtag kommer fra tilsat sukker. Ifølge de officielle danske kostråd (sundhedsstyrelsen) bør alle aldersgrupper generelt skære ned på sukkeret.

Søde sager er defineret som slik, chokolade, kager (herunder småkager og søde kiks), snackbars (f.eks. myslibar), is, desserter (f.eks. chokolademousse, fromage, risalamande) m.m.

Søde drikke er defineret som sukkersødede og kunstigt sødede drikkevarer som sodavand, saftvand, iste, energidrikke, sportsdrikke m.m.



Fødevarestyrelsen anbefaler følgende:

Børn under 3 år bør ikke drikke sukkersødede drikke

3-6-årige maksimalt ¼ liter (250 ml)

alle over 7 år anbefales at drikke maksimalt en halv liter sukkersødet sodavand eller saft om ugen.

Fødevarestyrelsen anbefaler, at børn maksimalt bør spise og drikke, hvad der svarer til **30 g sukker om dagen**.

Sammenholder man de 30 g sukker med sukkerindholdet i slik, kage og sukkersødede drikke, så kan børn i teorien indtage relativt store mængder (fx et stykke kage om dagen) og stadig holde sig inden for Fødevarestyrelsens anbefalinger.

Skjult sukker tæller også og findes i føde- og drikkevarer såsom:

- Morgenmadsprodukter
- Frugtyoghurt
- Kiks
- Myslibarer
- Brød og boller
- Drikkeyoghurt og drikkesyr
- Smoothie og juice
- Kakao
- Plantebaserede drikke (fx ris-, havre- og sojamælk)

Sådanne produkter bør derfor mere regnes som en slags dessert, der kun spises/drikkes en gang imellem og ikke til hverdag.

Husk også, at den sukker børnene eksempelvis får på deres havregryn om morgenen (der er ca. 15 g i en spiseskefuld) også tæller med.

Hvor får børnene primært deres sukker fra?

Hovedkilderne til børns sukkerindtag er **sodavand og saftvand, som står for 35 %** af indtaget, samt **slik, chokolade og kage, som står for 46%** af indtaget (Kilde: Altomkost.dk).

To eksempler på 30 g sukker

Vær også obs på, at sukkerindholdet er lige så højt i økologiske produkter som i konventionelle produkter.

Eksempel 1

1 fuldkorns krydderbolle (med nøglehulsmærke og fuldkornsmærke) **3,4g**

4 økologiske havre kiks **8g**

1 glas (175 ml) økologisk drikkeklar hyldeblomstdrik **19 g**

Sukker ialt 30

Eksempel 2

1/2 spsk sukker fx på havregryn **7,5 g**

2,5 dl økologisk soyadrik **8,5g**

En lille Arla kids yoghurt (125 ml) m jordbær og banan **11,4 g**

1 økologisk myslikiks **3 g**

Sukker i alt 30 g

Børns ugentlige råderum for tomme kalorier

Fødevarestyrelsen har lavet nedenstående illustration over børns ugentlige råderum til tomme kalorier afhængig af alder. Råderummet er forudsat at barnets øvrige mad ellers følger kostrådene og herunder anbefaling om mindst 60 minutters fysisk aktivitet om dagen.



Foto: Fødevarestyrelsen

Du skal være opmærksom på, at råderummet kun omfatter nydelsesmidler, som hovedsageligt indeholder tomme kalorier i form af fedt og sukker og stort set ingen vitaminer og mineraler. Basisfødevarer som fx yoghurt med frugt, brød, morgenmadsprodukter, ketchup mv., der indeholder tilsat sukker, er ikke medtaget i råderummet, fordi de også bidrager med næringsstoffer.