

Att sätta ihop och genomföra en
SOCKERUTSTÄLLNING



Innehållsförteckning

Inledning	3
Vad är socker?	3
Definition av tillsatt socker	3
Ingrediensförteckning och näringsdeklaration.....	4
Hur mycket socker kan man äta?.....	5
Tillsatt socker i livsmedel	5
Märkning av sockerinhåll i livsmedel	6
Att genomföra en sockerutställning	7
Val av livsmedelsprodukter.....	8
Val av portionsstorlekar.....	9
Räkna ut antal sockerbitar i ett livsmedel.....	10
Källor	12

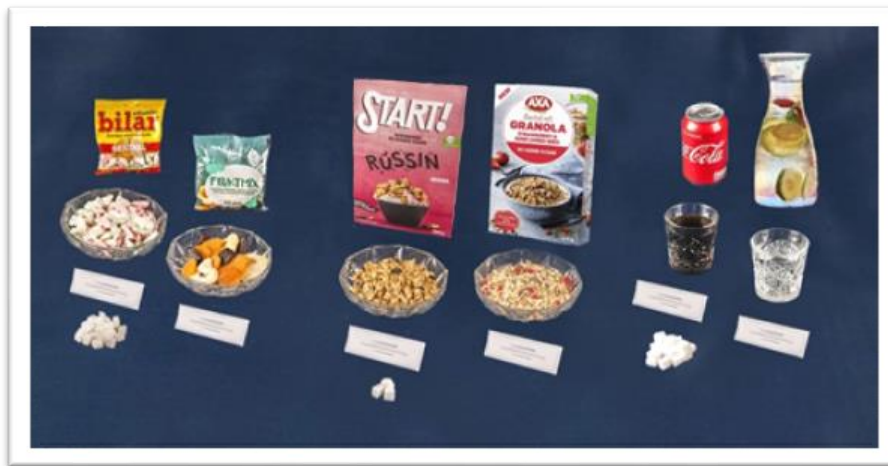
Inledning

Socketruställningar, som påvisar andelen tillsatt socker, har blivit allt mer vanliga för att vägleda konsumenter till mer hälsosamma livsmedelsval.

Det här dokumentet är ett hjälpmedel och en vägledning för hur du kan sätta ihop och genomföra en socketruställning. Genom att på ett pedagogiskt sätt visa upp sockerinnehåll i olika livsmedelsprodukter kan en socketruställning bli till hjälp för konsumenter att välja livsmedelsprodukter med mindre andel tillsatt socker i. Förslagsvis frukost- och mellanmål där livsmedelsprodukter ofta innehåller mycket tillsatt socker. För att illustrera innehållet av tillsatt socker i de olika produkterna används sockerbitar som ett pedagogiskt redskap.

Det här dokumentet ger dig även kunskaper som gör dig väl rustad att besvara på frågor under en utställning. Läs därför igenom det här dokumentet **innan** du påbörjar arbetet med en socketruställning.

Det är viktigt att du som utställare belyser och förklarar nyttan med de hälsosammare produktalternativen.



Vad är socker?

Socketr är ett samlingsnamn för flera olika socketrarter som till exempel sackaros, glukos och fruktos. När vi i dagligt tal pratar om socker är det oftast sackaros vi menar. Sackaros är en energirik kolhydrat bestående av glukos och fruktos. Sackaros ger inte några positiva effekter på hälsan. Glukos däremot behövs för hjärnans funktion. Vi kan få i oss glukos exempelvis via stärkelsen som finns i potatis och bröd, och det finns därför inget egentligt behov av att äta sackaros (socketr).

Definition av tillsatt socker

Socketr som inte finns naturligt i råvaror utan som tillsätts till livsmedel som en ingrediens kallas för tillsatt socker.

Naturligt förekommande socker i livsmedlet, som fruktos (fruktsocketr) i frukt och juice samt laktos (mjölksocketr) i mjölk, räknas alltså **inte** som tillsatt socker.

Ingrediensförteckning och näringsdeklaration

På nästan alla färdigförpackade livsmedel finns en ingrediensförteckning och en näringsdeklaration.

Hur ser jag skillnad på naturligt förekommande socker och tillsatt socker när jag läser på ingrediensförteckningen och näringsdeklarationen på ett livsmedel?

