

IKKE BRA FOR  
HELSEN: Det er  
overraskende mye  
sukker i helt vanlig  
hverdagsmat.

Slik styrer du unna

# DE SKJULTE SUKKERBOMBENE



I det ene av disse glassene med saus er det 46 sukkerbiter! I det andre kun tre. Vi viser deg hvordan du gjør enkle, men smarte matvalg som kan gi store utslag både på vekten og helsen din.

Tekst: Tine Holm  
Foto: YAY Images  
og produsenter

**B**are ved å bli litt bevisst på at du velger det ene produktet fremfor det andre i butikken, kan du redusere kraftig på hvor mye sukker du og familien din får i dere – uten at noen vil merke det en gang. Vi viser deg nemlig at du ikke trenger å kutte ut noe som helst, men bare velge det sunne alternativet fremfor de skjule sukkerbombene.

– Ved å velge mat med mindre sukker, øker sjansen for å gå ned i vekt, ikke bare på grunn av at du får i deg færre kalorier, men også fordi du får et mer stabilt blodsukker-nivå, sier **Jeanette Roede**



(bildet), ernæringssekspert og direktør i Grete Roede AS.

Hun har årelang erfaring i å hjelpe overvektige med kost-

holdsendringer som varer. På neste side viser hun deg hvordan du ved ganske enkelt å bytte ut 10 vanlige matvarer, kan gå ned to kilo i måneden. Følg du rådene i denne bytte-guiden, vil du også bli sunnere, samtidig som du blir like god og mett som om du hadde valgt de tilsvarende produktene som inneholder mer sukker.

### SUNNERE VALG

Litt sukker er ikke farlig. Faktisk kan det være bedre å ta seg

en bolle, enn å unngå sukker helt – og så gå på en smell med godteri. Det som er skadelig, er store mengder sukker.

– Velger du matvarer med bare litt mindre sukker, blir du likevel både sunnere og slankere, sier Roede.

– Produkter med redusert sukkerinnhold er bra for deg som ikke vil slippe sukkeret helt. Et første skritt på veien mot bedre helse. Gjør du disse valgene, vil kostholdet dessuten bli mye mer rikt på vitaminer, mineraler, fiber og næringsstoffer. Stoffskiftet øker, og du får mer velvære og bedre helse, sier Roede.

### STOR HELSEGEVINST

– Det er ingen tvil om at sukker øker faren for sykdom og tidlig død, sier Margit Vea, forfatter og faglærer i ernæring, helse og miljøfag.

Hun forklarer hvorfor det å kutte sukker kan ha stor effekt på helsen:

– Sukker er skyldig i at immunforsvaret blir svekket, og gjør at tarmfloraen forandrer seg, fordi sukker øker gjennomsnittet i tarmveggen. Det øker risikoen for betennelser i tarmen, noe som igjen svekker immunforsvaret og øker risikoen for fedme, diabetes 2, kreft, stoffskiftesykdommer og autoimmune sykdommer. Sukker øker også risikoen for hjerte- og kar-sykdommer. •

## Velger du matvarer med bare litt mindre sukker, blir du sunnere og slankere

Jeanette Roede

### – Noe sukker er helt ok!

– Det er ikke sukker i seg selv, men for MYE sukker som kan være skadelig, påpeker Cathrine Borchsenius (bildet), klinisk ernæringsfysiolog i BraMat og Sunn og sprek.



– Det er viktig at folk ikke dropper all mat og drikke som inneholder sukker, som for eksempel meieriprodukter, frukt og bær, for disse inneholder også mange viktige næringsstoffer. Det er det tilsatte sukkeret vi skal begrense, sier Cathrine. Hun ramser opp disse grunnene til at tilsatt sukker ikke er bra for deg:

