BRÄNNPUNKTEN

Vad är socker?

- dietisten förklarar -

Kolhydrater är det gemensamma namnet för stärkelse, kostfiber och olika sockerarter. Kolhydrater är vår viktigaste källa till energi. Det mesta av kolhydraterna bryts ner i kroppen till sockerarten glukos. Hjärnan använder glukos som bränsle och behöver ungefär 100 gram glukos om dagen.

Sockerarter används som en sammanfattande benämning på mono- och disackarider. Enkla sockerarter (monosackarider) är till exempel glukos och fruktos. Sammansatta sockerarter (disackarider) är till exempel laktos, maltos och sackaros.

Sackaros består av glukos och fruktos som utvinns främst från sockerbeta eller rörsocker. Det är vad vi vanligtvis brukar kalla socker (strösocker, bitsocker).

Sackaros innehåller ingen näring men ganska mycket kalorier, kroppen har inget behov av det. Att äta för stora mängder socker har negativa effekter på hälsan.

Eftersom socker (sackaros) är något vi bör begränsa är det bra att se över hur mycket socker maten vi äter innehåller. Med hjälp av livsmedlets innehållsdeklaration och ingrediensförteckning kan man skatta hur mycket socker maten innehåller.

Det är klokt att skilja på tillsatt socker (sackaros) och det som finns naturligt i till exempel frukt (fruktos) och mjölk (laktos), dessa livsmedel bidrar ju även med viktiga näringsämnen.

Ingrediensförteckning: där står alla ingredienser som finns i livsmedlet uppräknade. De står i fallande skala. Det som det finns mest av står först och det som det finns minst av står sist (i vikt).

Innehållsdeklaration: där deklareras hur mycket kalorier (energi) livsmedlet innehåller per 100 gram. Man kan även utläsa varifrån kalorierna kommer, om det är från fett, kolhydrater eller proteiner. För att skilja kolhydraterna åt brukar det specificeras hur mycket som är sockerarter respektive fiber. Ibland står det även ”tillsatt socker” och då är det oftast sackaros det handlar om.

1 sockerbit väger ca 3,4 gram
Exempel:
17 g sockerarter OM det är tillsatt socker (sackaros) motsvarar 5 sockerbitar.
17/3,4 = 5

BRÄNNPUNKTEN ideella förening
Mail: anette.brannpunkten@telia.com
Mobil: 0761-731 211

www.mittbp.se
You Tube: Anette Ekqvist
Facebook: MittBpSamtal

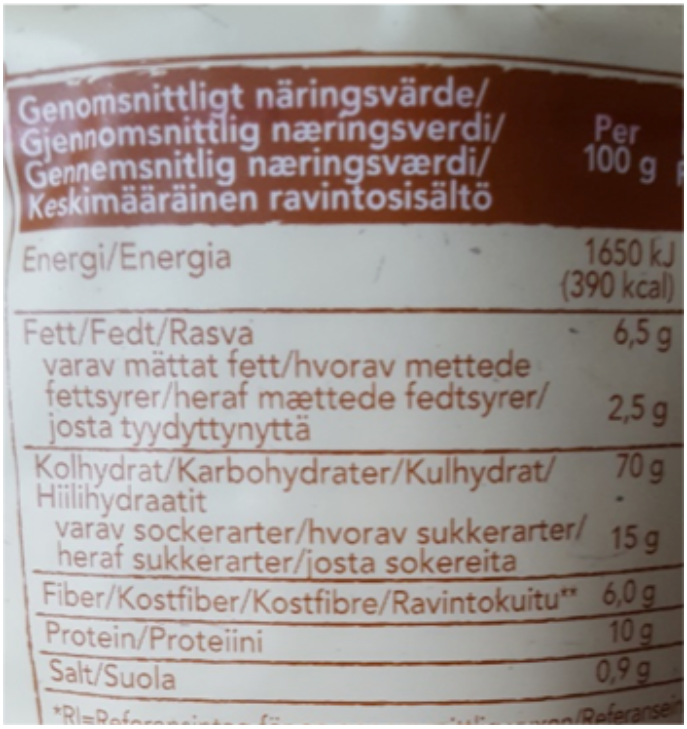
BRÄNNPUNKTEN

Det är lite lurigt att skatta sockerinnehåll (tillsatt socker) i mejeriprodukter. Det beror på att dessa naturligt innehåller laktos. I exemplet till höger är inget socker tillsatt, sockerarter är bara laktosen.
Numera skriver företagen ofta hur mycket socker som är tillsatt.

Ingredienser: Högpastöriserad mjölk, filkultur och vitamin D.
Kylvara: Förvaras vid högst +8°C.

NÄRINGSVÄRDE PER 100 G (CA 1 DL) OCH I % AV DAGLIGT REFERENSINTAG (DRI)

Energi	190 kJ/45 kcal
Fett	1,5 g
varav mättat fett	1,0 g
Kolhydrat	3,8 g
varav sockerarter	3,8 g
Protein	3,5 g
Salt	0,1 g
Vitamin D	1,0 µg (20% av DRI)
Kalcium	120 mg (15% av DRI)



Genomsnittligt näringsvärde/ Gjennomsnittlig næringsverdi/ Gennemsnitlig næringsværdi/ Keskimääräinen ravintosisältö	Per 100 g
Energi/Energia	1650 kJ (390 kcal)
Fett/Fedt/Rasva	6,5 g
varav mättat fett/hvorav mettede fettsyrer/heraf mættede fedtsyrer/josta tyydyttynyttä	2,5 g
Kolhydrat/Karbohydrater/Kulhydrat/Hiilihydraatit	70 g
varav sockerarter/hvorav sukkerarter/heraf sukkerarter/josta sokereita	15 g
Fiber/Kostfiber/Kostfibre/Ravintokuitu**	6,0 g
Protein/Proteiini	10 g
Salt/Suola	0,9 g

Totala mängden kalorier som kommer från fett, kolhydrater och proteiner

Totala mängden kolhydrater från sockerarter och stärkelse

Både tillsatt socker och naturliga sockerarter

Text: Anna Kempe, BHV-dietist, Region Jönköpings län 2016

BRÄNNPUNKTEN ideella förening
Mail: anette.brannpunkten@telia.com
Mobil: 0761-731 211

www.mittbp.se
You Tube: Anette Ekqvist
Facebook: MittBpSamtal