- När socker är tillsatt i ett livsmedel måste det skrivas ut i **ingrediensförteckningen**. Tillsatt socker kan finnas under flera benämningar på ingrediensförteckningen. Exempel på olika namn på tillsatt socker är sackaros, farinsocker, invertsocker, betsocker, honung, dextros, fruktos, sukros, melass, glukos, glukossirap, laktos, maltos, maltextrakt, fruktossirap, maltsirap, rissirap, agavesirap, stärkelsesirap med flera.



Ibland används flera olika sockerarter i en vara, och då anges dessa separat på olika platser i ingrediensförteckningen. Tänk på att det oftast inte är redovisat i ingrediensförteckningen vilken sockerart som livsmedlet innehåller naturligt.

- I **näringsdeklarationen** anges den totala mängden socker (sockerarter), både naturligt och tillsatt, som livsmedlet innehåller. Du kan läsa av den totala mängden under rubriken "Kolhydrater, varav sockerarter" i näringsdeklarationen på förpackningen.

Ett livsmedel kan innehålla relativt mycket socker, i sin naturliga form, utan att för den sakens skull innehålla tillsatt socker. Exempelvis juice gjord på frukt och bär innehåller 6-12 % naturligt socker (fruktsocker).

I vissa produkter förekommer *både* tillsatt socker och naturligt socker, som i exempelvis fruktyoghurt. På näringsdeklarationen på en fruktyoghurt kan man efter "varav sockerarter" läsa ut den sammanlagda mängden tillsatt och naturligt förekommande socker. Fruktoghurt innehåller ofta runt 10 % socker totalt. Naturell yoghurt innehåller ungefär 3-4 % naturligt socker. Det innebär att mängden tillsatt socker i fruktyoghurt brukar vara ungefär 6-7 %.

Genom att läsa av den totala sockermängden på förpackningen, som exempelvis fruktyoghurten, och sedan dra ifrån mängden naturligt socker, som du finner på den naturella produkten, får du alltså fram hur stor andel socker i livsmedlet som är tillsatt socker.

Sötningemedel som tillsätts i många produkter innehåller inte socker och räknas därför inte in i mängden sockerarter. Ett livsmedel kan med andra ord smaka sött utan att innehålla vare sig naturligt eller tillsatt socker.

Under avsnittet "Räkna ut antal sockerbitar" längre ner beskriver vi *exakt* hur du kan räkna ut hur många sockerbitar som ett livsmedel innehåller OCH hur du skiljer på hur mycket socker som är naturligt respektive tillsatt i en produkt.

Hur mycket socker kan man äta?

Enligt de senaste näringsrekommendationerna bör mindre än 10 % av energin från maten komma från tillsatt socker. För vuxna motsvarar det ungefär 50-75 gram tillsatt socker per dag beroende på hur mycket energi personen behöver. För skolbarn motsvarar det ungefär 50-60 gram tillsatt socker per dag.

Enligt Livsmedelsverkets senaste undersökning av vuxna svenskars matvanor, Riksmaten-vuxna 2010-11, äter fyra av tio svenskar över 18 år mer socker än så. Riksmaten ungdom 2016-2017 visade att ungdomar får i sig för mycket tillsatt socker. Bland flickor och pojkar i åk 5, åk 8 och åk 2 på gymnasiet så har mellan 43 % och 64 % av deltagarna i de olika grupperna ett intag på mer än 10 energiprocent (E%) tillsatt socker.

WHO rekommenderar sedan 2015 att intaget av fria sockerarter bör vara mindre än 10 % av det totala energiintaget för både barn och vuxna. WHO menar samtidigt att en ytterligare minskning av intaget av fria sockerarter, till under 5 % av det totala energiintaget, kan ge ytterligare positiva effekter på hälsan. Fria sockerarter definieras som tillsatt socker och socker som finns naturligt i honung, sockerlag, fruktjuice och fruktjuicekoncentrat.

Många skulle alltså behöva äta mindre av sockerrika produkter, då dessa oftast innehåller väldigt lite näring. Äter man större mängder livsmedel rika på socker än rekommenderat är risken att man inte äter tillräckligt med näringstät mat. Näringstät mat behövs för att vi ska få i oss tillräckligt med vitaminer och mineraler utan att samtidigt få i oss mer energi än vad vi gör av med. Överkonsumtion av socker ökar också risken för karies samt viktökning och kan på sikt leda till livsstilsrelaterade sjukdomar hos både barn och vuxna.

Tillsatt socker i livsmedel

Förutom i läsk, godis, glass, choklad och bakverk finns tillsatt socker i många livsmedel som man kanske inte är medveten om, som exempelvis vissa sorters fruktyoghurt och flingor.

