

Upplýsingar um sykurneyslu

Hvað er viðbættur sykur?

Viðbættur sykur er sykur sem bætt er í matvælin við framleiðslu þeirra. Ekki er bara um hvítan sykur að ræða heldur einnig hrásykur, púðursykur, melassa, síróp, agavesíróp, viðbættan ávaxtasykur og náttúrulegan sykur sem er til staðar í hunangi svo eitthvað sé nefnt. Það skiptir ekki máli hvaða tegund af sykri er um að ræða, almennt er ekki hollara að bæta í matvalin einni sykurtegund fremur en annarri.

Hollráð til að minnka sykurneyslu

- **Drekka vatn** við þorsta og með mat því kranavatn er besti drykkurinn. **Kolsýrt vatn**, án sítrónusýru (E330), getur einnig verið góður kostur í stað gos- eða svaladrykkja.
- Drekka **litið eða ekkert** af gos- og svala-drykkjum.
- **Gæta hófs** í neyslu á sælgæti, kökum, kexi og ís. Fá sér frekar **hnetur, fræ og ávexti**.

Hvað er ráðlagt að borða mikinn sykur að hámarki á dag?

Í raun er viðbættur sykur óþarfi en ráðleggingar kveða á um að æskilegt sé að neysla á viðbættum sykri sé undir 10% af heildarorku dagsins. Jafnvel er talið að enn frekari takmörkun geti verið til bóta.

Af hverju er ráðlagt að takmarka neyslu á viðbættum sykri?

Neysla á sykurríkum vörum, þ.m.t. gosdrykkjum, eykur líkur á þyngdaraukningu og tannskemmdum. Mikil neysla á sykrudum gos- og svaladrykkjum getur auk þess aukið líkur á sykursýki af tegund 2.

Hve mikinn viðbættan sykur borða Íslendingar?

Fullorðnir

Samkvæmt niðurstöðum landskönnunar á mataræði 2010-2011 þá fá Íslendingar á aldrinum 18-80 ára að meðaltali tæplega 9% orkunnar úr viðbættum sykri. Ungir karlmenn (18-30 ára) fá um 12% orkunnar úr viðbættum sykri og ungar konur (18-30 ára) um 11,3%, sem er yfir ráðleggingum. Ungt fólk sem drekkur gosdrykki oftast en tvisvar í viku fær mun meira af viðbættum sykri en ráðleggingar segja til um. Um 80% af viðbættum sykri í fæði fullorðinna koma úr gos- og svaladrykkjum, sælgæti, kökum, kexi og ís, þar af tæpur helmingur úr gos- og svaladrykkjum.

Börn

Nýleg rannsókn á mataræði 6 ára barna sýndi að þau fá að meðaltali 11% orkunnar úr viðbættum sykri sem er yfir ráðleggingum, tæplega 60% barnanna borðuðu of mikinn sykur. Samkvæmt niðurstöðum rannsókna á næringu barna þá kemur of hátt hlutfall orkunnar úr viðbættum sykri, 13% hjá 9 ára börnum og 16% hjá 15 ára. Yfir helmingur af viðbætta sykrinum kemur úr sykrudum gos- og svaladrykkjum og sælgæti og ís hjá 9 ára börnum og tæplega 70% hjá 15 ára.

Tafla 1. Magn viðbætts sykurs (g eða sem %E) samkvæmt íslenskum rannsóknum

	<i>Aldur</i>	<i>Konur</i>	<i>Karlar</i>	<i>Allir</i>	<i>%E</i>
Landskönnun á mataræði 2010-2011					
Allir 18-80 ára	18-80 ára	40 g	55 g	47 g	8,9%
Karlar 18-30 ára	18-30 ára		76 g	66 g	12,0%
Konur 18-30 ára	18-30 ára	55 g		66 g	11,3%
Börn (Rannsóknir Rannsóknastofu í næringarfræði, RÍN)					
		<i>Stelpur</i>	<i>Strákar</i>	<i>Allir</i>	<i>%E</i>
- 3 ára (2007)	3 ára	24 g	28 g	26 g	7%
- 5 ára (2007)	5 ára	33 g	35 g	34 g	9%
- 6 ára (2011-2012)	6 ára	-	-	43 g	11%
- 9 ára (2003-2004)	9 ára	62 g	70 g	66 g	13%
-15 ára (2003-2004)	15 ára	87 g	113 g	101 g	16%

