

# Sukker i børn og unges kost

Af Cand. brom. Sisse Fagt og cand. scient. Anja Bilotft-Jensen  
Afdeling for Ernæring  
DTU Fødevarer instituttet



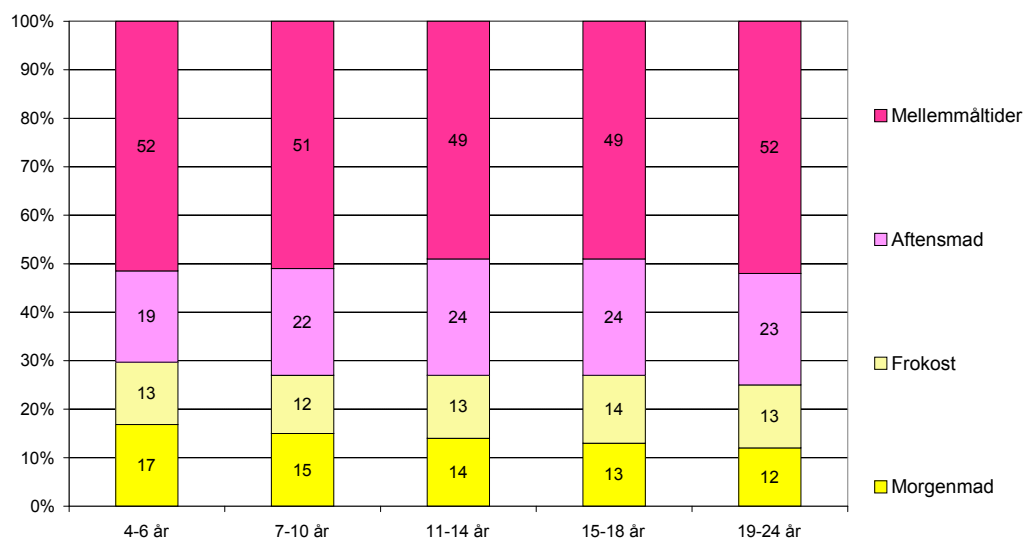
ISSN: 1904-5581

Rapporten *Børn og unges måltidsvaner 2000-2004* præsenterer resultater vedrørende indtaget af fødevarer fordelt på dagens måltider blandt børn og unge i alderen 4-24 år. Resultaterne er baseret på den nationale kostundersøgelse, som Fødevarer instituttet, DTU har gennemført i årene 2000-2004. Rapporten belyser spørgsmål som: Hvordan ser en typisk dansk morgenmad, frokost og aftensmad ud? Hvilken forskel er der på måltiderne på hverdage og i weekender? Hvilke forskelle er der mellem aldersgrupperne? Talmaterialet i rapporten er meget omfattende. Derfor behandles en del af resultaterne fra rapporten, der fortjener særlig fokus, særskilt i en række artikler.

Børn og unge får for meget tilsat sukker gennem kosten. De primære kilder er sodavand, saft, slik, chokolade, kager, is og lignende. Det meste af dagens sukker stammer fra mellemmåltiderne (figur 1), hvor det største indtag af søde drikke, slik og kager m.m. er. Morgenmaden bidrager med 12-17% af dagens sukker, og jo ældre børnene er, jo mindre sød er morgenmaden. Sukkeret fra morgenmaden stammer primært fra chokoladepålæg, morgencerealier og sukker drysset på for eksempel morgencerealier.

Frokosten er for de 4-11 årige det måltid, som bidrager med mindst af dagens sukker. Sukkeret stammer her primært fra søde drikke. For de 11-24 årige er der meget lille forskel på sukkerbidraget fra frokost og morgenmad.

Aftensmaden bidrager med 19-24% af dagens sukker. Den primære sukkerkilde er søde drikke.



Figur 1. Vægtmæssig fordeling af dagens sukker fordelt på måltiderne (i %).

Mange sukkerholdige produkter kaldes populært for tomme kalorier. Fødevarerinstitutionen DTU har i rapporten "Forslag til retningslinjer for sund kost i skoler og daginstitutioner" defineret tomme kalorier således (Biltoft-Jensen et al, 2005):

Tomme kalorier er nydelsesmidler, som ikke bidrager positivt til kostens næringsstofindhold og som bidrager med meget energi, sukker og fedt - herunder især mættet fedt fx chokolade, blandet slik, saftvand, sodavand, myslibar, pålægschokolade og chokolade smørepålæg, chips, popcorn, kiks/småkager, kager, is, søde desserter. Herunder hører også kunstigt sødende produkter og alkohol.