Ett enkelt sätt att dra ner på sockret är att välja nyckelhålmärkta produkter. Bröd, flingor och müsli med Livsmedelsverkets symbol Nyckelhålet innehåller mindre socker än produkter som inte får nyckelhålmärkas. Välj gärna nyckelhålmärkta flingor eller müsli tillsammans med naturell yoghurt, fil eller mjölk för en sund frukost eller mellanmål.



Källa: Livsmedelsverket

Tänk på att minska intaget av söta livsmedel som läsk, godis, glass, kakor och bullar, framförallt till vardags. Läsk och andra söta drycker bör man särskilt se upp med, eftersom det är lätt att dricka stora mängder utan att mättnadskänslan sätter stopp.

Märkning av sockerinhåll i livsmedel

De mest använda livsmedelsmärkningarna gällande sockerinhåll är:

- **"Sockerfri"**
När detta påstående används får inte livsmedlet innehålla något socker, varken naturligt eller tillsatt. Livsmedlet kan innehålla sötningsmedel och detta måste då stå med i innehållsförteckningen. Produkten innehåller högst 0,5 gram sockerarter per 100 gram livsmedel.
- **"Utan tillsatt socker"**
Inget socker har tillsatts till produkten. Det kan finnas naturligt socker i produkten.
- **"Låg sockerhalt"**
Produkten innehåller högst 5 gram sockerarter per 100 gram livsmedel.
- **"Minskad sockerhalt", "Lätt/light"**
Den totala mängden socker har minskats med minst 30 %.
- **"Osötad"** Ett begrepp som inte är reglerat, men det får inte användas för att missleda konsumenterna.

Tänk på att när det är tillsatt socker i en livsmedelsprodukt, står det alltid redovisat i **ingrediensförteckningen**.

1000 g Mild yoghurt jordgubb	1000 g Mild yoghurt naturell
Ingredienser: Högpastöriserad mjölk, jordgubbar 8%, socker 7%, mjölkprotein, majsstärkelse, syra (citronsyra), mild yoghurtkultur, vitamin D.	Ingredienser: Högpastöriserad mjölk, mild yoghurtkultur, vitamin D.
Näringsvärde per 100 g	Näringsvärde per 100 g
Energi 330 kJ/80 kcal Fett 1,8 g varav mättat fett 1,1 g Kolhydrat 11 g varav sockerarter 11 g Protein 3,5 g Salt 0,1 g Vitamin D 0,91 ug = 20%* *av Dagligt referensintag (DRI)	Energi 250 kJ/60 kcal Fett 3,0 g varav mättat fett 1,9 g Kolhydrat 3,8 g varav sockerarter 3,8 g Protein 3,4 g Salt 0,1 g Vitamin D 1,0 ug = 20%* Kalcium 120 mg = 15%* *av Dagligt referensintag (DRI)

Att genomföra en sockerutställning

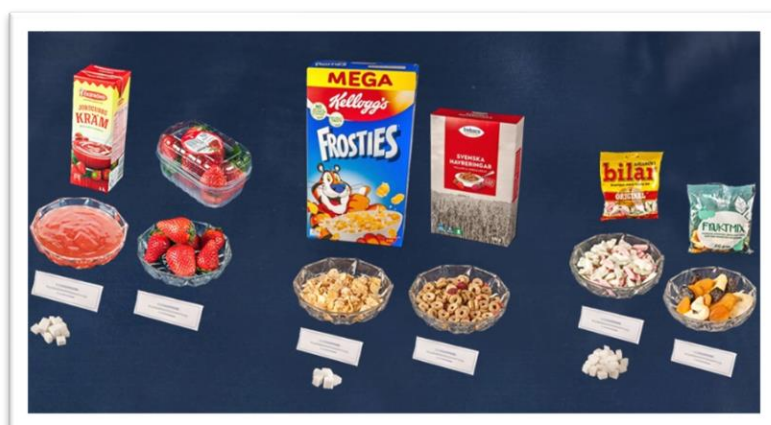
En sockerutställning är till för att påvisa hälsosamma alternativ till mer osunda livsmedel som många konsumerar och ska inte komma med några pekpinar.

