

*Liisa Valsta, Patrik Borg, Seppo Heiskanen, Helinä Keskinen, Satu Männistö,  
Taina Rautio, Sirpa Sarlio-Lähteenkorva och Raija Kara*

# Drycker och kost

# Sammandrag av ståndpunkterna

---

En arbetsgrupp tillsatt av Statens näringsdelegation har dryftat synpunkter som hänför sig till olika drycker åren 2007–08. Arbetet resulterade i en rapport med ståndpunkter som närmast kan betraktas som rekommendationer om användningen av olika drycker och motiveringar till dessa ståndpunkter.

Enligt arbetsgruppens uppfattning är finländarnas dryckesvanor än så länge rätt förnuftiga alkoholförbrukningen undantagen. I Finland är dricksvattnet huvudsakligen högklassigt och förbrukningen av vatten som törstläckare borde absolut främjas. Det är viktigt att tillgången på högklassigt dricksvatten också framöver tryggas. Flytande mjölkprodukter är fortfarande viktiga måltids- och mellanmålsdrycker särskilt då de fettfria alternativen under de senaste två årtiondena blivit allt populärare. Förbrukningen av sådana borde också framöver främjas. Finländarnas alkoholförbrukning utgör ett stort problem. Problemet är i synnerhet att de som förbrukar alkoholdrycker dricker oskäligt stora mängder. Den extra energi som alkoholdryckerna ger är hos många en viktig orsak till fetma för att inte tala om de övriga hälsoriskerna som alkoholen medför.

Det stora utbudet drycker på marknaden har ökat trycket på konsumenterna att ta reda på hurdana de nya dryckerna är. Arbetsgruppen anser det också viktigt att konsumenterna får allt bättre möjligheter att få information om dryckerna och förstå dryckernas sammansättning och användningssyfte.

De flesta drycker har inte någon särskilt hög energitäthet (kcal eller kJ/100g). Dryckerna kan ändå utgöra en betydande energikälla, eftersom de förbrukade mängderna ofta är stora och det ökar risken för fetma. Arbetsgruppen anser att det är att rekommendera att till exempel juice och andra safter späds ut med vatten så att energiintaget begränsas.

Det kritiska i dryckerna med tanke på näringen och hälsan är deras innehåll av energi, socker, fett, surhet (pH, vissa syror), alkohol och koffein. Kritisk med tanke på tänderna är också intagsfrekvensen för drycker som innehåller socker och/eller vissa syror. Då ståndpunkterna formulerades beaktades detta och också dryckernas betydelse som källor till andra näringsämnen.

Utöver mat borde man inta cirka 1–1,5 liter vätska om dagen. I normala situationer är den mängden tillräcklig i så gott som alla åldersgrupper. Endast äldre personer kan behöva dricka mer och vid deras intag av drycker borde fästas mer uppmärksamhet än tidigare. Det är bra att följa en regelbunden dygnsrytm vid intag av drycker och helst inta framförallt drycker som innehåller socker och/eller syror i samband med måltiderna. Ofta upprepad förbrukning av drycker som innehåller socker och/eller syror är mycket skadligt med tanke på tandhälsan.

Det rekommenderas att hela det dagliga behovet av vätskor tryggas med enbart vatten (utöver maten). Kommunalt vattenledningsvatten är i Finland det bästa alternativet. Buteljerade och på annat sätt förpackade vatten kan också användas förutsatt att de inte innehåller socker och/eller syror som skadar tänderna. Kolsyra är inte skadligt, men det är så gott som alla andra syror, särskilt citronsyra (E330).

Brygg/snabbkaffe och te kan intas dagligen, helst utan socker och grädde, men koffeinkänsliga personer, gravida kvinnor och barn kan behöva begränsa sitt kaffedrickande till 0–3 koppar om dagen till följd av de biverkningar som koffeinet eventuellt medför.

Fettfri och fettsnål (max 1 % fett) mjölk och surmjölk rekommenderas dagligen som måltids- och mellanmålsdryck under förutsättning att den inte är smaksatt. Den rekommenderade mängden är cirka 5 dl om dagen. I denna mängd medräknas också smaksatta flytande mjölkprodukter som helst ändå inte skall intas dagligen. Vid sidan om eller i stället för mjölkprodukter kan användas soja-, havre- och risdrycker, helst utan smaksättning.

Av juice och nektar kan i samband med måltiderna drickas 1–2 dl om dagen, men de är olämpliga som törstsläckare och kan inte ersätta frukt. Andra safter rekommenderas inte heller som törstsläckare i dagligt bruk.

Läskedrycker som innehåller energi hör inte hemma i en hälsosam kost, eftersom de innehåller rikliga mängder energi, socker, syror och koladrycker även koffein, men inga andra näringsämnen. Energisnåla läskedrycker och andra drycker (light/lättdrycker) är bättre än energirika drycker, men också de skall användas sällan, eftersom så gott som alla innehåller syror som skadar tänderna.