Tafla 2. Hvaðan kemur viðbætti sykurrinn í fæði barna samkvæmt rannsóknum RÍN

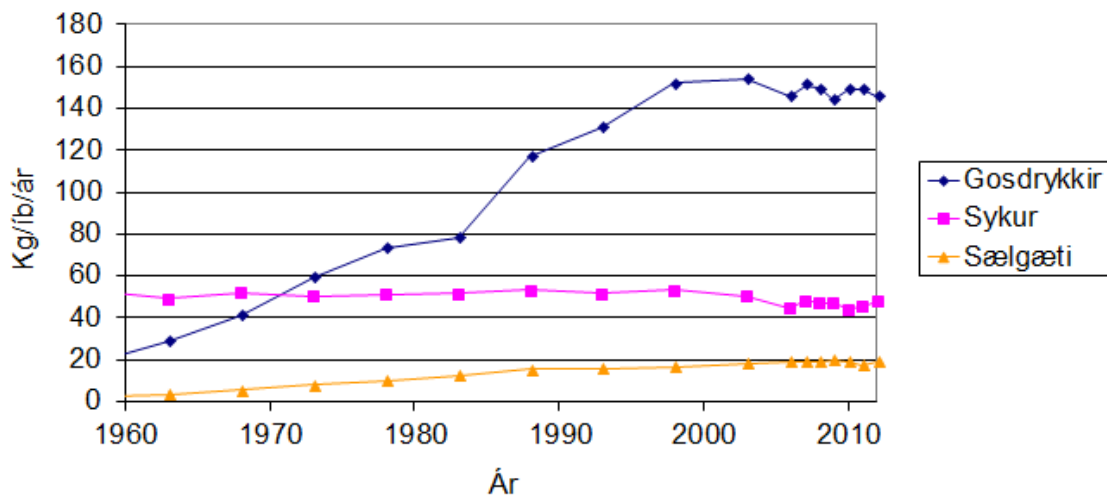
	3 ára	5 ára	6 ára	9 ára	15 ára
Sykraðir gos- og svaladrykkir	13%	15%	14%	34%	44%
Sælgæti og ís	13%	18%	26%	22%	25%
Kex og kökur	20%	24%	20%	17%	15%
Mjólkurvörur	25%	13%	14%	12%	7%
Morgunkorn	8%	9%	12%	10%	4%
Annað	21%	21%	14%	5%	5%

Fæðuframboðstölur

Fæðuframboðstölur eru reiknaðar í kg/íbúa/ár samkvæmt jöfnunni: fæðuframboð=framleiðsla + innflutningur – útflutningur – önnur not (t.d. í dýrafóður). Í framboðstölu fyrir sykur er meðtalinn sykur úr vörum sem innihalda sykur, t.d. gos- og svaladrykkjum og sælgæti. Tölurnar taka ekki tillit til rýrnunar sem verður við framleiðslu, á lagerum, í verslunum og á heimilum eða birgðastöðu um áramót

Árið 2012 var framboð á sælgæti 18,9 kg á mann á ári, á gos- og vatnsdrykkjum með bæði sætu- og bragðefnum 146 lítrar/íbúa og framboð á sykri 47,7 kg.

Fæðuframboðstölur fyrir sykur, sælgæti og gos- og vatnsdrykki með sætu og bragðefnum



Hvað geta stjórnvöld gert til að minnka gosdrykkjaneyslu?

Vinnuhópur sem velferðarráðuneytið skipaði til að koma með tillögur að aðgerðaáætlun til að draga úr tíðni offitu setti það í fyrsta sæti að hækka skatta og/eða vörugjöld á óhollustu (t.d. sykrudum gos- og svaladrykkjum, drykkjum með sætuefnum og sælgæti) og lækka skatta á hollustu (t.d. grænmeti, ávöxtum og fiski). Niðurstöður rannsókna hafa sýnt að verðstýring með sköttum eða vörugjöldum á sykraða gosdrykki geti verið áhrifarík leið til að minnka neyslu á þeirri vöru. Slík verðhækkun getur haft áhrif þar sem þörfin er brýnust, þ.e. hjá börnum og ungmennum og öðrum þeim sem drekka mest af gosdrykkjum. Í grein sem birtist árið 2011 í *The Lancet*, einu þekktasta tímariti heims um heilbrigðismál og lýðheilsu, var lagt mat á hvaða aðgerðir stjórnvalda í Ástralíu skiluðu mestum ávinningi og árangri í því að sporna gegn offitu þar í landi. Niðurstaða greiningarinnar var sú að skattar á óholla mat- og drykkjarvöru væri áhrifaríkasta leiðin til að bæta heilsu og að draga úr útgjöldum vegna hennar.

