

Hvad ved du om sukker?

Læringsmål: At lære om begrebet ”skjult sukker” og kunne læse ud fra en næringsdeklaration, om en madvare indeholder sukker.

Succeskriterier: Jeg har lært, hvilke madvarer der indeholder tilsat sukker, og hvilke ord, der bruges om sukker på en næringsdeklaration. Desuden har jeg lært, hvad store mængder sukker gør ved kroppen og hvilken forskel der er på sukker i slik og frugt.

Som omtalt i artiklen om sukkersøde danskere, så tilsætter mange fødevarereproducenter sukker til madvarerne for at forsøde smagen eller forlænge holdbarheden. Det kan være svært at gennemskue, hvilke fødevarer, der bliver tilsat sukker.

Du kan starte med at kigge på kulhydratindholdet. Det angiver ofte, om sukkerindholdet er højt eller lavt. Hvis du vælger en madvare, hvor du ikke regner med at finde sukker, og kulhydratindholdet er højt, vil der sandsynligvis være tilsat sukker.

Det er sjældent, at ordet ”sukker” står i ingredienslisten. Det bliver i stedet omtalt som fx glukose, laktose, dextrose, sukrose eller maltose. En god tommelfingerregel er ord, der ender på -ose, oftest er sukker. Denne slags sukker kaldes også skjult sukker.

Den ingrediens som madvaren indeholder mest af, vil stå først på ingredienslisten. Hvis der står et ord med -ose blandt de først, vil der altså være et højt indhold af sukker.

Opgave 1

Din opgave går ud på, at du skal på jagt efter tilsat sukker i forskellige madvarer.

Ud af de 10 madvarer som står listet op nedenfor, indeholder tre af dem tilsat sukker og du skal finde ud af hvilke. Er du i tvivl om madvarens ingredienser, kan du slå dem op på www.frida.fooddata.dk, hvor der vil stå mængden af tilsat sukker.

1. Honning
2. Havregryn
3. Marineret sild
4. Mælk
5. Remoulade
6. Fuldkornsrugbrød
7. Frugtyoghurt
8. Smør
9. Frisk ananas
10. Kikærter

Noter tre madvarer der indeholder tilsat sukker:

- 1.
- 2.
- 3.

Overrasker det dig, at madvarerne indeholder sukker? Hvorfor? Hvorfor ikke?

Bør der være skrappe regler for fødevarereproducenterne, eller er det forbrugernes eget ansvar at læse varens ingrediensliste?

Opgave 2

Du kan nu læse to påstande, der begge handler om sukker. Først skal du tage stilling til følgende:

1. Tror du, sukker i store mængde er usundt for kroppens organer? Hvorfor/hvorfor ikke?
2. Tror du, tørret frugt indeholder den samme mængde sukker som slik? Hvorfor/hvorfor ikke?

1. Sukker i store mængder er usundt for kroppens organer

Du kender garanteret følelsen af at være sulten, og du hungrer allermest efter søde sager. Når kroppen får tilført en masse sukker, vil blodsukkerniveauet stige kraftigt. Det får bugspytkirtlen til at producere insulin, som fjerner glukose fra blodbanen og fører det ind i cellerne. Hvis kroppen kontinuerligt får tilført sukker i store mængder, stiger insulinniveauet og blodsukkeret kraftigt for derefter at falde drastisk. Det kraftige fald i insulinniveauet får dig til at føle sult, og på den måde øger man risikoen for at tage på. Overvægt kan medføre en række sygdomme som fx type-2 diabetes og hjerte-kar-sygdomme, og det er skadeligt for kroppens organer.

SANDT

2. Tørret frugt indeholder den samme mængde sukker som slik

Fødevarestyrelsen anbefaler, at man spiser mindst 600 gram frugt og grønt om dagen, hvor grøntsager skal udgøre størstedelen. Tørret frugt tæller ikke med i ”6 om dagen”, men hvorfor egentlig ikke?

Frugtsukker betegner det naturlige sukkerindhold, som findes i frugten. Når frugten bliver tørret, sænkes vandkoncentrationen, og indholdet af sukker stiger 6-7 gange sammenlignet med den friske frugt, og det er grunden til, at tørret frugt ikke tæller med i ”6 om dagen”.

I tørret frugt er indholdet mellem 40 og 60 gram frugtsukker pr. 100 gram. I vingummi og lakrids er sukkerindholdet ca. 40 gram pr. 100 gram.

Det vil sige, at sukkerindholdet i tørret frugt kan være højere end i slik.

Tørret frugt er dog meget sundere end slik, fordi det også indeholder mange kostfibre, vitaminer og mineraler.

SANDT