

Det er stort fokus på det høye sukkerinntaket hos barn og ungdom. ”Hyggemat” som brus, saft, godteri og kaker har blitt en del av hverdagsmaten og bidrar med over 70 % av sukkeret i kosten. Enkelte meieriprodukter er tilsatt sukker, og mange lurer på om inntaket av disse produktene bør begrenses.

## Myndighetene anbefaler å redusere inntaket av tilsatt sukker

Myndighetene er bekymret for det høye inntaket av tilsatt sukker hos barn og ungdom. Tilsatt sukker gir kun ”tomme kalorier”, og mye tilsatt sukker vil kunne fortrenge matvarer som er rike på vitaminer og mineraler. Dessuten tærer sukker på tennene, spesielt hvis man småspiser eller drikker sukkerholdig mat og drikke mellom måltidene.

## Tilsatt sukker i yoghurt

Yoghurt er en næringsrik matvare med et høyt innhold av vitaminer og mineraler i forhold til energimengden. Melkeprodukter har et spesielt høyt innhold av kalsium, et næringsstoff som vi vet at mange barn og ungdom får for lite av i forhold til anbefalingene.

Mengden tilsatt sukker varierer for ulike typer yoghurt. Det er fordi den naturlige søtsmaken i ulike frukt- og bærslag varierer, og fordi man bruker forskjellige yoghurtbaser. Noen baser er milde og mer nøytrale på smak, mens andre har en kraftigere yoghurt smak. For de som ønsker en yoghurt med svært lite tilsatt sukker kan vi anbefale TINE Yoghurt Ja. Det er den første og eneste yoghurten på det norske markedet som er merket med nøkkelhull. Ønsker du en yoghurt helt uten tilsatt sukker kan du velge en av de naturlige variantene (TINE Yoghurt Naturell eller TINE Yoghurt Mild&Lett Naturell).

## Karbohydrater og tilsatt sukker

På emballasjen til meieriprodukter deklarerer karbohydratinnhold, og det er det samlede innholdet av:

- melkesukker (laktose) som naturlig følger melken
- frukt sukker og stivelse som naturlig følger frukt- /bærmasse og eventuelt müsli
- tilsatt sukker som balanserer den syrlige smaken i yoghurt- og bærmasse.

I tillegg deklarerer sukkerarter, som er det totale innholdet av sukkerarter fra melk, frukt og tilsatt sukker, minus stivelse.

I ingredienslisten kan du lese hvor mange gram tilsatt sukker yoghurten inneholder per 100 g.



## Sukkerkilder i norsk kosthold

Myndighetene anbefaler at mengden tilsatt sukker i kosten ikke utgjør mer enn 10 % av energien man inntar per dag. Landsdekkende kostundersøkelser (Ungkost 2000, Sosial- og helsedirektoratet) viser at 9 av 10 norske barn og unge inntar mer enn dette, de fleste 50 – 100 % mer. Hvis vi ser på hvor dette sukkeret kommer fra (se kakediagrammer neste side) er det tydelig at det er saft, brus, godteri og kaker som er de største kildene. Disse produktene har som regel lite eller ingen vitaminer og mineraler.

Melkeprodukter som er tilsatt sukker bidrar med en relativt liten andel av det totale inntaket av tilsatt sukker, men kan gi et viktig bidrag av flere næringsstoffer som melk er rik på (kalsium, jod, sink, B-vitaminer med mer). Spesielt kalsium er det mange som lett får lite av dersom de bruker lite melk og melkeprodukter. Dersom man begrenser inntaket av ”hyggemat” i hverdagskosten er det god plass til én yoghurt om dagen uten at det går ut over næringsinntaket eller tennene (se tabeller siste side).

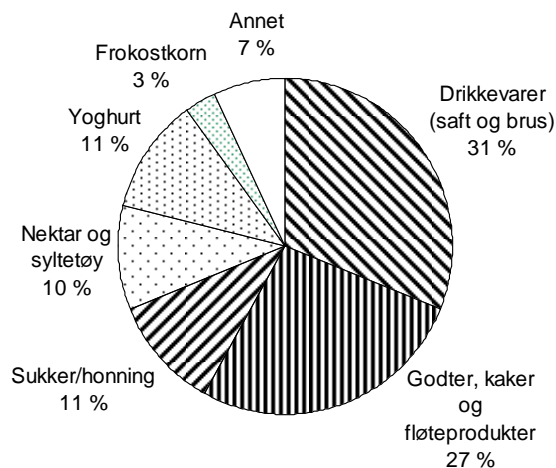
## Karbohydrat- og sukkerinnhold i utvalgte TINE-yoghurter (per januar 2010)