Ítarefni:

[Ráðleggingar um mataræði – fyrir fullorðna og börn frá tveggja ára aldri.](#)

[Grundvöllur ráðlegginga um mataræði og ráðlagðir dagskammtar næringarefna](#)

[Hvað borða Íslendingar? Könnun á mataræði Íslendinga 2010-2011 – helstu niðurstöður.](#) Hólmfríður Þorgeirsdóttir, Hrund Valgeirsdóttir, Ingibjörg Gunnarsdóttir, Elva Gísladóttir, Bryndís Elfa Gunnarsdóttir, Inga Þórsdóttir, Jónína Stefánsdóttir, Laufey Steingrímsdóttir. Útgefið á vegum Embættis landlæknis, Matvælastofnunar og Rannsóknastofu í næringarfræði 2011.

Grein í Læknablaðinu um [Landskönnun á mataræði sex ára barna 2011-2012](#)

Ingibjörg Gunnarsdóttir næringarfræðingur, Hafdís Helgadóttir nemi í næringarfræði, Birna Þórisdóttir nemi í næringarfræði, Inga Þórsdóttir næringarfræðingur.

[Hvað borða íslensk börn á leikskólaaldri? Könnun á mataræði 3ja og 5 ára barna 2007.](#)

Rannsóknastofa í næringarfræði við Háskóla Íslands og Landspítala. Ingibjörg Gunnarsdóttir, Tinna Eysteinsdóttir og Inga Þórsdóttir. Útgefið á vegum Rannsóknastofu í næringarfræði og Lýðheilsustöðvar 2008.

[Hvað borða íslensk börn og unglingar? Könnun á mataræði 9 og 15 ára barna og unglinga 2003-2004.](#)

Rannsóknastofa í næringarfræði við Háskóla Íslands og Landspítala - háskólasjúkrahús. Inga Þórsdóttir og Ingibjörg Gunnarsdóttir. Útgefið á vegum Lýðheilsustöðvar og Rannsóknastofu í næringarfræði 2006.

Nánar um kannanir á mataræði:

<http://www.landlaeknir.is/tolfraedi-og-rannsoknir/rannsoknir/kannanir-a-mataraedi/>

Nánar um fæðuframboðstölur:

<http://www.landlaeknir.is/tolfraedi-og-rannsoknir/tolfraedi/heilsa-og-lidan/naering/>

Norræn vöktun á mataræði, hreyfingu og holdafari.

<http://www.landlaeknir.is/um-embattid/greinar/grein/item19122/Norraen-voktun-a-mataraedi--hreyfingu-og-holdafari>

Kerfisbundin yfirlitsgrein (systematic review) á tengslum mikillar sykurneyslu og sykursýki af tegund 2: [Does high sugar consumption exacerbate cardiometabolic risk factors and increase the risk of type 2 diabetes and cardiovascular disease](#)

Kerfisbundin yfirlitsgrein (systematic review) á tengslum neyslu næringarefna og mataræðis á langtíma þyngdarbreytingar: [Dietary macronutrients and food consumption as determinants of long-term weight change in adult populations: a systematic literature review](#)

Sjá einnig í þessari grein: [Dietary sugars and body weight: systematic review and meta-analyses of randomised controlled trials and cohort studies](#)

Kerfisbundin yfirlitsgrein (systematic review) á tengslum sykurs og tannskemmda: [Effect on caries of restricting sugars intake: Systematic Review to inform WHO Guidelines.](#)

Brownell KD and Frieden TR, M.D. Ounces of Prevention — The Public Policy Case for Taxes on Sugared Beverages. *N Engl J Med* 10.1056/nejmp0902392. *New England Journal of Medicine*

Gortmaker SL, Swinburn BA, Levy D, Carter R, Mabry PL, Finegood DT, Huang T, Marsh T, Moodie ML. Changing the future of obesity: science, policy, and action. *Lancet* 2011; 378: 838–47.