- **DU BLIR OVERVEKTIG:** Et kosthold med mye sukker gjør det vanskelig å holde vekten eller gå ned i vekt for dem som er disponert for overvekt og diabetes type 2. Mange som får i seg for mye sukker, får det gjennom brus, saft og andre søte drikker. Sukker i flytende form metter dårligere enn hvis du hadde fått disse kaloriene fra næringsrik mat, så da får du altså i deg mer kalorier enn du trenger.
- **DU FÅR IKKE NOK NÆRING:** Et kosthold med mange «tomme» kalorier kan gjøre at du spiser deg mett på sukker og dermed ikke spiser nok av næringsrik mat. Dette gjelder særlig barn og småspiste.
- **DU ØDELEGGER TENNENE:** Sukker er rikt på karbohydrater, som igjen skaper syre, som fører til hull.
- **DU BLIR AVHENGIG:** Mye sukker i mat og drikke kan gjøre at du øker preferansen for søt mat/drikke, og dermed trenger mer søtt for at det skal smake søtt. Spiser du derimot mindre søtsaker, vil mat som tomater, frukt og bær smake søtt og godt.



### 5 GODE GRUNNER:

Det er mange grunner til at vi bør begrense inntaket av sukker. Her er de viktigste ernæringsmessige grunnene:

1. Sukker gir mye energi i form av kalorier, men ingen vitaminer eller mineraler.
2. Sukker gir en dårlig metthetsfølelse, som gjør at du blir fort sulten igjen.
3. Du får en rask økning i blodsukkeret, som kan føre til et stort søtsug i etterkant.
4. Et stort inntak av sukker kan føre til overvekt, som øker risikoen for en rekke livsstilssykdommer som diabetes type 2 og hjerte- og karsykdom.
5. Sukker opptar plassen til det som skulle vært mer næringsrik mat.

(Kilde: Jeanette Roede)



Bla om: **10 SMARTE MAT-BYTTER!**



**9**  
SUKKER-  
BITER

**13,4**  
SUKKERBITER



**18,5**  
SUKKERBITER

## HAVREBARER

### SUKKERBOMBE: MELLOMBAR HAVRE OG NØTTER (Eldorado)

Denne kan virke sunn siden den inneholder havre og nøtter, men vær obs på at sukkerinnholdet per 100 gram er høyt. Siden en bar kun veier 23 gram, blir ikke sukkerinnholdet så høyt per bar, men blir du mett av bare én? Merk også at den ingrediensen det er mest av i dette produktet, er glukose-fruktosesirup, som jo er sukker.

**26,8 g sukker pr. 100 g**  
**= 13,4 sukkerbiter (3,1**  
**sukkerbiter per bar)**

### SUNNERE VARIANT: BIXIT FULLKORNSBAR BLÅBÆR (Sætre)

Denne inneholder mindre sukker. Og her står havregryn oppført som første ingrediens. Hver kjeks veier litt mer enn en Mellombar, totalt 30 gram. Her er det større sannsynlighet for at det holder med én kjeks.

**18 g sukker pr. 100 g**  
**= 9 sukkerbiter per 100**  
**gram (2,7 sukkerbiter**  
**per bar)**



**4,5**  
SUKKER-  
BITER

**18,5**  
SUKKERBITER



## FROKOSTBLANDING

### SUKKERBOMBE: CHOCOKULER (First Price)

Denne frokostblandingen er mer som en dessert enn en frokost, som vil gjøre at du fort blir sulten igjen. Det kan videre gå utover vekten. I tillegg inneholder den lite fiber. Vær også obs på frokostblanding som markedsføres mot barn, de inneholder ofte en del sukker.

**36,8 g sukkerarter pr.**  
**100 g = 18,5 sukkerbiter**

### SUNNERE VARIANT: HAVRE FRAS ORIGINAL (Quaker)

Denne inneholder både mye fiber, lite sukker og lite fett. Den er også nøkkelhullmerket. Et fint valg som vil gi bedre metthet som varer.

**9 g sukker pr. 100 g**  
**= 4,5 sukkerbiter**



**1,5**  
SUKKER-  
BITER

**9**  
SUKKERBITER



## SAUS

### SUKKERBOMBE: SWEET AND SOUR (First Price)

Andelen sukker i sursøt saus kan være på samme nivå som i godteri! I dette glasset er for eksempel sukker tilsvarende hele 46 sukkerbiter (500 gram).

**92,5 gram per glass a**  
**500 gram. 18,5 g pr. 100**  
**g = 9 sukkerbiter**

### SUNNERE VARIANT: SARITAS TIKKA MASALA

Denne asiatiske sausen inneholder langt mindre sukker!

