

LAGT TIL RÆTTIS: Inna Törnroos



Jörün Klein, dietistur

Minka um sukrið í matinum

FLESTU **BÖRN** ETA ALT OV NÓGV SUKUR. STÓR NÝTSLA AV SUKRI TEKUR PLÁSSI FRÁ TEIMUM **SUNNU** MATVØRUNUM. TÍ ER TAÐ EITT GOTT HUGSKOT AT MINKA UM NÝTSLUNA AV **SØTMETI**, KØKUM OG SØTUM DRYKKUM.



FLATAN BÚK VIÐ BLÁBERUM

Tey lekru, bláu berini eru ikki bara full av vitaminum, tey gera eisini, at farliga feittíð rundanum búkin minkar. Tað vísur ein amerikansk kannning.

Kanningin er gjörd á rottir, men hon vísir, at um tey skiftu tvey prosent av matinum hjá rottunum um við bláber, minkaði búkfitin, og rotturnar finga betri insulin- og kolesterolvirði.

Kelda: Iform



HJÁLPIRÓT ÍMÓTI TUNGLYNDI

Vælkenda føroyska plantan hjálpirótin verður ikki bara nýtt sum prýði í urtagarðinum. Rhodiola Rosea, ið er latínska navnið, er eisini kend fyri at hjálpa móti tunglyndi og mæði.

Vit fáa alt ov nógv sukur, serliga børn og ung, ið fáa dupult so nógv sukur sum vaksin. Men hvussu nógv sukur er ov nógv? Eitt sindur av sukri nýtist ikki at vera ein trupulleiki, um tað er ein partur av einum sunnum, fjølbroyttum kosti. Føðsluserfrøðingar meta, at upp til 10% av tí samlaðu orkuni í matinum kann vera sukur, uttan at maturin av teirri orsök er ósunnur. Her er talan um tilsett sukur og ikki sukur, ið til dømis er í frukt. Tað svarar til 30-40 gram av sukri um dagin hjá einum barnagarðsbarni og 40-55 gram av sukri um dagin hjá einum skúlanæmingi.

½ litur av kola ella saft inniheldur 50 gram av sukri og ein lítil pakki av mata-dormiks á 100 gram inniheldur 45 gram av sukri. Ein spísiskeið við toppi svarar til 15 gram av sukri.

Stórsti parturin av sukrinum, ið vit eta, kemur frá søtmeti, køkum og sodavatni. Av tí at sukur serstakliga er í útvaldum matvørum, søtmeti og sodavatni, snýr tað seg stórt sæð bert um at lata vera við at koyra hesar vørurnar í innkeypsvognin – Hetta vísir seg tó at vera lættari sagt enn gjørt.

Longu sum nýfðingar læra vit at seta prís uppá tann søta smakkin. Móðurmjólkkin er bæði feit og søt, so vit læra beinanvegin at sameina tann søta smakkin við nøktanini av grundleggjandi tørvum sum umsorgan, kærleika, troyst og hita. Vit læra so statt, at tann søti smakkurin kann seta gongd í fleiri fjálgar kenslur og tað er, sum um vit minnst hetta sambandið ímillum smakkin av tí søta og kensluna av vælveru, ígjøgnum alt lívið. Tá ið barnið byrjar at eta mos og greyt er tað tíðiligt, at tað dámar betri tað søta mosið, breyðsuppu og mat, ið inniheldur nógv natúrligt fruktsukur, heldur enn minnið søtan greyt og mos. So sjálvt um ein fylgir tilráðingunum og letur verða við at tilseta sukur í matin hjá smábørnunum, so fáa tey allikavæl smakkin fyri tí søta ígjøgnum tað natúrliga innihaldið av fruktsukri.

Tað er so statt ikki so lægi, at tey flestu børnini eru glað fyri søtt. Trupulleikin

Í SØTA ENDANUM

Tað mesta av sukrinum kemur frá søtmeti, køkum og drykkjuvørum. Í yvirlitinum sæst, hvussu nógv sukur er í nøkrum serkendum vørum.