Energi-, sport- och hälsodrycker lämpar sig inte som törstsläckare. De avviker just inte från motsvarande sockerrika eller sockerfria läskedrycker. Energidrycker rekommenderas inte för gravida kvinnor och barn, sportdrycker behövs endast i särskilda situationer, under och/eller efter långvariga idrottsprestationer.

Vad alkoholförbrukningen beträffar gäller rekommendationerna i Statens näringsdelegations näringsrekommendationer fortsättningsvis. Det dagliga maximala intaget alkohol är för kvinnor högst 1 dos (10 g etanol) och för män 2 doser (20 g etanol)/d. För gravida och ammande kvinnor, barn och ungdomar rekommenderas alkohol inte överhuvudtaget. Det är också skäl att fästa uppmärksamhet vid det socker och de syror som vin, cider och longdrinkdrycker innehåller. Ofta använda kan dessa drycker på grund av sin surhet vara skadliga också för tänderna.

## ALLMÄN REKOMMENDATION OM INTAGET AV DRYCKER

- Dagligen skall intas 1–1,5 liter vätska, helst vatten. Den mängden är i normala situationer tillräcklig för så gott som alla åldersgrupper ammande kvinnor undantagna.
- I särskilda förhållanden som i hett klimat eller vid feber kan behovet av vätska öka.
- Äldre personer borde dricka mer vätska än andra, eftersom njurarnas förmåga att koncentrera urinen kan vara nedsatt.
- Vid intag av drycker, liksom även mat, är det bra att följa en regelbunden daglig rytm. Drycker som innehåller socker och/eller syror skall helst intas i samband med måltiderna så att intagsfrekvensen förblir skälig. Drycker som rekommenderas mellan måltider och mellanmål är vatten, mineralvatten utan smaksättning, kaffe och te utan socker.

### Vatten

- Motiveringar till ståndpunkterna: vätskebehovet, det faktum att vatten inte innehåller energi, den mikrobiologiska och kemiska kvaliteten.
- Hela det dagliga behovet av vätska kan och rekommenderas bli tryggt med enbart vatten (utöver maten).
- Motionering i cirka en timme kräver inga intag av dryck under den tid motioneringen pågår, under motionering i mer än en timme rekommenderas vatten som dryck.
- I normala situationer behöver man sällan dricka mer än 2–3 liter vatten. Mycket rikliga intag av vatten kan rentav vara skadligt.
- Det kommunala vattenledningsvattnet är i Finland av hög kvalitet och är det vatten som i första hand rekommenderas. Buteljerade vatten och tankvatten är säkra, men de kan innehålla rikligare mängder bakterier (ändå inte sjukdomsalstrare) än vanligt kranvatten.
- Förpackade vatten, med eller utan smaksättning, kan användas under förutsättning att de inte innehåller socker och/eller syror som skadar tänderna (citron-, fosfor-, äppel-, vin- och ättiksyror).

### Kaffe och te

- Motiveringar till ståndpunkterna: koffeinet, energin, sockret, fett
- Te och brygg/snabbkaffe helst utan socker och grädde kan intas dagligen. Rikligt kaffedrickande kan medföra magbesvär och sömnstörningar.
- Hos koffeinkänsliga personer, gravida kvinnor och barn kan koffein redan i små doser medföra bl.a. hjärtklappning och darrning. Gravida kvinnors intag av koffein borde inte överstiga 300 mg (ca 3 koppar) och för barn är högsta intaget koffein 2,5 mg/kg vikt (för ett barn på 30 kg under 1 kopp kaffe/d).
- Beträffande speciella kaffe- och tetyper skall fästas uppmärksamhet vid de övriga beståndsdelar de innehåller såsom socker, typ av mjölk och grädde, eftersom de betydligt kan höja dryckernas innehåll av energi.
- Personer med hög kolesterolhalt i blodet borde inte dagligen dricka stora mängder obryggat kaffe (pannkaffe eller espresso).

### **Flytande mjölkprodukter utan smaksättning**

- Motiveringar till ståndpunkterna: energin, fett
- Fettfri och fettsnål (max 1 %) mjölk och surmjölk och motsvarande mjölkdrycker rekommenderas som dagliga måltids- och mellanmålsdrycker särskilt på grund av sitt innehåll av protein, kalcium och vitamin D.
- Den rekommenderade mängden är cirka 0,5 l/d. Denna mängd inkluderar även yoghurt, fil etc.
- Fetare flytande mjölkprodukter rekommenderas inte för dagligt bruk, eftersom de ger extra energi och mättat fett.

### **Smaksatta flytande mjölkprodukter**

- Motiveringar till ståndpunkterna: energin, sockret, fett, syror
- Rekommenderas inte för fortlöpande dagligt bruk.
- Intagsfrekvensen och mängden skall vara liten på grund av deras innehåll av socker och fett.