**11 g sukker per glass a**  
**360 gram. 3 g sukker pr.**  
**100 g = 1,5 sukkerbiter**



**15,5**  
SUKKER-  
BITER

**21,5**  
SUKKERBITER



## SYLTETØY

### SUKKERBOMBE: SQUEEZY BRINGEBÆR- SYLTETØY (Nora)

Syltetøy er et søtpålegg, men velger du en variant med mer bær enn sukker per 100 gram får du i deg noe næring fra bærene. Men husk at enkelte syltetøy kan inneholde mer sukker enn bær. Og ikke la deg lure av beskrivelser som «naturlig lett» eller 40 prosent bær.

**43 g sukker pr. 100 g**  
**= 21,5 sukkerbiter**

### SUNNERE VARIANT: HJEMMELAGET BRINGEBÆRSYLTETØY (Nora)

Denne inneholder både mindre sukker, og mer bær (60 prosent). Det finnes også syltetøy med høyere innhold av bær, men disse inneholder gjerne kunstige søtstoffer.

**31 g sukker pr. 100 g**  
**= 15,5 sukkerbiter**

**0,5  
SUKKER-  
BITER**



**6,5  
SUKKERBITER**

## FERDIGE HAVREGRØTER

### SUKKERBOMBE: BYGGRYNSLUNSJ MED BLÅBÆR (Fjordland)

Slike ferdig-grøter er ikke direkte usunne, men porsjonsgrøtene inneholder generelt mer sukker og mindre fiber enn tørr grøt à la havregryn.

**12,9 g sukker pr. 100 g = 6,5 sukkerbiter**

### SUNNERE VARIANT: HAVRA GRØT MED FRØ OG KARDEMOMME (Møllerens)

Denne inneholder nesten ikke noe sukker. Dessuten inneholder den over dobbelt så mye fiber som byggrynslunsjen. Et godt og mettende valg!

**1 g sukkerarter pr. 100 g = 0,5 sukkerbiter**

**13  
SUKKER-  
BITER**



**23  
SUKKERBITER**

## BRUNOST

### SUKKERBOMBE: BESTEMOROST (Tine)

Brunost er en god kilde til jod, som mange sliter med å få nok i seg av. Men den inneholder også mye sukker (og fett). Ikke la brunost være det eneste pålegget. Legger du 2 osteskiver på en brødskive, er det nesten like mye sukker som i 5 sukkerbiter. Mange topper gjerne brunosten med syltetøy; da snakker vi mye sukker!

**46 g sukker pr. 100 g = 23 sukkerbiter**

### SUNNERE VARIANT: EKTE GEITOST (Tine)

Denne varianten inneholder langt mindre sukker.

**26 g pr. 100 g = 13 sukkerbiter**

**3,5  
SUKKER-  
BITER**



**7,5  
SUKKERBITER**

## JUICE

### SUKKERBOMBE: NATURLIG TRANE- BÆR (Rynkeby)

Noen juicer kan, i likhet med smoothie, inneholde mer sukker enn brus, samt liten andel juice. Så her gjelder det å ta en titt på varedeklarasjonen!

**15 g sukker pr. 100 g = 7,5 sukkerbiter**

### SUNNERE VARIANT: FRESH AND FRUITY EPLE OG SITRUS (Eldorado)

Denne inneholder halvparten så mye sukker, men husk likevel at vann alltid bør være tørstedrikk, ikke juice!

**7 g sukkerarter pr. 100 g = 3,5 sukkerbiter**

**2  
SUKKER-  
BITER**



**10  
SUKKERBITER**

## YOGHURT MED TOPPING

### SUKKERBOMBE: GRESK YOGHURT PEKANNØTT OG HONNING (Synnøve)

Yoghurt med müsli kan være et godt mellommåltid, og inneholder både proteiner og karbohydrater, men noen inneholder mer sukker enn andre.

**20 g sukkerarter pr. 100 g = 10 sukkerbiter**

### SUNNERE VARIANT: SKYR VANILJE (Q-meieriene)

Denne inneholder ikke bare mindre sukker, men også mindre fett og mer proteiner enn andre yoghurttyper. Dette vil være et mer næringsrikt og mettende alternativ.