Slik, kager, is, chokolade, sodavand og saftvand indeholder meget energi i forhold til basisfødevarer som fuldkornsprodukter, magre mælke- og kødprodukter, frugt, grønt og vand. Når børn spiser slik og drikker sodavand m.m. i stedet for sunde basisfødevarer, kan de let komme til at indtage mere energi, end de kan nå at forbruge - og det øger risikoen for udvikling af overvægt. Energitætte fødevarer med lav næringsværdi og et højt sukker- og/eller fedtindhold er med til at fremme vægtøgning og fedme (Joint WHO/FAO Expert Consultation, 2003). Søde sager som slik, chokolade, chips og lignende hører til kategorien af energitætte fødevarer med et højt sukker- og/eller fedtindhold. Indtager børn og unge for mange produkter af denne karakter, er der risiko for, at de søde sager skubber de sunde basisprodukter ud af kosten - man kan sige, at de har en "gøgeunge"-effekt.

Man kan godt både spise sundt og samtidig tilgodese den søde tand. Når lysten til sodavand og andre søde sager melder sig, kan det være en idé i højere grad at fokusere på lidt, men godt, da pladsen til tomme kalorier er meget begrænset, hvis kosten skal være sund. Institutioner og skoler bør især begrænse udbudet af søde sager, da der også skal være plads til, at børnene spiser søde sager udenfor skole- og institutionstiden - eksempelvis i weekenden og sammen med familien.

### Råderum til tomme kalorier

Fødevarerinstitutionen har beregnet, hvor stort råderum til tomme kalorier som søde drikke, slik, chokolade, kager og lignende, der maksimalt er plads til i børns kost i løbet af en uge, forudsat at de i øvrigt spiser sundt og er fysisk aktive i mindst 60 minutter hver dag. Råderummet til tomme kalorier er defineret som den mængde energi, der eventuelt kan bruges på nydelsesmidler, som ikke bidrager positivt til kostens næringsstofindhold, hvis retningslinjerne ellers følges. Det tolerable råderum til tomme kalorier er således ikke en anbefaling om at spise slik og drikke sodavand og lignende hver dag eller hver uge.

I eksemplet i tabel 1 er der taget udgangspunkt i, hvordan danske børn sammensætter deres indtag af disse søde sager, og det er beregnet, hvor mange tomme kalorier der er plads til i 3-15 årige børns kost (Biltoft-Jensen et al, 2005). Tabellen viser ét eksempel på, hvad der maksimalt er plads til i løbet af en uge af henholdsvis "flydende" og "faste" tomme kalorier - forudsat, at kosten ellers følger retningslinjerne for en sund kost, og anbefalingerne om mindst 60 minutters fysisk aktivitet dagligt overholdes.

Tabel 1: Eksempler på, hvad der max er plads til af sodavand, slik m.m. i en sund kost om ugen.

	3-6 år	7-10 år	11-15 år
<i>Energimængde til rådighed til tomme kalorier:</i>	g/uge i alt	g/uge i alt	g/uge i alt
	2100 kJ/uge	4200 kJ/uge	4900 kJ/uge
"Flydende" tomme kalorier			
Sodavand/saftvand	300	500	500
<b>"Faste" tomme kalorier</b>			
Blandet slik	15	45	75
Chokolade inkl. pålægschokolade	10	25	35
Is	45	80	80
Popcorn	8	20	20
Kage	20	40	50
I alt "Faste" tomme kalorier (gram)	98	210	260

Der er maksimalt plads til 300 ml sodavand eller saft om ugen blandt 3-6 årige og 500 ml blandt ældre børn og unge. For de ”faste” tomme kalorier som slik, chokolade, kager, is og popcorn er der maksimalt plads til 98 g om ugen blandt 3-6 årige, 210 g om ugen blandt de 7-10 årige og 260 g blandt ældre børn og unge. Som tommefingerregel kan disse mængder for ”faste” tomme kalorier afrundes til 100, 200 og 250 g om ugen.

Råderummet kan børnene anvende til søde nydelsesmidler, så længe de ikke overskrider energien i råderummet. Om børnene bruger råderummet til pålægschokolade, slik, chips eller sodavand betyder således mindre, blot de ikke overskrider den angivne mængde energi.

