

Fakta om nye maksimumgrænser for søde sager, snacks, søde drikke og alkoholiske drikke

Foto: Colourbox.dk



Danskerne skal i gennemsnit reducere deres indtag af nydelsesmidler fra råderummet med ca. 75% og erstatte det med sundere mad- og drikkevarer for at kosten lever op til De Nordiske Næringsstofanbefalinger 2012 og De officielle Kostråd fra 2013.

Slik, chokolade, kage, sukkersødede drikke (børn og unge) og alkoholiske drikke (voksne) bidrager med størstedelen af kalorierne fra nydelsesmidler i en dansk gennemsnitskost. Derfor er der grund til at have særligt fokus på disse fødevarer i ernærings- og sundhedsoplysningen.

Hvis danskerne skal begrænse deres indtag af nydelsesmidler fra råderummet, bliver de nødt til at vide, ”hvor meget er for meget”. Derfor er nye maksimumgrænser fastsat for råderummet til tomme kalorier af DTU Fødevareinstituttet til børn, unge, voksne og ældre, så de bedre kan regulere indtaget af nydelsesmidler fremover. Der er plads til at nyde søde sager, snacks, søde drikke og alkoholiske drikke, så længe man følger ordsprog som ”Lidt, men godt” og ”Alt med måde”.

Baggrund

Danskerne er verdensmester i slik og har en andenplads i saftvand, hvad angår indkøb. Danske børn og unge indtager op til fire gange så mange søde sager og søde drikke, som der er plads til i en anbefalet kost. Danmark indtager en førsteplads i Norden som det land, hvor voksne hyppigst drikker alkohol. Samtidig viser australsk forskning, at nydelsesmidler udgør 17-32% af det samlede klimaaftryk fra kosten uden at bidrage positivt til kostens næringsstofindhold.

Derfor er der god grund til at have særligt fokus på disse fødevarer i ernæringsoplysningen og beregne hvor meget af disse nydelsesmidler fra råderummet, der kan indgå i en anbefalet kost.

DTU Fødevareinstituttet har på den baggrund opdateret råderummet til tomme kalorier som en del af den forskningsbaserede rådgivning til Fødevarestyrelsen. Formålet er at fremme sunde kostvaner og forebygge kostrelaterede sygdomme, herunder overvægt, ved at begrænse indtaget af næringsfattige og energitætte mad- og drikkevarer i befolkningen.

En sund kost

En sund kost henviser til en anbefalet kost, som lever op til **De Nordiske Næringsstofanbefalinger 2012** og **De officielle Kostråd fra 2013** – sidstnævnte fordi opdateringen af råderummet er påbegyndt i 2020, hvor disse kostråd var gældende.

I beregningerne af en anbefalet kost har DTU Fødevareinstituttet nedsat mængden af kød (uden fjerkræ), mælkeprodukter og øget mængden af bælgfrugter og grønne grøntsager i forhold til De officielle Kostråd fra 2013. Det er gjort for at gøre den anbefalede kost aktuel i forhold til De officielle Kostråd fra 2021.

Kostberegningerne af råderummet danner grundlag for kostrådet ’Spis mindre af det søde, salte og fede’ i De officielle Kostråd – godt for sundhed og klima fra 2021.

Tabel 1 Mad- og drikkevarer, som indgår i råderummet til tomme kalorier

Madvarer	Drikkevarer
Slik (lakrids, vingummi, bolcher, skumslik, tyggegummi)	Sodavand inkl. kunstigt sødede drikke
Sukkerfrit slik	Saftevand inkl. kunstigt sødede drikke
Chokolade (chokoladebar, flødebolle, marcipan/konfekt, chokoladepålæg)	Energidrikke inkl. kunstigt sødede drikke
Kager (gærkage, formkage/skærekage, wienerbrød, tørkage, trøfler/romkugler, flødeskumskager, småkage/cookie, pandekage, tærte)	Sportsdrikke inkl. kunstigt sødede drikke
Kiks (søde kiks, saltkiks, chokoladekiks)	Søde te- og kaffedrikke (iste, iceblend)
Snackbars (müslibar, energibar, proteinbar, mælkesnitte)	Alkoholiske drikke (øl, vin, hedvin, spiritus, shots, drinks, alkopops, cider)
Is (flødeis/mælkeis, sodavandsis)	
Dessertes (chokolademousse, fromage)	
Snacks (chips, flæskesvær, popcorn)	

Råderummet til tomme kalorier

I det opdaterede råderum til tomme kalorier indgår søde sager, snacks (f.eks. chips), søde drikke (sukker-sødede og kunstigt sødede drikke) og alkoholiske drikke (tabel 1).