**4,0 g sukkerarter pr. 100 g = 2 sukkerbiter**



## SJOKOLADEPÅLEGG

### SUKKERBOMBE: NUGATTI

Smører du 20 gram på skiven, vil det være det samme som å legge på 6 sukkerbiter!

**62 g sukkerarter pr. 100 g = 31 sukkerbiter**

### SUNNERE VARIANT: NUGATTI ZERO

Denne inneholder nesten like mye kalorier som vanlig Nugatti, men det er fordi den inneholder mer fett (litt mer mettet fett enn originalen, men fortsatt mest umettet fett). Den inneholder mindre sukker, men det betyr ikke at du kan spise denne nugatti-typen heller hver dag.

**11 g sukkerarter pr. 100 gram = 5,5 sukkerbiter**



## SMOOTHIE

### SUKKERBOMBE: PINEAPPLE, BANANA AND COCONUT SMOOTHIE (Froosh)

Smoothie er en næringsrik drikke, og kan fungere som et mellommåltid når du trenger rask energi. Men den bør ikke være en tørstedrikk da den inneholder mye sukker.

**13,4 g sukkerarter pr. 100 g = 6,5 sukkerbiter**

### SUNNERE VARIANT: SMOOTHIE MED SMAK AV MANGO OG GULROT (Bendit)

Denne inneholder også en del sukker, men den er likevel et bedre alternativ. Generelt vil smoothie med mye bær eller grønnsaker inneholde mindre sukker.

**10,4 g sukkerarter pr. 100 g = 5 sukkerbiter**

## SLIK SPARER DU OVER 400 KCAL PR. DAG:

Her ser du en sammenligning av to like kosthold: Det ene bygger på sukkerrike matvarer, og det andre på et alternativt produkt med mindre sukker.

Det sukkerrike kostholdet inneholder 103 g mer sukker på et beregnet dagsinntak, noe som tilsvarer 413 kcal mer enn kostholdet med de alternative produktene.

For deg som vil gå ned i vekt, vil det å redusere kaloriinntaket med 500 kcal per dag gi et ukentlig vekttap på 0,5 kilo. I kostholdet med alternative produkter reduserer man inntaket med 400 kcal bare fra sukker.

I løpet av 2,5 uke vil du kunne spare 7000 kcal – som tilsvarer 1 kilo ned i vekt.

### USUNT:

• **FROKOST:** 2 brødsiver med Tine Bestemorost og Squeazy Bringebærsyltetøy, samt Naturlig tranebær-juice.

• **LUNSJ:** First Price Chocokuler og Froosh pineapple, banana and coconut smoothie.

• **MIDDAG:** First Price Sweet and Sour.

• **KVELDS:** Knekkebrød med Nugatti og Synnøve Gresk Yoghurt med pekannøtt og honning.

**SUM: 174 gram sukker/696 kcal**

### SUNT:

• **FROKOST:** 2 brødsiver med Tine Ekte Geitost og Nora Hjemmelaget bringebærsyltetøy. Et glass Fresh and Fruity eple og sitrus-juice.

• **LUNSJ:** Quaker Havre fras original og Bendit smoothie med gulrot og mango.

• **MIDDAG:** Saritas Tikka Masala.

• **KVELDS:** Knekkebrød med Nugatti Zero og Skyr Vanilje.

**SUM: 71 gram sukker/283 kcal**



## Gjør hjertet en tjeneste!

### Visste du at et høyt sukkerinntak kan være uheldig for hjertehelsen din?

– Det stemmer at et høyt sukkerinntak kan øke risikoen for hjerte- og karsykdom, blant annet ved å bidra til høyere blodtrykk og fettstoffer i blodet, muligens også inflammasjon.

Det sier Erik Arnesen (bildet), som er helsefaglig rådgiver i Landsforeningen for hjerte- og lungesyke (LHL). LHL støtter myndighetenes anbefalinger om å begrense sukkerinntaket til under 10 prosent. Dette gjelder sukker i form av brus og saft, energidrikker, godteri, søtt pålegg, kaker og kjeks.

