

Vill du få en sockerchock?

Socker är inte bara gott. Mycket socker kan rentav göra oss sjuka. En del menar till och med att vi lätt blir beroende utav socker. För mycket socker kan leda till blodfettförändringar, hjärt-kärlsjukdomar, dålig tandhälsa, diabetes typ 2 och en mängd andra otrevligheter.

Det luriga med socker är att det finns dolt i betydligt fler livsmedel än vi tror. Vissa frukostflingor innehåller exempelvis mer än 20% socker. Vitt bröd, ketchup och fruktyoghurt är andra sockerbomber vi gladligen stoppar i oss utan att vara medvetna om detta.

Sockerkonsumtionen i Sverige uppgår till cirka 42 kg per person och år. Det är lika mycket som 14 000 sockerbitar. Om du staplade dem på varandra skulle du kunna bygga ett torn som blev 182 meter högt. Det är 27 meter högre än Kaknästornet i Stockholm.



Äter du verkligen så mycket socker per år tror du?

Så här mycket **tillsatt socker*** innehåller 2 dl av några populära drycker. För att göra det enkelt att förstå har vi översatt mängden socker till sockerbitar:

	Antal sockerbitar
Vatten	0
Mellanmjölk	0
O'boy (drickfärdig)	4
Blåbärssoppa (Ekströms)	5
Nyponsoppa (Ekströms)	5,5
MER (äpple)	6
Apelsinjuice (Bravo)	6
Äppeljuice (Bravo)	6
Coca-Cola	6
Sprite	6
Red Bull	6,5
Fanta	7

* Med tillsatt socker menas allt socker som inte förekommer naturligt i livsmedel.

Naturligt socker kan finnas t.ex. i frukt, torkad frukt, bär, mjölk, fil, grönsaker och rotfrukter.

Vad av söta drycker, lördagsgodis och fruktyoghurt
skippar du helst?