Når vi vurderer de 4-14 årige børns kost op imod disse grænser, fremgår det, at grænserne er væsentligt overskredet for både de ”flydende” tomme kalorier som saft og sodavand (figur 2) og for de ”faste” tomme kalorier (figur 3). I beregningen af børn og unges indtag af slik og chokolade er indtaget af pålægschokolade medregnet.

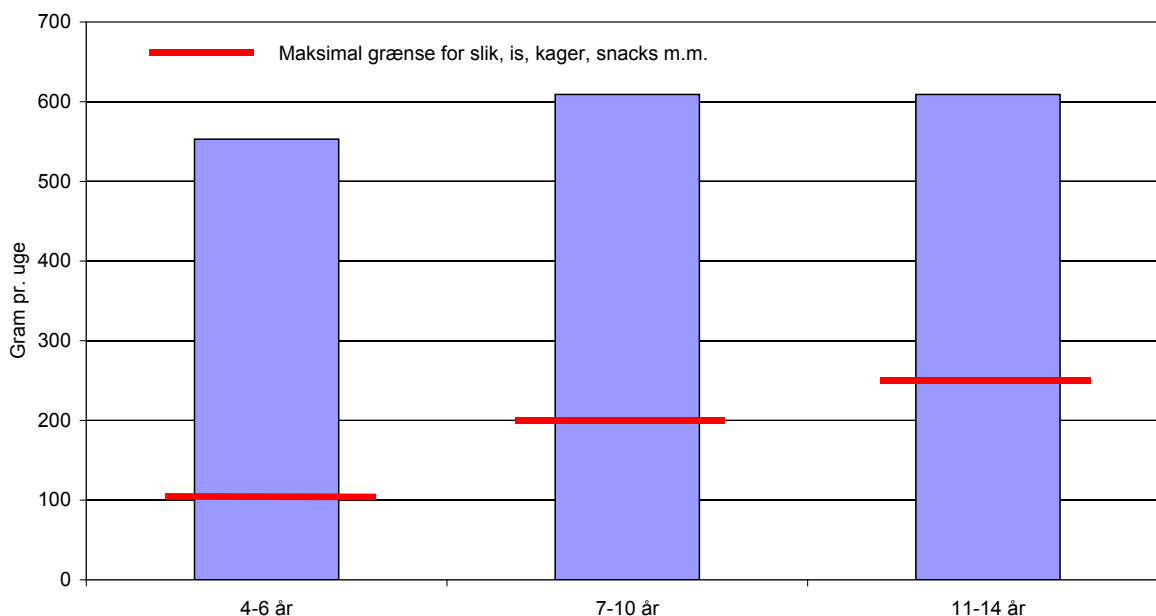
Figur 2 viser, at i 2000-2004 drak børn i alderen 4-14 år mere end den maksimale grænse på henholdsvis 300 ml og 500 ml alene af saft. Når indtaget af sodavand lægges oveni, er det endnu tydeligere, at børn i alderen 4-14 år i stor grad overskrider grænserne for, hvor meget, de maksimalt burde drikke af søde drikke.



Figur 2. Gennemsnitligt indtag af sodavand og saft om ugen blandt 4-14 årige

Det samme mønster går igen, når vi analyserer børn og unges forbrug i 2000-2004 af de "faste" tomme kalorier: slik, chokolade, kage, is og snacks (figur 3). Alle aldersgrupper overskrider den maksimale grænse for slik, chokolade, kager m.m.,

Reelt er der ingen børn eller unge, der har plads til denne mængde sodavand, saft, slik, chokolade, kager, is m.m., fordi deres kost i øvrigt ikke indeholder tilstrækkeligt med frugt og grønt, groft brød, fisk m.m., og derfor ikke er sund nok.



Figur 3. Gennemsnitligt indtag af slik, chokolade, kager, is og snacks om ugen blandt 4-14 årige

#### Kilder:

Biltoft-Jensen A, Ygil KH, Christensen LM, Christensen SM, Christensen T (2005). Forslag til retningslinjer for sund kost i skoler og daginstitutioner. Danmarks Fødevareforskning (nu Fødevareinstituttet DTU).

Fagt S, Christensen T, Groth MV, Biltoft-Jensen A, Matthiessen J, Trolle E (2007).

Børn og unges måltidsvaner 2000-2004. Fødevareinstituttet, Danmarks Tekniske Universitet. [www.food.dtu.dk](http://www.food.dtu.dk)

WHO/FAO Expert Consultation (2003). Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Technical Report Series no. 916, Geneva.