

Sunde snack-mellemmåltider – alternativer til de søde

- Server rugbrød, grovboller, groft brød, fuldkornsknækbrød (min. 10 % kostfibre), fuldkornsskorper eller lignende med masser af komplekse kulhydrater (fuldkorn og kostfibre) kombineret med frisk frugt, gulerødder og andet gnavegrønt.
- Et fad rugbrødsmadder med ost, kødpålæg, leverpostej, skivet banan og vindruer og andet sundt pålæg, som børnene kan li' er et godt samlingspunkt, når det er tid til eftermiddagsmad. Server gnavegrønt som agurk, tomater, peberfrugt og skrællede gulerødder til.
 - *Det grove brød, frugten og grøntsagerne er en super kombination, fordi lysten til sødt bliver styret med frugtsukker fra frugten, samtidig med at maven får kostfibre at arbejde med.*
- Prøv rugbrød ristet som tykke stave i ovnen. 175 grader i ca. 10-15 min. Server med skiver af æble, pære, vindruer eller banan. (En god måde at få brugt rugbrød, der er blevet tørt).
- Gentag gerne den sunde morgenmad: Havregryn, ylette, A-38 og yoghurt naturel eller lignende med frisk frugt og evt. lidt müsli på toppen (gå efter müsli med maks. 10 % tilsat sukker pr. 100 gram.) Tørret frugt som for eksempel rosiner har et højt frugtsukkerindhold, så hold igen med mængderne.
 - *Havregryn er især en hverdagshelt. Havregryn er valset fuldkorn med komplekse og nærende kulhydrater, der mætter længe. Også indholdet af kalk, jern, protein og kostfibre er højt. I Danmark spiser vi 16 millioner kilo havregryn om året, økologiske og almindelige. Herudover spiser vi 16 millioner kilo af alt muligt andet – cornflakes, havrefras osv.*
- Frys skrællede girafbananer (læs: overmodne bananer) i fryseposer, og server dem som bananis. Eller en honningmelon skåret i både, hvor kerne og skal er fjernet. Stik en træpind igennem bådene på langs, og læg dem på frys. De kolde snacks er perfekte mellem-måltider. Husk at spise groft brød til.
- Bland en råkostsalat af for eksempel fintrevne gulerødder eller hvidkål med æble-, appelsin- eller ananasstykker, nødder og rosiner.
- Server grovpitabrød med tun, skinke, majs, agurk og tomat eller skær æbler, vindruer, melon, pære og andet frugt i små stykker og brug det som fyld.
- Skal der spises aftensmad inden for en time, kan grøntsagsstænger være løsningen. Agurker, peberfrugt, cherrytomater, blomkål osv. holder hele familien godt kørende, mens

der laves mad. Gælder det sult klokken halv fire-fire, skal der også rugbrød eller andet med gods i (fuldkorn og fiber) på bordet.

- Frisk frugt skåret i mundrette stykker og serveret for store og små, mens de er optaget af alt mulig andet, tegning, computer, tv, lektier, kan få dem til at tømme fadet uden indvendinger og på den måde nå dagens ration (tre stykker frugt og tre stykker grønt), nærmest uden at opdage det.
- Drik vand eller mælk til alle måltider. Undgå saftvand, sodavand og andre søde læskedrikke i hverdagen. Drik det kun i weekenden. Hold i det hele taget den samlede mængde af søde drikke på maks. en halv liter om ugen (for børn over tre år). Husk at fortyndet saftvand indeholder ligeså meget sukker som saftvand.)

Fakta om sukker:

Hver dansker, spæd som gammel, forbruger 38 kilo sukker om året. Når en almindelig 1-kilos sukkerpose er 20 cm høj bliver det til et årligt forbrug på lidt over 7 ½ meter pr. dansker.

Kilde: DTU Fødevareinstituttet. Statistisk årbog, fødevarestatistikkerne.

Fakta om tørret frugt (pr. 100 g)

Tørret frugt er ikke tilsat sukker, men indeholder store mængder naturligt frugtsukker og også vigtige næringsstoffer som kostfibre, vitaminer og mineraler. Når væsken er væk, er koncentrationen af frugtsukker i tørret frugt stort set lige så højt som i slik – næsten fem-seksdoblet i forhold til den friske frugt. Tørret frugt vinder sundhedsterræn i forhold til slik, fordi det er rigt på kostfibre og næringsstoffer, men på sukkerindholdet er der ingen forskel.

Friske figner indeholder 19,2 g simple kulhydrater i form af frugtsukker, men i den tørrede version kommer vi helt op på 63,9 g.

I rå abrikoser er indholdet af simple kulhydrater i form af frugtsukker 9,4 g. Tørrede abrikoser har et sukkerindhold på 66,5 g.

Friske vindruer indeholder 14,7 g frugtsukker, men forvandlet til rosiner når vi helt op på 78,8 g.

Kilde: DTU Fødevareinstituttets hjemmeside www.foodcomp.dk

Sund kontra usund – rettesnor

Sukkergrænsen mellem sunde og usunde fødevarer går ved 10 E% (10 energiprocent), svarende til 10 g pr. 100 g af varen. For brød og mælkeprodukter ligger grænsen mellem sundt og usundt på 5 g. tilsat sukker pr. 100 g. Produkter med mere end 5 % tilsat sukker pr. 100 g. er usunde.

Tekstuddrag er hentet fra "**Sukkersheriffen**" skrevet af Vibeke Lund & Lene Outzen Foghsgaard. Udgivet på Politikens Forlag. Se mere på www.sukkersheriffen.dk