

# Många sockerbitar i våra vanligaste drycker



Hur många sockerbitar finns det i olika drycker? Myterna är många, men få känner till att juice innehåller lika mycket socker som Coca Cola.

**Hur många sockerbitar innehåller en läskedryck? Många anser sig ha svaret på den frågan, eftersom ett stort antal myter cirkulerar om socker. Till exempel att man blir fet av socker och att man kan få sockersjuka av för mycket sötsaker. Sanningen är som oftast en helt annan än vad myterna säger.**

Coca Cola Company är världens största tillverkare av läskedrycker och största märke i Sverige. Företaget uppger på sin hemsida att deras läskedrycker innehåller lika mycket socker som naturlig fruktjuice.

Livsmedelsverket ger Coca Cola rätt i att fruktjuice innehåller lika mycket socker som läsk. Enligt en undersökning gjord av Livsmedelsverkets näringsterapeut Pernilla Lunderot uppskattas kolhydraterna i en burk Coca Cola till cirka tio sockerbitar. Dricker man 2,5 dl juice av apelsin eller äpple, eller en flaska Mer, får man i sig motsvarande 7,5 sockerbitar. Omräknat till 33 cl blir det 10 bitar. Detsamma gäller för ett glas Oboy, bestående av mjölk och 4 teskedar chokladpulver.

## ÄVEN I MJÖLK

Men det är inte bara läsk och juice som innehåller höga halter av socker. En milkshake på McDonalds ger kolhydrater motsvarande hela 19 sockerbitar!

En burk energidryck av märket Red Bull ger dig inte bara vingar, utan också åtta sockerbitar.

Öl och vin innehåller också en hel del kolhydrater. Ett glas öl ger ungefär 3,5 sockerbitar, vitt vin något mindre. Rött vin är mer sockerfattigt, bara två sockerbitar per 33 cl.

Även mjölk innehåller kolhydrater. Ett glas mellanmjölk tillför kroppen motsvarande tre sockerbitar.

Är det farligt med så här mycket socker? På den punkten är näringsfysiologerna lite tvetydiga. Å ena sidan anses kol-

hydrater, där socker ingår, vara ett viktigt näringsämne. Å andra sidan ger rent socker, som i godis och läsk, enbart tomma kalorier. Det vill säga energi, men inte vitaminer och andra nyttiga ämnen som man får i sig samtidigt med exempelvis mjölk och juice.

## MÅNGA MYTER

Däremot är det en myt att man kan bli lika överviktig av kolhydrater som av fett. Energiinnehållet i kolhydrater, (t. ex. socker) är mindre än hälften jämfört med motsvarande mängd fett.

Likaså är det en myt att barn blir överaktiva av för mycket socker och att man kan få diabetes (så kallad sockersjuka) enbart av för högt intag av sötsaker.

Som alltid gäller det att hålla balansen. Överviktig riskerar man att bli först när kaloriintaget är högre än vad man gör av med. Har man problem med vikten är minskat intag av kolhydrater och fett att rekommendera, liksom mer motion. Men "härdbantning" är sällan varken nyttigt eller framgångsrikt. Vill man gå ner ordentligt i vikt är det klokt att kontakta någon som vet och kan, t. ex. Viktväktarna eller Landstingets dietist.



**VarnumHälsan**  
Företagshälsövarde  
Kristinehamn & Degerfors

**VarnumHälsan erbjuder kurser & träningar under våren -06**

- Qi-gong
- Rygg- och nackskola (3 tillfällen i mars och april)
- Träning på vårt gym

---

Anmälan och intresseförfrågan till Varnumhälsan tel. 0550-850 50.  
Besöksadress Kungsgatan 28, Kristinehamn  
Se också vår hemsida [www.varnumhalsan.se](http://www.varnumhalsan.se)

**Fibromyalgi?**  
Axlar/nackbesvär?  
Led- och Muskelvärk?  
Allergi? Magbesvär?  
\_.\*\_.\*\_.\*\_

**Zonterapi, Homeopati  
Fytoterapi, Kosttillskott  
Biopati, Kostrådgivning,  
Föredrag, Kurser**

**Naturlikt Vis**  
Alternativ Medicin  
Tfn 070-623 77 35



## Sola Säkert! Sola Meddo

Alltid bästa soleffekt • Alltid tryggt  
Alltid drop in • Alltid fräsch

Meddo i Kristinehamn  
Tegelslagaregatan 29

[www.meddo.se](http://www.meddo.se)

UTSETT TILL ÅRETS BÄSTA HÄLSOPREPARAT TRE ÅR I RAD  
- 2003, 2004 OCH 2005



## Minskar stressen - ökar lusten och glädjen!

### Ge dig själv en ny start med Extra Stark Rosenrot!

**Just nu: 20 tabletter på köpet,  
värde 65:-!**



**20  
tabletter  
PÅ KÖPET!**

**Rosenrot  
80+20 tabletter  
259:-**  
Rek. pris 324:-

# HÄLSOKRAFT

**TRYGGHET KVALITET OMTANKE**

Kungsgatan 54  
Kristinehamn  
Tel. 0550-186 85  
[www.halsokraft.se](http://www.halsokraft.se)

**AUKTORISERAD  
HÄLSOBUTIK**

Söker du "fordon" Hitta det du söker på

allt  [kristinehamn.se](http://kristinehamn.se)

[alltomkristinehamn.se](http://alltomkristinehamn.se)