



## Sluk Tørsten i sodavand – og bliv fed

Matthiessen, Jeppe; Christensen, T.

*Publication date:*  
2006

*Document Version*  
Også kaldet Forlagets PDF

[Link back to DTU Orbit](#)

*Citation (APA):*  
Matthiessen, J., & Christensen, T. (2006). Sluk Tørsten i sodavand – og bliv fed.  
<http://www.dfvf.dk/Default.aspx?ID=12969&PID=88546&NewsID=1472>

---

### General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

## Sluk tørsten i sodavand – og bliv fed

11-09-2006

**Danskerne har tilsyneladende misforstået kostrådet om at drikke vand i stedet for sodavand til trods for risikoen for ekstra kilo på sidebenene. Nye tal viser, at indtaget af sodavand er begyndt at stige igen efter en kort periode med stagnation.**

Danskerne har tilsyneladende misforstået kostrådet om at drikke vand i stedet for sodavand til trods for risikoen for ekstra kilo på sidebenene. Nye tal fra Bryggeriforeningen viser nemlig, at indtaget af sodavand er begyndt at stige igen efter en kort periode, hvor det ifølge Danske Læskedrik Fabrikanter skulle være stagneret.

Danskerne drikker i gennemsnit 25 cl sodavand om dagen, men man skal være opmærksom på, at store dele af befolkningen, blandt andet spædbørn og ældre, stort set ikke drikker sodavand. Det er især børn og unge, der har et meget højt forbrug.

### Højst ½ liter om ugen

Tidligere undersøgelser af sodavandsindtaget i Danmark har vist, at næsten alle børn og unge drikker sodavand i løbet af ugen. Forbruget toppe blandt de 15-18-årige unge, der i gennemsnit drikker 30 cl om dagen. Set ud fra et ernæringsmæssigt synspunkt er et forbrug på over 50 cl om ugen ikke anbefalelsesværdigt for børn og unge. Et dagligt forbrug af sodavand bør derfor betragtes som et overdrevent forbrug.

### Sukkerfri men stadig sød

Videnskabelige undersøgelser peger på, at kunstigt sødede fødevarer er med til vænne børn og unge til den søde smag, så de foretrækker søde produkter og derved får en kost med for højt sukkerindhold. Desuden er der - uanset sukkerindhold eller ej - grund til at holde igen med syreholdige sodavand, da de skader tandemaljen og dermed tandsundheden.

### Tab 5 kg

Sodavand bidrager ikke med næringsstoffer og kan ud fra et ernæringsmæssigt synspunkt lige så godt erstattes med vand. Hvis tankeeksperimentet med at erstatte sukkersødede sodavand med vand blev ført ud i livet, ville gennemsnitsdanskere kunne opnå et vægttab på over 5 kilo på blot et år. Et vægttab i denne størrelsesorden ville være et stort skridt i kampen mod den stigende fedmeforekomst og vidner om det potentiale, der ligger i at begrænse danskernes høje indtag af sukkersødede sodavand, ikke mindst blandt børn og unge.

Vil du have flere detaljer, så læs den lange version af [artiklen](#) her på hjemmesiden.