När du genomför en sockerutställning ställer du de bättre, mer hälsosamma, alternativen bredvid de produkter som innehåller mer tillsatt socker. På detta sätt visar du på ett pedagogiskt sätt valmöjligheter till produkter innehållande en mindre mängd socker. Det kan exempelvis visas genom att ställa mjölk bredvid chokladmjölk och torkad frukt bredvid godis. Då blir skillnaderna tydliga och synbara. Ju större skillnad desto mer intressant blir det att förändra sina vanor till att bli mer hälsosamma.

Illustrera mängden tillsatt socker genom att lägga motsvarande antal sockerbitar vid varje livsmedel. Som vi tidigare har nämnt så innebär det naturliga sockret, exempelvis laktos i mjölkprodukter och fruktos i frukt och bär, inte något tillsatt socker. Du ska därför inte lägga några sockerbitar framför dessa livsmedel!

Det är viktigt att du som utställare belyser och förklarar nyttan med de hälsosammare produktalternativen. Genom att välja mer hälsosamma alternativ till frukost och mellanmål så ges det möjlighet att få i sig många viktiga näringsämnen via dessa mål. Förutom att du då får i dig mindre socker får du dessutom i dig mer av både fibrer, antioxidanter och viktiga vitaminer och mineraler. Mjölk, fil och yoghurt innehåller exempelvis många viktiga vitaminer och mineraler som kalcium och vissa B-vitaminer. Müsli och andra cerealier är en bra källa till både, fibrer, antioxidanter och viktiga vitaminer och mineraler. Även torkad frukt är en bra källa till antioxidanter och fibrer samt olika vitaminer och mineraler som exempelvis järn och magnesium. Och som vi tidigare har nämnt så innehåller sockerrika produkter oftast väldigt lite näring.

Tänk på att det är tillsatt socker som utställningen ska visa.



I en sockerutställning bör man alltid föra fram livsmedel med ett högt intag av tillsatt socker, som exempelvis vissa flingor, läsk, godis, chokladmjölk, fruktyoghurt, fruktfil och kräm. För att pedagogiskt belysa de hälsosammare alternativen så ställer du dem till höger om det "onyttigare alternativet" i samma livsmedelskategori.

Val av livsmedelsprodukter

Du bör ha med minst åtta livsmedel (fyra kategorier) i din utställning. Det går även bra att använda sig av förpackningar på livsmedel du har hemma. När du genomfört utställningen kan det vara bra att spara de förpackningarna du använt för framtida utställningar.

Det är främst produkter som ingår i frukost och mellanmål som innehåller tillsatt socker. Välj därför livsmedel som brukar ingå i dessa mål.

Förslag på bra produktgrupper att visa upp ett bättre och ett sämre alternativ (gällande sockernehåll) från:

- Flingor, müsli och granola
- Olika mjölkdrycker som drickyoghurt och chokladmjölk
- Fil och yoghurt, naturella och smaksatta
- Kvarg/kesella, naturell och smaksatt
- Söta krämer och soppor
- Söta drycker, exempelvis saft och läsk
- Sylt, mos och marmelad
- Godis och choklad
- Bröd

Var medveten om vilken målgrupp du riktar sockerutställningen till, så att produkterna som visas blir relevanta. Riktar du sockerutställningen till barn så försök att välja sådana livsmedel som barn ofta väljer.

För att det inte ska blir för stora skillnader i smak mellan de olika produktalternativen, som exempelvis naturell yoghurt jämfört med jordgubbsyoghurt som är sötare i smaken, så kan du tillföra söta bär, rårivet äpple eller annan frukt. Om du tar vatten som alternativ till läsk eller saft så kan du även där lägga i lite bär eller frukt för att förhöja smaken.

De mer hälsosamma livsmedlen som du väljer att använda i din utställning ska vara lätta att införskaffa för konsumenterna. Undvik med andra ord att använda dig av specialprodukter eller produkter/märken som bara finns hos en specifik leverantör eller endast på nätet.

Tänk på att i skolor och förskolor får produkter med **innehåll** av nötter, mandel eller sesam inte förekomma på grund av allergier. Därför är det väldigt viktigt att noggrant läsa igenom ingrediensförteckningen innan du väljer ut livsmedel som ska ingå i din sockerutställning.

När det gäller **spår** av nötter så finns det inte några regler gällande detta enligt Livsmedelsverket.



Val av portionsstorlekar

Det är inte bara ditt val av livsmedel som är avgörande. Även portionsstorleken och hur ofta du äter maten har stor betydelse.