Produkt	Porsjon/ beget	Deklarert karbohydrat- innhold <sup>1</sup> g/100g produkt	Hvorav tilsatt sukker g/100g	Hvorav melkesukker (laktose) g/100g
TINE Matyoghurt	300 g	6,0	0	6,0
TINE Yoghurt Naturell	150 g	5,5	0	5,5
TINE Yoghurt Mild & Lett Naturell	125 g	6,3	0	6,3
TINE Yoghurt Mild & Lett Blåbær	125 g	11,6	5,0	6,0
TINE Yoghurt Alltid (fruktyoghurt)	150 g	12 - 13,6	6,9 - 8,4	5,1
TINE Økologisk Yoghurt med frukt	125 g	14,5	9	6,1
TINE Yoghurt Ja	125 g	9,0	3,0	5,2
LITAGO Yoghurt	125 g	11,4 - 12,7	6,0	< 0,5
Biola Yoghurt Mild Naturell	500 g	8,2	2,0	6,3
Biola Yoghurt Frukt	125 g	12,7 - 13,3	6 - 8	
TINE Yoghurt Nyt	125 g	16,1 - 18,6	12 - 13	4,4
Go' morgen Yoghurt	190 g	21,2 - 21,8	10 - 12	4,3
YT Mellommåltid Yoghurt m/müsli	190 g	15	5	4,4
YT Mellommåltidsdrikk	300 g	10	4	

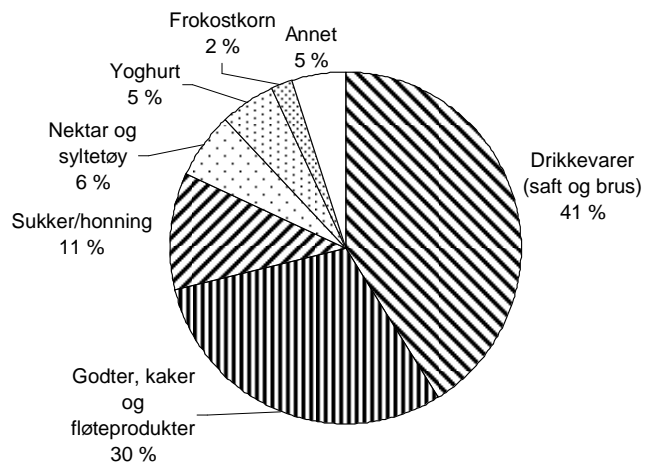
Alle tall angir gram per 100 gram ferdig produkt.

<sup>1</sup> Karbohydrater omfatter her sukker og stivelse (ikke fiber)

## Kilder til tilsatt sukker i kosten hos norske barn og unge (fra den landsrepresentative kostundersøkelsen Ungkost 2000)



Sukkerkilder hos **barn 4 år**. Gjennomsnittlig inntak er 55 gram per dag. Det tilsvarer 15 prosent av energien fra tilsatt sukker. Minst 70 % av sukkeret kommer fra "hyggemat" (skravert).



Sukkerkilder hos **9- og 13-åringer**. Gjennomsnittlig inntak er 87 gram per dag. Det tilsvarer 18 energiprosent fra tilsatt sukker. Minst 80 % av sukkeret kommer fra "hyggemat" med masse (skravert)

**Anbefalt maksimalt gjennomsnittlig inntak av tilsatt sukker per dag ut fra alder**

Alder år	Energiinntak (MJ) gjennomsnitt for aldersgruppen	Anbefalt maksimalt inntak av tilsatt sukker per dag *
½-1	3,2	19 g
1-3	5,9	35 g
4-6	7,0	41 g
7-10	8,0	47 g
11-14	9,1	53 g
15-18	10,2	59 g

\* tilsvarer 10 % av gjennomsnittlig energiinntak hos aldersgruppen

**Tilsatt sukker i ulike matvarer og drikker**

Produkt	Tilsatt sukker gram/100g	Porsjon	Tilsatt sukker gram/porsjon
Brus (vanlig)	10	1 glass (1,5 dl)	15
Husholdningssaft (drikkeferdig)	8,8	1 glass (1,5 dl)	13
Eplenektar	5,2	1 glass (1,5 dl)	8
Juice (alle slag)	0	1 glass (1,5 dl)	0
LITAGO Sjokolademelk	4,1	1 glass (1,5 dl)	6,2
Tine Ekstra Lettmelk Mild kakao (skolemelk)	1	1 glass (1,5 dl)	1,5
TINE Fruktoghurt	6,9 – 8,4	1 beger (125 g)	8,6 – 10,5
LITAGO Yoghurt	6,0	1 beger (125 g)	7,5
TINE Yoghurt Mild & Lett Blåbær	5,0	1 beger (125 g)	6,3
TINE Yoghurt Ja	3	1 beger (125 g)	3,8
TINE Gudbrandsdalsost (G-35)	0	1 porsjon (15 g)	0
Sjokoladepålegg	50	1 porsjon (10 g)	5,0
Syltetøy (750 g sukker/kg bær)	48	1 porsjon (20 g)	9,5
Melkesjokolade	45	50 gram	22
Gummigodt	53	50 gram	26
Mariekjeks	20,5	1 stk (6 g)	1,2
Bolle (industribakt)	10,3	1 stk (50 g)	5,2

Kilde produkter fra andre produsenter: Matvaretabellen