Sukurinnihald	
Gram pr. 100 gram	
SØTMETI	
Lakress	40-50
Sjokoláta	50-60
Bomm	80
Karamellir	50
Gummibomm	40
DRYKKJUVERUR	
Sodavatn og saft	10
KAKIR OG ÍSUR	
Kakir	15-30
Ísur	20



MYND: ISTOCKPHOTO

við ov nógvum søtmeti er, at tað gevur óneyðugar kalorior, og tískil kann hava við sær yvirvekt. Sukur mettar eisini, og tekur tískil plássið frá teimum sunnu matvørunum, ið innihalda týðningarmiklar vitaminir, mineralir, proteinir og tægrir (fíbur) – føðsluevni, ið børn hava tørv á, fyri at virka og mennast best møgulegt. Samstundis hevur søtmeti ta óhepnu ávirkan á blóðsukrið, at tað søta skjótt fær blóðsukrið til at hækka, og hetta førir við sær, at ein fær vælveru og lívsmegi eina løtu, men seinni fellur blóðsukrið ógvisliga, og hetta førir við sær at ein verður troystur og óupplagdur, og ein fær aftur trongd til at eta meiri søtt fyri at fáa blóðsukrið til at hækka og geva kroppinum meiri orku. Nakrir føðsluserfrøðingar halda, at børn ið fáa ov nógv sukur, í størri mun eru órólig, troyst og óupplagdur enn børn, ið ikki fáa ov nógv sukur.

Fyri at minka um nýtsluna av sukri hjá børnum gerandisdagar, er tað týðningarmikið at finna út av, nær og hvar børnini veruliga fáa sukur. Tað kann til dømis vera í fríkortinum, frítíðarskúlanum, til føðingardagar, hjá ommum og abbum og tá ið tey eru við og keypa inn. Um sukur er í øllum umhvørvinum, børnini eru í, verður tað samanlagt til nógv sukur uppá eina viku.

Prei um hvussu minkast kann um sukur nýtsluna hjá børnum:

- Lat ikki børnini blíva ov svong. Et reglular máltíðir, so hevur barnið minni trongd til søtmeti
- Les vørulýsingar og kanna innihaldið av sukri
- Groft breyð er betri enn hvítt breyð, av tí at groft breyð inniheldur fleiri tægrir (fíbur) og mettar betri
- Ver ansin eftir at saft, sodavatn og drekkjogurt fyri tað mesta innihalda nógv sukur. Les tí vørulýsingina og vel drykkjuvørur við einum lágum innihaldi av kolhydratum og sukri
- Ven børnini til at drekka vatn. Hav altíð eina kannu ella flösku við vatni í køliskápinum
- Í staðin fyri sodavatn kunnu børnini fáa vatn við frískum/frystum jarðberðum ella vatn við eitt sindur av djús
- Ber og frísk frukt innihalda natúrligt søtt – og samstundis nógv góðar vitaminir. Lat frukt ella grønmeti skorið í smátt standa frammi
- Tað eru nógv sløg av turkaðari frukt og tey kunnu vera ein annar møguleiki enn søtmeti. Sukurinnihaldið í turkaðari frukt er 6-7 ferðir størri enn í frískari frukt. Tí skal tað vera smáar nøgdir
- Halt eyga við hvussu nógv sukur tit eta. Tað leypur skjótt upp. Ein lættur máti at halda stýr á tí er við bert at eta søtmeti í vikuskiftinum

10% KANN VERA SUKUR

Føðsluserfrøðingar meta, at í mesta lagi 10% av tí samlaðu orkuni í okkara mati kann vera sukur. Í yvirlitinum sæst, hvussu nógv sukur, vit í mesta lagi kunnu fáa um dagin.

70 gram fyri menn	–	tað svarar til 33 sukur molar
55 gram fyri kvinnir	–	tað svarar til 26 sukur molar
30 gram fyri 2-5 ára gomul	–	tað svarar til 14 sukur molar
45 gram fyri 6-9 ára gomul	–	tað svarar til 21 sukur molar
55 gram fyri 10-13 ára gomul	–	tað svarar til 26 sukur molar
65 gram fyri 14-17 ára gomul	–	tað svarar til 31 sukur molar