



## Fakta om sukker

- 6 ud af 10 børn og unge – og 1 af 4 voksne – får alt for meget sukker
- 80% af sukkeret får vi fra sodavand, slik, kager og chokolade
- Børns mellemmåltider er dobbelt så søde, som det anbefalede
- Børn og unge drikker 4 gange så meget sukkersødet sodavand og saft end anbefalet.
- Børn der drikker og spiser meget sødt – spiser generelt mindre sundt
- Børn der får meget sukker, spiser generelt mindre frugt og grønt, mælk, rug, havregryn og fisk
- Sukkersødede drikke kan føre til uønsket vægtstigning, fordi de ikke mætter lige så meget som faste kulhydrater, fx kartofler og rugbrød
- Børn, der drikker meget sodavand, drikker mindre mælk – det kan få betydning for, hvor stærke deres knogler bliver

### **6 ud af 10 børn og unge – og 1 af 4 voksne – får alt for meget sukker**

Børn og unges samlede sukkerforbrug er ifølge kostundersøgelsen faldet. I 2003/06 fik børn og unge 12% af deres energi fra sukker i modsætning til 14% i 1995 og 13% i 2000/02. Anbefalingen er, at maks. 10% af madens energi bør komme fra sukker.

### **80% af sukkeret får vi fra sodavand, slik, kager og chokolade.**

Børn og unge får 46 % fra slik, chokolade, kager mv. og 35% fra sodavand, saft mv., imedens det for voksne bidrager med hhv. 50% og 30% af sukkeret, jf. kostundersøgelsen.

Børnenes kost indeholder 33% mere slik og sukker end voksnes, og stort set alle børn spiser en eller anden form for slik eller sukker hver dag.

### **Børn får for søde mellemmåltider**

Børn får mest sukker fra mellemmåltiderne, og det er især et stort forbrug af slik, chokolade, kiks og kager, der gør børnenes mellemmåltider alt for søde. Sukkerindholdet i mellemmåltiderne ligger på 18-29%.

### **Unge forbrug af sodavand og saft er 4 gange for stort**

Selv om de unges sodavandsforbrug er 4 gange for højt, er der sket et fald siden 2000/02, hvor de drak 5 gange mere end anbefalet. En del af faldet skyldes, at forbruget af light er steget, jf. kostundersøgelsen.

### Børn der spiser og drikker meget sødt – spiser generelt mindre sundt

Børn og unge der får mere end 10% af deres energi fra sukker, spiser generelt mere usundt end de børn og unge, der får mindre sukker. De spiser mindre frugt og grønt, mælk, rugbrød, havregryn og fisk. De får derfor færre af de næringsstoffer kroppen har brug for at kunne vokse og udvikle sig optimalt.

