

# Barn og sukker

Svært mange barn får i seg mer sukker enn det helsemyndighetene anbefaler. Nesten 90 prosent av barna i Norge får i seg for mye sukker. Det største sukkerforbruket finner vi hos de eldste barna og ungdommene. De viktigste kildene til sukker i barns kosthold er saft, brus, godterier, kaker og kjeks.

Helse og sosialdirektoratet anbefaler at høyest 10 prosent av energien bør komme fra sukker. I praksis vil det si at de yngste barna mellom ett og tre år ikke bør spise mer enn 30 gram sukker per dag. Eldre barn mellom 40 og 50 gram, og ungdommer bør ikke spise mer enn 50 – 60 gram sukker per dag. På side 14 er det listet opp hvor mange gram tilsatt sukker det er i noen matvarer.

## FOR MYE SUKKER

Et høyt sukkerinntak kan føre til tre kostholdsproblemer. Det første og største problemet er at sukker fører til at det blir spist for lite av mat som inneholder viktige næringsstoffer. De mest sukkerrike matvarene inneholder ikke næringsstoffer. De blir derfor ofte omtalt som "tom energi". Det andre ernæringsmessige problemet er at sukkeret gir for mye energi. Denne energien, som kroppen ikke har bruk for, blir lagret som fett i kroppen. Et stort inntak av sukkerholdige matvarer kan derfor føre til overvekt. Det tredje problemet er dårlig tannhelse.

Det er ikke bare barn som spiser for mye sukker. Det gjør voksne også. Sukkerforbruket blant nord-

menn har hatt en sterk økning fra 1960-tallet og fram til år 2000. Fra år 2000 til i dag har forbruket av sukker minket fra 43 kg til 33 kg per år. I dag spiser voksne 15 kg godterier i året. Det er bra å se at et økt fokus på ernæringsarbeidet gir resultater, men forbruket av sukker i Norge er fortsatt høyere enn det myndighetene anbefaler. Hovedårsaken er et høyt forbruk av brus. Norge ligger i verdenstoppen når det gjelder konsumet av sukkerholdig brus. I år 2007 var forbruket på 67 liter per innbygger. Forbruket har imidlertid blitt mindre. Størst forbruk var det i 1997 da det ble drukket 93 liter sukkerholdig brus per person. Totalkonsumet av mineralvann er 137 liter per år per innbygger.

Det blir ofte hevdet at det er dyrt å spise sunt. Da er det et paradoks at den matvaregruppen som det blir brukt mest penger på er sukkerholdige produkter. Nesten 20 prosent av utgiftene til mat og alkoholfri drikke blir brukt på sukkerrik mat og drikke. Dette er tre ganger mer enn det vi bruker på fisk.