

Hur mycket socker äter och dricker du?

Kroppen och tänderna mår inte bra av för mycket socker. Om du har frågor kan du kontakta någon som arbetar i vården. Läs mer på vardgivarguiden.se/hpo



Ett glas läsk 2,5 dl
6 sockerbitar



Ett glas chokladdryck 2,5 dl
7 sockerbitar



Ett glas juice 2,5 dl
6 sockerbitar



Smaksatt yoghurt 100g
4 sockerbitar



Kondenserad mjölk 1 burk/400g
61 sockerbitar



Kanelbulle (sött vetebröd) 100g
13 sockerbitar



Småkakor 5 st/50g
10 sockerbitar



Chokladflingor (t ex Coco Pops) 3 dl/30g
7 sockerbitar



Smågodis (ej choklad) 100g
22 sockerbitar



Turkish delight (Lokum) 3 st/50g
10 sockerbitar



Torkade dadlar 6 st/50g
9 sockerbitar



Torkad frukt 100g
16 sockerbitar



Välj
vatten!

Ett glas vatten
0 sockerbitar

Ne kadar miktarda şeker yiyor ve içiyorsun?
Fazla şeker vücut ve dişler için zararlıdır. Sorularınız varsa sağlık hizmetinde çalışan biriyle irtibat kurabilirsin.
Suyu tercih et!

ما هي كمية السكر التي تتناولها؟
إن استهلاك الكثير من السكر يضر بصحة كل من الجسم و الأسنان. إذا كان لديك أية أسئلة يمكنك الاتصال بأحد الأشخاص العاملين في الرعاية الصحية.
اختر المياه!

How much sugar do you eat and drink?
Too much sugar is bad for your body and teeth. If you have any questions, contact a member of healthcare staff.
Choose water!

Ilaa intee cunto iyo cabbitaan sonkor ku jirto ayaad cabtaa?
Sunkorta badani waxay caafimaadxumo u keentaa jirka iyo ilkaha. Wixii su'aalo ah kala xiriir mid ka mid shaqaalaha goobaha caafimaadka.
Biyaha ka dooro!

شما چقدر شکر میخورید و میآشامید؟
بدن و دندانها حال خوبی با شکر زیاد نخواهند داشت. اگر پرسشی دارید میتوانید از فردی که با خدمات درمانی کار میکند بپرسید.
آب را انتخاب کنید!

Sockeraffischen

Sockeraffischen visar illustrationer på livsmedel och mängden socker i sin helhet. Affischen är tänkt att bjuda in till samtal kring mat och dryck, med fokus på hälsa, tänder och vikt. Livsmedlen har valts ut av personer med erfarenhet av att arbeta i mångkulturella områden och bör inte jämföras med varandra. Näringsinnehållet är olika och det är inte bara innehållet av socker som är viktigt.

Enligt rekommendationer bör max 10 % av den totala mängden energi man äter per dag komma från tillsatt socker. Någon rekommendation kring högsta intag av socker i sin helhet finns inte.

Socker är ett samlingsnamn för olika sockerarter. Man brukar skilja på socker som finns naturligt i maten och socker som har blivit tillsatt i olika livsmedel. Exempel på mat som naturligt innehåller socker är mjölk, frukt, bär och grönsaker. Flingor och yoghurt är

exempel på livsmedel som också kan innehålla tillsatt socker. I munnen finns det bakterier som livnär sig på socker. Varje gång vi äter och dricker något som innehåller någon sockerart, bildas det en syra som kan ge frätskador eller hål i tänderna. Även livsmedel som innehåller mycket av det kroppen behöver, som exempelvis mjölk, innehåller naturliga sockerarter (mjölksocker). Tänderna kan också skadas av sådant som fastnar i dem, är koncentrerat eller äts och dricks för ofta. Exempelvis dadlar, torkad frukt, kondenserad mjölk och juice bör bland annat därför inte intas i för stora mängder.

Många skulle göra något positivt för sin hälsa genom att dra ner på sockret från livsmedel som ger mycket energi (många kalorier) men lite näring. Att äta mycket mat baserad på siktat mjöl, sockerrik mat och dryck kan göra det svårare att hålla vikten.

Förtydligande
kring hur mycket som
är tillsatt socker och
naturligt socker i
sockeraffischen:

LIVSMEDEL	TILLSATT SOCKER	NATURLIGT SOCKER
Läsk 2,5 dl (6 sockerbitar)	= 6 sockerbitar	–
Chokladmjölk 2,5dl (7 sockerbitar)	= 3 sockerbitar	Resterande mängd utgörs av mjölksocker (laktos) = 4 sockerbitar *mjölk innehåller också värdefulla proteiner, vitaminer och mineraler
Juice 2,5dl (6 sockerbitar)	–	Totala mängden socker utgörs av fruktsocker = 6 sockerbitar * innehåller vitamin C, dock liten mängd fibrer
Smaksatt yoghurt 100g (4 sockerbitar)	= 2,5 sockerbitar	Resterande mängd utgörs av mjölksocker (laktos) = 1,5 sockerbitar * yoghurt innehåller också värdefulla proteiner, vitaminer och mineraler
Kondenserad mjölk 1 burk /400g (61 sockerbitar)	= 27 sockerbitar	Resterande mängd utgörs av mjölksocker (laktos) = 34 sockerbitar
Kanelbulle (sött vetebröd) 100g (13 sockerbitar)	= 3 sockerbitar	Resterande mängd utgörs av naturliga sockerarter = 10 sockerbitar * även stärkelse är inräknat, kan innehålla mjölksocker. Siktat spannmål som man gör vetebröd av innehåller mindre vitaminer och mineraler än fullkornsmjöl
Småkakor 5 st/50g (10 sockerbitar)	= 5 sockerbitar	Resterande mängd utgörs av naturliga sockerarter = 5 sockerbitar * även stärkelse är inräknat
Chokladflingor 3dl/30g (7 sockerbitar)	= 4,5 sockerbitar	Resterande mängd utgörs av naturliga sockerarter = 2,5 sockerbitar * även stärkelse är inräknat, låg halt av fibrer
Smågodis (ej choklad) 100g (22 sockerbitar)	= 22 sockerbitar	–
Turkish delight 3st/50g (10 sockerbitar)	= 7,5 sockerbitar	Resterande mängd utgörs av naturliga sockerarter = 2,5 sockerbitar * även stärkelse är inräknat, innehåller majsstärkelse/maizena och i vissa sorter ingår lite fruktsocker
Torkade dadlar 6st/50g (9 sockerbitar)	–	Totala mängden socker utgörs av fruktsocker = 9 sockerbitar * innehåller fibrer, vitaminer och mineraler
Torkad frukt 100g (16 sockerbitar)	–	Totala mängden socker utgörs av fruktsocker = 16 sockerbitar * innehåller fibrer, vitaminer och mineraler



Folktandvården
Region Jönköpings län