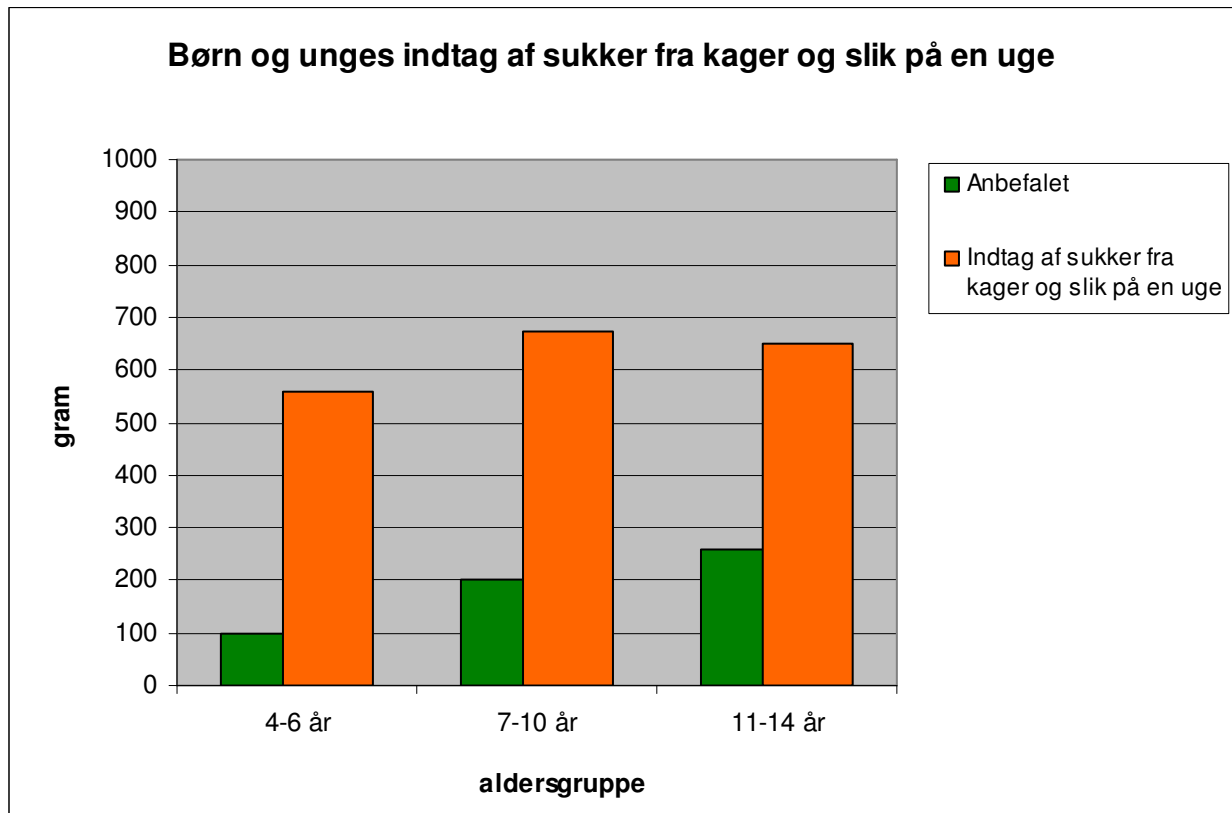
### Vægt

Der er en positiv sammenhæng mellem sodavandsforbruget og stigende energiindtag og kropsvægt. Sukkersødede drikkevarer giver ikke samme mæthed som faste kulhydrater fra fx rugbrød eller kartofler. Et stort forbrug af sukkersødede drikkevarer er derfor ofte forbundet med vægtøgning.