Om du vill göra en egen sockerutställning och ska välja portionsstorlek på de olika livsmedlen så kan du ta hjälp av Livsmedelsverkets livsmedelsdatabas eller titta på förpackningen för respektive livsmedel. På vissa förpackningar anges nämligen den rekommenderade portionsstorleken för livsmedlet på näringsdeklarationen. Tänk på att olika tillverkare kan ha olika portionsstorlekar på livsmedlen, vilken kan göra att innehållet av socker varierar.

Mat som du äter i mindre mängder, exempelvis senap och ketchup, sylt och leverpastej, innehåller ofta en del tillsatt socker. Men eftersom det handlar om så små mängder så får du normal ändå inte i dig så mycket socker att det blir ett problem. Det blir tydligt om vi jämför ketchup och läsk. En normalportion ketchup (1 msk) innehåller cirka 3-4 g tillsatt socker. En liten burk med läsk (33 cl) ger cirka 30-35 g tillsatt socker och ger alltså långt mer tillsatt socker än lite ketchup då och då.

Tvärtom kan det bli problem om man äter sockerrika livsmedel flera gånger per dag. Många bäckar små och du kommer snabbt upp i det dagliga rekommenderade intaget av tillsatt socker. Likaså om du äter stora portioner. Många äter större mängder än den rekommenderade portionsstorleken, och får då i sig betydande mängder socker. Äter man det dessutom flera gånger per dag så ökar mängden socker man får i sig ytterligare. Tänk på detta när du gör dina livsmedelsval till utställningen.

Tänk på att alltid använda samma portionsstorlek på de produkter du jämför med varandra och att alltid ange socker per portion. Då synliggörs skillnaderna tydligare.

Exempel på hur mycket tillsatt socker du kan få i dig under en dag:

Frukost

- En portion **Kellogg's frosties** (11 g socker)
- En portion **Mild yoghurt jordgubb och vanilj, ekologisk** (16 g socker)

Denna frukost innehåller sammanlagt 27 gram tillsatt socker.

• Mellanmål (2-3 stycken per dag)

- En portion **jordgubbskräm**, 2 dl (34 g socker)
- En **läsk**, 33 cl (35 g socker)
- En **Pucko chokladmjolk**, 2 dl (10 g socker)
- En portion **Mild yoghurt jordgubb och vanilj, ekologisk**, 2 dl (16 g socker)
- En portion **Kellogg's frosties**, 30 g (11 g socker)

Dessa mellanmål innehåller sammanlagt 106 gram tillsatt socker.

Samtliga livsmedel ovan ger ett totalt dagsintag på 133 gram tillsatt socker. Det är långt mer tillsatt socker än vad som är rekommenderat.

Livsmedelsverket rekommenderar ett maxintag på 10 E% tillsatt socker per dag. Det motsvarar ungefär 50-75 gram för vuxna och 50-60 gram för skolbarn.

Räkna ut antal sockerbitar i ett livsmedel

Här följer en beskrivning av hur du kan räkna ut hur många sockerbitar som ett livsmedel innehåller OCH hur du skiljer på hur mycket som är naturligt respektive tillsatt socker i en produkt:

- 1) Läs först i ingrediensförteckningen om det finns socker tillsatt i produkten. Här står alla ingredienser i fallande skala - det som produkten innehåller mest av står först.
- 2) I näringsdeklarationen kan du under raden med "Kolhydrater" efter "Varav sockerarter" läsa av hur många gram sockerarter det finns per 100 gram av livsmedlet. OBS! Här görs, som vi tidigare nämnt, oftast ingen skillnad på naturligt förekommande sockerarter och tillsatt socker. Det gäller därför att ha gjort ett klokt val av produkt.
- 3) För att ta reda på hur mycket av sockerarterna som kommer från tillsatt socker respektive naturligt förekommande sockerarter kan man leta upp en naturell produkt i motsvarande kategori. Läs av hur mycket kolhydrater/sockerarter den naturella produkten innehåller, antingen på förpackningen eller i Livsmedelsverkets Livsmedelsdatabas. Denna mängd kolhydrater är det socker som finns naturligt i produkten. Ta sedan hela mängden sockerarter i det söta livsmedlet minus de naturliga sockerarterna som finns i den naturella produkten, så har du fått fram mängden tillsatt socker, per 100 gram.
- 4) Ta antalet gram sockerarter från tillsatt socker per 100 gram och dela det med vikten av en sockerbit. Vikten på sockerbiten står alltid på sockerpaketet, men kan variera mellan 2,1 och 3,6 gram.
- 5) Mängden du nu fått fram visar antal sockerbitar per 100 gram av produkten. Portioner kan beräknas till både mer eller mindre än 100 gram beroende på livsmedel. Titta på förpackningen hur mycket en portion beräknas till.



