BRÄNNPUNKTEN

Sockerkoll!

Det är väldigt lätt för kroppen att bli "för tung" på grund av ”tomma kalorier”. Våra kroppar klarar inte att ta hand om för mycket "tomma kalorier", vilket betyder det tillsatta sockret i det vi äter. När det gäller maten som finns i våra affärer är det väldigt svårt att se vilka varor som innehåller stor mängd tillsatt socker. Det finns till exempel i våra flingor, färdiga köttbullar, i Cola, MER, glass, Risifrutti, yoghurt, ja, i det mesta av vår vardagsmat faktiskt. När man ska handla behöver man verkligen vara en ”sockerpolis” för att upptäcka sockret som inte syns, alltså det dolda sockret.

SOCKERSMART
Kolla att maten som du äter är SOCKERFATTIG, dvs att den innehåller väldigt lite tillsatt socker. En för tung kropp har då lätt, att bli lättare ☺. När kroppen är i balans, att vikten passar med längden och att kroppen då är normalviktig, klarar den lite extra tillsatt socker.
Mat som innehåller naturligt socker är frukt och bär, torkad frukt, grönsaker, och rotsaker inte heller mjölk och fil innehåller tillsatt socker. Se upp! Ibland sockras även fil och torkad frukt. Kolla innehållsförteckningen för att vara helt säker.

EN RIKTIG APELSIN LURAS INTE
Ett glas juice kan innehålla mycket socker som man lagt in när den tillverkades på fabriken men en naturlig apelsin luras inte.
Att ta en riktig apelsin i stället för att köpa juice till frukosten är SOCKERSMART MAT. I apelsinen finns det bara det naturliga fruktsockret som kroppen lätt kan ta hand om samt naturliga vitaminer och naturliga fiber som cellulosa. Sådant som kroppen får jobba för att bryta ner, vilket kroppen gillar att få göra.

RIKTIG KÖTTFÄRS LURAS INTE
Det finns inget socker i köttfärs bara kött. Så gör till exempel egna köttbullar så du vet att det inte finns något tillsatt socker.

HITTA DET TILLSATTA SOCKRET I INNEHÅLLSFÖRTECKNINGEN
Tillsatt socker i mat är till exempel: socker (sackaros), stärkelsesirap, fruktos, invertsocker, honung, sirap och farinsocker.

När kroppen är i balans och normalviktig kan den ta hand om lite extra socker varje dag utan att öka i vikt!

Titta på tabellen nedan, den visar hur mycket extra socker (tillsatt, dolt socker) en normalviktig kropp som äter sockerfattig mat (naturlig mat) kan klara att förbränna per dag utan att öka i vikt.

Barn	4-6 år	40 g = 12 st sockerbitar
Barn	7-10 år	50 g = 15 st sockerbitar
Flickor	11-14 år	50 g = 15 st sockerbitar
Flickor	15-18 år	55 g = 17 st sockerbitar
Pojkar	11-14 år	60 g = 18 st sockerbitar
Pojkar	15-18 år	70 g = 21 st sockerbitar

KÄLLA: Svenska Livsmedelsverkets (SVL) . Enligt de svenska näringsrekommendationerna (SNR) bör högst 10 E% (energi procent) av det dagliga intaget komma från tillsatt socker, läs mer om detta här

Hur ser det ut för Dig? Hur många bitar kommer du upp i per dag?
Kolla och jämför med sockerbilden på nästa sida! Sockerflingor, Risifrutti, sötad O´boy, saft, juice, kräm, sötad yoghurt är INTE ”sockerfattig” mat.

Världshälsoorganisationen (WHO) rekommenderar max 4- 6 sockerbitar per person och dag. För en 4 åring – max 4 socker bitar, för en tonåring max 6 sockerbitar och för barn under 2 år rekommenderas att de undviker all mat och dryck med tillsatt dolt socker helt och hållet . Brännpunkten tycker WHO:s rekommendationer är smarta eftersom i Sverige är det varannan vuxen som har övervikt och vart 5:e barn. Vart 5:e barn är alldeles för många då vi också vet att så många unga inte är glada för att kroppen blivit för tung.

© Brännpunkten 2009

Hur mycket socker äter och dricker du?

Kroppen och tänderna mår inte bra av för mycket socker. Om du har frågor kan du kontakta någon som arbetar i vården. Läs mer på vardgivarguiden.se/hpo

Utgåva februari 2017

Ett glas läsk 2,5 dl
6 sockerbitar

Ett glas chokladdryck 2,5 dl
7 sockerbitar

Ett glas juice 2,5 dl
6 sockerbitar

Smaksatt yoghurt 100 g
4 sockerbitar

Kondenserad mjölk 1 burk/400 g
61 sockerbitar

Kanelbulle (sött vetebröd) 100 g
13 sockerbitar

Småkakor 5 st/50 g
10 sockerbitar

Chokladflingor (t ex Coco Pops) 3 dl/30 g
7 sockerbitar

Smågodis (ej choklad) 100 g
22 sockerbitar

Turkish delight (Lokum) 3 st/50 g
10 sockerbitar

Torkade dadlar 6 st/50 g
9 sockerbitar

Torkad frukt 100 g
16 sockerbitar

Ett glas vatten
0 sockerbitar

Ne kadar miktarda şeker yiyor ve içiyorsun?
Fazla şeker vücut ve dişler için zararlıdır. Sorularınız varsa sağlık hizmetinde çalışan biriyle irtibat kurabilirsin.
Suyu tercih et!

How much sugar do you eat and drink?
Too much sugar is bad for your body and teeth. If you have any questions, contact a member of healthcare staff.
Choose water!

شما چقدر شکر میخورید و میآشامید؟
بدن و دندانها حال خوبی با شکر زیاد نخواهند داشت. اگر پرسشی دارید میتوانید از فردی که با خدمات درمانی کار میکند بپرسید.
آب را انتخاب کنید!

ما هي كمية السكر التي تتناولها؟
إن استهلاك الكثير من السكر يضر بصحة كل من الجسم و الأسنان. إذا كان لديك أية أسئلة يمكنك الاتصال بأحد الأشخاص العاملين في الرعاية الصحية.
اختر المياه!

Ilaa intee cunto iyo cabbitaan sonkor ku jirto ayaad cabtaa?
Sonkorta badani waxay caafimaadxumo u keentaa jirka iyo ilkaha. Wixii su'aalo ah kala xiriir mid ka mid shaqaalaha goobaha caafimaadka.
Biyaha ka dooro!

HPÖ
HANDLINGSPROGRAM
övervikt och fetma

Stockholms läns landsting