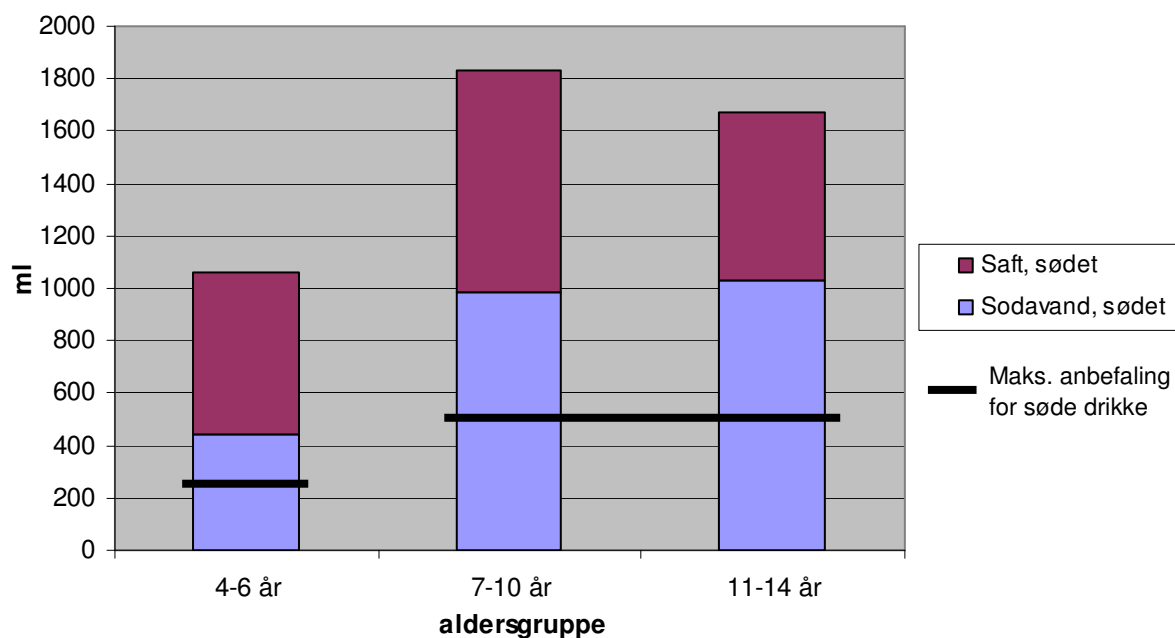
### Fejlnæring

Børn, der drikker meget sodavand, drikker mindre mælk. Mælk er den største kilde til kalk i vores mad. Kalk er særlig vigtig for børn og unge for, at de kan opbygge stærke knogler, der kan holde hele livet.

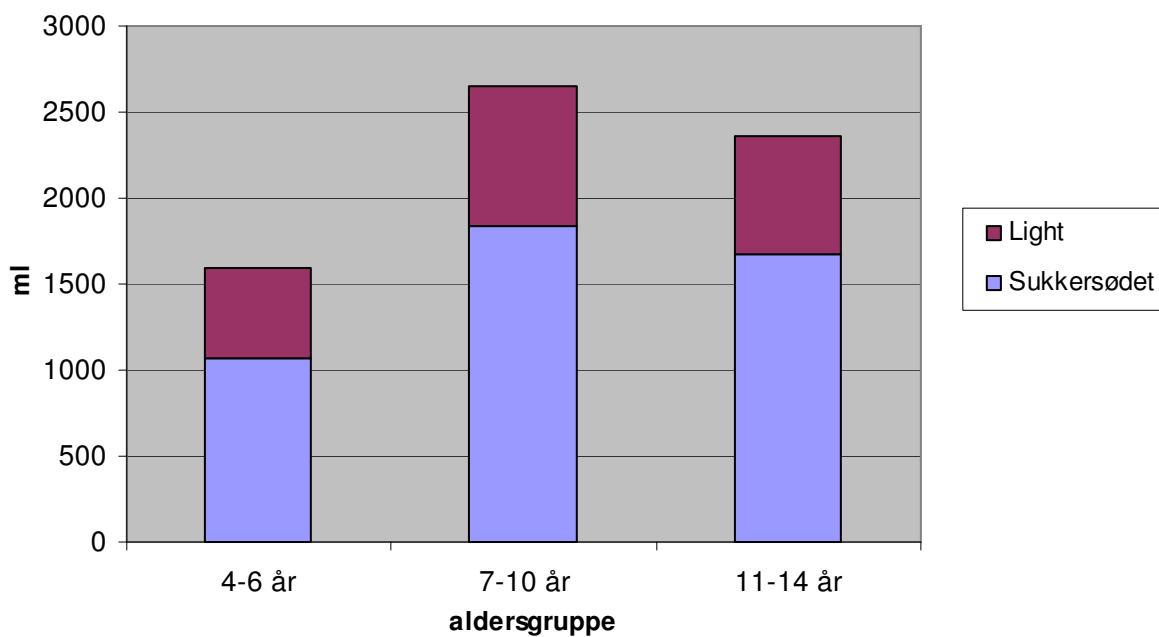
Arvelige forhold, D-vitamin i maden, fysisk aktivitet og vægt har også betydning for den mængde knoglemasse, man opbygger som ung.



### Børn og unges indtag af sukkersødet drikke om ugen



### Børn og unges indtag af søde drikke på en uge



**Kilder**

*Danskernes kostvaner 1995-2006 – Status og udvikling med fokus på frugt og grønt samt sukker, DTU Fødevareinstituttet, september 2008.*

*Danskernes kostvaner 2003-2008, DTU Fødevareinstituttet, september 2008.*

*Beskrivelse af 8- til 10-årige og 12- til 14-årige børns kost  
– med fokus på indtag i skole og fritidsordning, DTU Fødevareinstituttet, oktober 2009.*