### **Soja-, ris- och havredrycker**

- Motiveringar till ståndpunkterna: energin, sockret
- Kan användas i stället för mjölk, helst utan smaksättning.

### **Juice och nektar**

- Motiveringar till ståndpunkterna: energin, sockret, syror
- Lämpar sig inte som törstsläckare och kan inte ersätta frukt.
- Dagligen kan intas 1–2 dl juice helst i samband med måltider.
- Utspädning rekommenderas för att minska halten energi.
- Den dagliga intagsfrekvensen skall vara liten på grund av deras innehåll av socker och syror.

### **Annan saft**

- Motiveringar till ståndpunkterna: energin, sockret, syror
- Lämpar sig inte som törstsläckare för dagligt bruk.
- Intagsfrekvensen skall vara liten på grund av deras innehåll av socker och syror.

### **Energihaltiga läskedrycker**

- Motiveringar till ståndpunkterna: energin, sockret, syror, i koladrycker koffeinet
- Hör inte hemma i en hälsosam kost.
- Sockerhaltiga läskedrycker ger lätt extra energi.
- Intagsfrekvensen skall vara liten på grund av deras innehåll av socker och syror.
- Koffeinkänsliga personer, gravida kvinnor och barn kan ha skäl att begränsa förbrukningen av koladrycker.

### **Läskedrycker och saftdrycker som inte innehåller energi**

- Motiveringar till ståndpunkterna: syrorna, i koladrycker koffeinet
- Rekommenderas hellre än motsvarande energihaltiga drycker, men intagsfrekvensen skall vara liten på grund av deras innehåll av syror.
- Koffeinkänsliga personer, gravida kvinnor och barn kan ha skäl att begränsa förbrukningen av koladrycker.

### **Energi-, sport- och hälsodrycker**

- Motiveringar till ståndpunkterna: energin (ej i lättversioner), sockret (ej i lättversioner), syrorna, koffeinet
- Sockerhaltiga energidrycker avviker just inte från motsvarande läskedrycker och hör således inte hemma i en hälsosam kost.
- För gravida kvinnor och barn rekommenderas energidrycker inte överhuvudtaget på grund av deras innehåll av koffeин.
- Intag av sportdrycker är motiverat endast i särskilda situationer och för särskilda grupper = långvariga ansträngande idrottsprestationer.
- Hälsodrycker lämpar sig inte som törstsläckare.
- Intagsfrekvensen för drycker som inte innehåller energi skall vara liten på grund av deras innehåll av syror.

### **Alkoholdrycker**

- Motiveringar till ståndpunkterna: energin, alkoholen, sockret och/eller syrorna i vissa produkter
- Det högsta dagliga alkoholintaget är för kvinnor högst 1 dos (10 g etanol) och för män 2 doser (20 g etanol)/d.
- Alkoholdrycker ger lätt rikliga mängder extra energi.
- Syrorna i vin, cider och longdrinkdrycker kan ofta intagna skada tänderna.
- För gravida och ammande kvinnor, barn och ungdomar rekommenderas alkohol inte överhuvudtaget.

## **ARBETSGRUPPENS ÅTGÄRDSFÖRLAG OCH EXTRA ANMÄRKNINGAR**

- En rekommendation om bruksgränser för energihaltiga drycker per dag eller vecka borde utarbetas.
- Ett märknings sätt, som beskriver dryckers tandvänlighet eller skadlighet borde utvecklas.
- Påskrifterna på förpackningarna borde utvecklas så att konsumenten har bättre förutsättningar att få information om dryckers näringsinnehåll.
- Kunskaperna om drycker hos aktörer som främjar hälsan borde ökas (rådgivningsbyråerna, skolorna, hälsovården, idrottsföreningarna etc.).
- Utbudet på små dryckesförpackningar borde breddas.
- Lätt tillgång till högklassigt dricksvatten (= kranvatten) skall säkerställas på daghem, i skolor, på arbetsplatser, i motionshallar etc.
- Kvalitetskontrollen vid vattenverken skall effektiveras/säkerställas.
- Läske-, energi- och sportdrycker och andra sockrade och/eller sura drycker skall inte serveras/säljas i skolor, eftersom de inte överensstämmer med skolans uppfostringsprinciper.
- Urvalet dryckesalternativ som främjar hälsan i automater på andra platser skall breddas.
- Planeringen och uppföljningen av äldre personers dryckesförsörjning skall inkluderas i vårdplanerna.
- Kunskaperna och beredskaperna hos äldre personer, anhöriga till dessa och personer som jobbar med äldre om ett tillräckligt intag av drycker och hur detta intag tryggas skall ökas.
- Nykterhet och vikten av ett måttligt bruk av alkoholdrycker skall ytterligare understrykas i hälsofostran.