DTU Fødevarer instituttet har beregnet råderummet til tomme kalorier for otte forskellige grupper i aldersintervallet 4-75 år (4-6 år, 7-9 år, 10-13 år, 14-17 år drenge, 14-17 år piger, 18-60 år mænd, 18-60 år kvinder og 61-75 år). Grupperne er dannet ud fra, hvor stort et energibehov de forskellige køns- og aldersgrupper har, og om alkoholiske drikke skal indgå i beregningerne.

DTU Fødevarer instituttet foreslår, at råderummet til tomme kalorier formidles som et maks. antal ugentlige portioner. Mad- og drikkevarer i råderummet til tomme kalorier er opgjort i to forskellige portionstørrelser: En lille portion (450 kJ) for 4-13-årige og 61-75-årige og en almindelig portion (700 kJ) for 14-60-årige. Portionsstørrelserne afspejler de portioner, som danskerne spiser af råderumsfødevarerne.

Nye maksimumgrænser

DTU Fødevarer instituttet foreslår nye maksimumgrænser for søde drikke på maks. ¼ liter om ugen for 4-6-årige, maks. ⅓ liter for 7-9-årige og 61-75-årige og maks. ½ liter om ugen for 10-60-årige. Det skyldes, at et nulindtag eller så lavt et indtag som muligt af sukkersødede drikke anbefales internationalt for at forebygge udvikling af overvægt.

Alkoholiske drikke er kun en valgmulighed i råderummet til tomme kalorier for voksne (18+), fordi Sundhedsstyrelsen anbefaler, at børn og unge ikke drikker alkohol. For 18-60-årige mænd og kvinder er der plads til hhv. højst 11 og 7 genstande om ugen i råderummet til tomme kalorier, mens der for 61-75-årige er plads til højst 6 genstande om ugen. Hvis voksne vælger at drikke op til maksimumgrænsen for alkoholiske drikke, er der reelt ikke plads til at vælge andet i råderummet.

Det er muligt frit at vælge mellem madvarer i råderummet og mellem søde drikke og alkoholiske drikke indenfor maksimumgrænserne. Ensidigt valg af især chokolade gør det svært at overholde anbefalingen for mættet fedt. Det er en væsentlig grund til, at råderummet i en anbefalet kost kun udgør 4-6% af energibehovet.

Nydelsesmidler fra råderummet i en anbefalet kost og i en dansk gennemsnitskost

DTU Fødevarer instituttet har lavet kostmodelleringer for seks grupper (4-6 år, 7-9 år, 10-13 år, 14-60 år mænd, 14-60 år kvinder og 61-75 år) i beregningerne af størrelsen af råderummet til tomme kalorier.

Den anbefalede kost tager udgangspunkt i, hvordan kosten for den pågældende køns- og aldersgruppe ser ud for at være tro mod danskernes kostvaner. Den anbefalede kost er mere næringsrig og klimavenlig og har en lavere energitæthed end en dansk gennemsnitskost.

I en anbefalet kost har danskerne plads til at bruge 4-6% af energibehovet på nydelsesmidler fra råderummet. Til sammenligning bidrager de med 17-22% af det samlede energiindtag i danskernes nuværende gennemsnitskost. Slik, chokolade og kage bidrager med 10-14% af energiindtaget i danskernes kost, og er en væsentlig del af forklaringen på det høje indtag af nydelsesmidler fra råderummet. Hos børn og unge bidrager sukker-sødede drikke også med kalorier fra nydelsesmidler (2-4% af energiindtaget), mens alkoholiske drikke bidrager med en del kalorier hos voksne (4-7% af energiindtaget).

Læs mere

Læs i e-artiklen ”Nye maksimumgrænser for søde sager, snacks, søde drikke og alkoholiske drikke” mere om DTU Fødevarer instituttets arbejde med at vurdere, om mad- og drikkevarer kan betegnes som næringsfattige og/eller energitætte og dermed skal placeres i råderummet til tomme kalorier.

Er du for sød?

I forsknings-, kommunikations- og involveringsprojektet **Er du for sød?** arbejder DTU Fødevarer instituttet sammen med Sundheds- og Tandplejen i Hvidovre Kommune om at skabe en sundere hyggekultur i børnefamilier.