Exempel på uträkning av antalet sockerbitar i ett livsmedel

Nedan ser du ett exempel på hur du kan räkna ut hur mycket tillsatt socker smaksatt jordgubbsyoghurt innehåller.

På näringsvärdesdeklarationerna kan du utläsa att den smaksatta jordgubbsyoghurten innehåller 11 g kolhydrater, varav 11 g sockerarter, per 100 g. Det framgår också att mild naturell yoghurt innehåller 3,8 g sockerarter per 100 g, vilket innebär att jordgubbsyoghurten innehåller **7,2 g tillsatt socker (11g-3,8g) per 100 g**.

1000 g Mild yoghurt jordgubb		1000 g Mild yoghurt naturell	
Ingredienser: Högpastöriserad mjölk, jordgubbar 8%, socker 7%, mjölkprotein, majsstärkelse, syra (citronsyra), mild yoghurtkultur, vitamin D.		Ingredienser: Högpastöriserad mjölk, mild yoghurtkultur, vitamin D.	
Näringsvärde per 100 g		Näringsvärde per 100 g	
Energi	330 kJ/80 kcal	Energi	250 kJ/60 kcal
Fett	1,8 g	Fett	3,0 g
varav mättat fett	1,1 g	varav mättat fett	1,9 g
Kolhydrat	11 g	Kolhydrat	3,8 g
varav sockerarter	11 g	varav sockerarter	3,8 g
Protein	3,5 g	Protein	3,4 g
Salt	0,1 g	Salt	0,1 g
Vitamin D	0,91 ug = 20%*	Vitamin D	1,0 ug = 20%*
	av Dagligt referensintag (DRI)	Kalcium	120 mg = 15%
			*av Dagligt referensintag (DRI)

För att sedan få reda på hur många sockerbitar detta motsvarar delas 7,2 g med vikten på sockerbitarna. Vi väljer i detta exempel att använda sockerbitar som väger 2,1 g.

$7,2 \text{ g} / 2,1 \text{ g} = 3,4$ sockerbitar. Alltså ger 100 g (1 dl) smaksatt jordgubbsyoghurt 3,4 sockerbitar. En normalportion jordgubbsyoghurt motsvarar 200 g (2 dl), och innehåller alltså 6,8 sockerbitar ($3,4 \times 2 = 6,8$, vilket avrundas till 7 sockerbitar).

Tänk på att olika sockerutställningar kan visa varierande antal sockerbitar för samma produkt och portionsstorlek beroende på vikten på sockerbiten.

Källor

- Livsmedelsverket, 2022
www.slv.se
- Livsmedelsverkets Livsmedelsdatabas, 2022
<http://www7.slv.se/SokNaringsinnehall>
- Hur ser jag skillnad på naturligt och tillsatt socker?
Livsmedelsverket, 2022
www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/text-pa-forpackning-markning/naturligt-och-tillsatt-socker-hur-ser-du-skillnad
- Riksmaten ungdom, 2016/2017
<https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/rapporter/2018/2018-nr-23-riksmaten-ungdom-del-2-naringsintag-och-naringsstatus.pdf>
- Riksmaten vuxna, 2010/2011
https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/rapporter/2011/riksmaten_2010_20111.pdf
- Muntlig källa gällande riktlinjer för nötter i skola och förskola:
Ylva Sjögren Bohlin, nutritionist och immunolog på Livsmedelsverket, 2019-05-15
- Nordiska näringsrekommendationer (NNR), 2012
<https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/broschyrrer/nordiska-naringsrekommendationer-2012-svenska.pdf>
- Dansukkers sötningslexikon, 2022
www.dansukker.se/se/om-socker/sotningslexikon.aspx
- Världshälsoorganisationen, WHO, 2015
<https://www.who.int/mediacentre/news/releases/2015/sugar-guideline/en/>
- Hälsomålets "Underlag till sockerutställningar", Stockholms läns landsting, 2006



Kunskap ger hälsa



www.bergklinteducation.se

Bergklint education
Maskingatan 5
417 64 Göteborg

Epost: info@bergklinteducation.se
Telefon: 031-380 22 53
Mobilnummer: 0704-24 30 13