



Pressmeddelande den 5 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. Lisläs på alla förpackningar innan köp och öka din sockerkunskap! Något som du har nytta av resten av livet.

Hur mycket socker har du ätit idag?

”Ingen aning”, svarar de flesta ... Den som svarar så äter förmodligen en hel del socker. Förutom att det finns synligt socker i och på många matvaror så finns det socker i det fördolda där man minst anar det.

I genomsnitt i Sverige äter vi ungefär 45 kg vitt raffinerat socker per person och år. Motsvarande siffra för det socker vi dricker i form av saft och läsk är drygt 90 liter per person och år.

Den höga sockerkonsumtionen är farlig – den kan leda till övervikt, blodfettförändringar, dålig tandhälsa, insulinresistens och diabetes typ 2, sockerberoende och sötsug. För barn tillkommer andra konsekvenser. De kan få svårt att sitta stilla och svårt att koncentrera sig, med minskade förutsättningar för inläring som följd.

Det vita raffinerade sockret är en kemiskt ren produkt där de vitaminer, mineraler, spårämnen, antioxidanter, fibrer och vatten som finns naturligt i sockerbetan och sockerröret har tagits bort. Raffinerat socker innehåller inga näringsämnen utan består av s k tomma kalorier som ger energi men ingen näring. För att kroppen ska bryta ner socker krävs bl a B-vitamin, som tas från blodet och hjärnan, kalcium, magnesium och andra mineraler som tas från skelettet och järn som tas från tarmen.

En hög sockerkonsumtion under lång tid kan medföra att vi blir undernärda, eller i alla fall felnärda eftersom kroppen dräneras på viktiga näringsämnen.

Börja med att ta en titt på den mat du har hemma i kylskåp och skaffereri! Gå igenom de matvaror som du äter varje dag – t ex frukostflingor och müsli, mjölkprodukter i form av fil och yoghurt och bröd till att börja med. Titta noga igenom innehållsförteckningen över vad de olika matvarorna är tillverkade av.

Ställ dig själv några frågor:

- Finns det socker i produkten?
- Står det ”socker” i innehållsförteckningen eller något annat som verkar sött?
- Behöver du produkten eller kan du välja en mindre söttad eller helt osöttad version?
- Finns det någon motsvarande produkt som inte innehåller socker som du kan byta till?
- Är du beredd att byta ut matvaran?



- Från och med när ska du i så fall byta ut den?

Alla tjänar hälsomässigt på att öka sin medvetenhet om att det finns socker där man minst anar det och att välja bort sötade matvaror.

Några knep för att undvika onödigt socker kommer i nästa avsnitt.

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>