I projektet er efterlevelsen af råderummet til tomme kalorier afprøvet blandt ca. 100 børnefamilier i Hvidovre.

Det er første gang, at forskere foretager en systematisk afprøvning af, om det er muligt at reducere børns indtag af søde sager og søde drikke.

Resultaterne fra denne afprøvning bliver publiceret senere. **Er du for sød?** er støttet af Nordea-fonden.



Foto: DTU Fødevarer instituttet

Table 2 Oversigt over portioner i råderummet til tomme kalorier for forskellige køns- og aldersgrupper (ved moderat aktivitetsniveau)

4-6 år	7-9 år	10-13 år	14-17 år drenge	14-17 år piger	18-60 år mænd	18-60 år kvinder	61-75 år
Maks. 4 små portioner om ugen	Maks. 5 små portioner om ugen	Maks. 8* små portioner om ugen	Maks. 7 almindelige portioner om ugen	Maks. 5 almindelige portioner om ugen	Maks. 7 almindelige portioner om ugen	Maks. 5 almindelige portioner om ugen	Maks. 6 små portioner om ugen
Søde drikke: Heraf kan maks. 1 lille portion (25 cl) være søde drikke	Søde drikke: Heraf kan maks. 1 ½ lille portion (33 cl) være søde drikke	Søde drikke: Heraf kan maks. 2 små portioner (50 cl) være søde drikke	Søde drikke: Heraf kan maks. 1 alm. portion (50 cl) være søde drikke	Søde drikke: Heraf kan maks. 1 alm. portion (50 cl) være søde drikke	Søde drikke: Heraf kan maks. 1 alm. portion (50 cl) være søde drikke	Søde drikke: Heraf kan maks. 1 alm. portion (50 cl) være søde drikke	Søde drikke: Heraf kan maks. 1 ½ lille portion (33 cl) være søde drikke
					Alkoholiske drikke**: Plads til maks. 11 genstande om ugen 1 alm. portion = 1 ½ genstand	Alkoholiske drikke**: Plads til maks. 7 genstande om ugen 1 alm. portion = 1 ½ genstand	Alkoholiske drikke**: Plads til maks. 6 genstande om ugen 1 lille portion = 1 genstand

* Maks. ugentlige portioner er sat ned fra ni til otte for 10-13-årige for at gøre overgangen mellem aldersgrupper for børn og unge mindre

** Alkoholiske drikke kan indgå i råderummet for 18+, hvis det holdes indenfor råderummets maks. genstandsgrænser. En genstand er beregnet til ca. 450 kJ (almindelig øl (33 cl), guldøl 5,6% (25 cl), stærk øl 7% (22 cl), vin (12 cl), hedvin (8 cl), spiritus (4 cl))

Definitioner

Energitæthed er energiindhold pr. vægtenhed af en fødevare, et måltid eller hele kosten og kan udtrykkes som kilojoule pr. gram.

Kunstigt sødede drikke (også kaldet light drikke) dækker over drikkevarer med lavt eller intet energiindhold og med intense sødestoffer som bl.a. aspartam, sucralose, steviolglykosider, cyclamat og acesulfamkalium.

Nydelsesmidler fra råderummet er tomme kalorier, der **ikke** bidrager positivt til kostens næringsstofindhold med vitaminer, mineraler og kostfiber, men som bidrager med meget energi, sukker, mættet fedt eller alkohol.

Råderummet til tomme kalorier er den mængde energi, der kan bruges til nydelsesmidler som søde sager, snacks, søde drikke og alkoholiske drikke i en sund kost. Råderummet er **ikke** en anbefaling, men en maksimumgrænse.

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

Søde sager er slik, chokolade, kager, kiks, snackbars (f.eks. müslibar), is og desserter (f.eks. chokolademousse).

Eksempler på det ugentlige råderum til tomme kalorier for børn, unge, voksne og ældre.
 Portionsstørrelserne er 450 kJ for 4-13-årige og 61-75-årige, og 700 kJ for 14-60-årige

	1 portion	1 portion	1 portion	1 portion	1 portion	1 portion	1 portion	1 portion
4-6-årige (små portioner)								
7-9-årige (små portioner)								
10-13-årige (små portioner)								
14-17-årige ♂ (almindelige portioner)								
14-17-årige ♀ (almindelige portioner)								
18-60-årige ♂ (almindelige portioner)								
18-60-årige ♀ (almindelige portioner)								
61-75-årige (små portioner)								

Fotos: Jasper Simonsen