**Sukker fejlernærer 6 ud af 10 børn**

**Alt for mange børn bliver fede eller fejlernærede af alt for meget sukker. Spis kun sødt i weekenden, råder en ny bog.**

64 procent af alle danske børn får langt mere sukker i kosten, end hvad sundhedsmyndighederne anbefaler, viser den seneste kostundersøgelse foretaget for Fødevarestyrelsen.   
  
I gennemsnit indtager f.eks. 7-10-årige børn over tre gange så meget sukkerholdig is, kager eller chokolade om ugen som tilrådet – 672 gram mod anbefalingen på højst 200 gram ugentlig.

LÆS ARTIKEL Det truer børnenes almene sundhed, uanset om de bliver for tykke eller tynde: »Det er klart et problem, at 6 ud af 10 børn får mere sukker, end hvad vi anbefaler. Sukkeret tager pladsen fra den sunde mad og dermed alle de vigtige næringsstoffer, som børn og unge skal bruge for at udvikle sig optimalt«, siger Susanne Dunch, ernæringsfaglig medarbejder i Fødevarestyrelsen.

Sodavand fylder fire gange for meget  
Kostundersøgelsen, der har fokus på frugt, grønt og sukker, afdækker danskernes kostvaner i perioden 1995-2006. Sodavand og andre søde drikke får sukkerbarometeret til at give udslag, når de erstatter vand og mælk. F.eks. får børn mellem 7 og 10 år i gennemsnit knap 4 gange så meget læskedrik om ugen som de anbefalede 0,5 liter.   
  
At dårlige vaner akkumulerer flere dårlige vaner, er en anden ting, man kan se. For ifølge undersøgelsen er de børn, som drikker for meget sodavand, ofte også de børn, som spiser for meget slik og kager og for lidt frugt, grønt, fisk og havregryn.   
  
»Disse børn får færre næringsstoffer, end de har brug for, og det kan medføre fejlernæring. Det gælder både de tynde og de overvægtige børn«, siger Susanne Dunch.

Hun understreger, at det reelle sukkerindtag sandsynligvis er højere, end hvad kostundersøgelsen viser, fordi man ved af erfaring, at deltagerne lever sundere, mens de deltager i undersøgelsen, og desuden har en tendens til at ’glemme’ de fem lakridser fra i aftes.   
  
Også professor, dr.med. Arne Astrup, leder af Institut for Human Ernæring under Københavns Universitet, mener, at børn generelt er for usunde:   
  
»At skære ned på sukkeret er helt klart et godt sted at skabe nogle forbedringer, fordi man ikke mister nogen næringsstoffer, når man sparer på sukkeret. Vi ser gerne, at børn i stedet spiser mere frugt, grønt og fuldkornsprodukter«, siger Arne Astrup.   
  
Opgør med sukkervanerne  
I bogen ’Sukkersheriffen – Få styr på familiens sukkervaner’, der udkommer i næste uge, anbefaler kostvejleder Vibeke Lund, at hverdagen gøres fuldstændig slik- og sodavandsfri, så den søde tand til gengæld kan blive fodret i weekenden.   
  
»Det gør det nemmere for alle parter i familien, hvis man beslutter, at i vores familie spiser vi kun slik og kager i weekenden«, siger Vibeke Lund om ’5 + 2’-ideen – 5 dage om ugen uden slik, 2 dage med.

TEST DIG SELV  
  
Det er et glimrende råd, mener Susanne Dunch fra Fødevarestyrelsen, som netop ser et stort problem i børns nemme adgang til søde sager og læskedrikke.   
  
Hvis der er godter i skabene, ender de med sikkerhed i vores maver. Sådan er det bare. Og derfor skal vi lade være med at købe det. Eller nøjes med at købe slik og chokolade i små mængder:

»Det er en rigtig dårlig idé at købe til lager, for det bliver spist. Det er også en dårlig idé at købe tre poser for to posers pris eller et kg slik, for jo større portioner, vi køber, jo mere spiser vi«, siger Susanne Dunch.

Begrænset plads  
Hun understreger, at der også med en ’5 + 2’-regel stadig er en begrænsning for, hvor meget sukker der er plads til – uanset om man spiser lidt hver dag eller gemmer rationen til weekenden.   
  
»Lige præcis den begrænsning er uhyre vigtig. Et barn på 6 år har for eksempel kun plads til en kvart liter læskedrik og 100 gram slik, chokolade eller kage om ugen«, siger Susanne Dunch.

Professor Arne Astrup går også ind for ’5 + 2’-strategien:   
  
»Det er en god idé, for når børn bliver vænnet til sødt hver dag, kan de slet ikke finde ud af at spise noget, som ikke smager sødt. I det hele taget er det bare fint at gøre noget, der trækker i den rigtige retning«, siger Arne Astrup.   
  
Find alternativer til slik og kager

Helt at droppe søde sager er efter hans mening ikke en gangbar anbefaling: »Vores smagsløg kan godt lide den søde smag, så den kan vi ikke bare undvære. I stedet skal vi fortælle forældrene, at der findes alternativer til slik og kager, som smager sødt, men som samtidig indeholder en masse sunde næringsstoffer«, siger Arne Astrup. Susanne Dunch anbefaler, at man forsøder tilværelsen med frugt. Frugt skåret ud i appetitlige stykker, eventuelt drysset med en smule chokolade, falder i god jord hos både børn og voksne.

GUIDE »Børn spiser jo det, der bliver stillet frem. Hvis det er frugtsalat, så spiser de det. Det er vigtigt, at frugten er skåret ud, for så virker frugtfadet lidt som en skål slik, hvor man sidder og tager lidt forskelligt. Det er selvfølgelig mere besværligt end at åbne en pose slik, men det ansvar bør vi voksne tage«, siger Susanne Dunch. I sommer viste 12 kommuners vægtundersøgelse af i alt 34.029 skoleelever, at hver fjerde 15-årige er overvægtig. Og i sidste måned slog flere skolelæger fedmealarm, da en rundspørge viste, at 63 procent af landets sundhedsplejersker, kommunallæger og sundhedskonsulenter konstaterer, at der er blevet flere overvægtige børn.