

Statens näringsdelegation ger konsumenterna råd:

VATTENLEDNINGSVATTEN ÄR DEN BÄSTA TÖRSTSLÄCKAREN – SE UPP MED BARNENS LÄSKEDRYCKER OCH ENERGIDRYCKER

För de flesta är det lämpligt att dricka cirka 1–1,5 liter per dag. Statens näringsdelegation rekommenderar att man täcker det här behovet också på sommaren främst med vattenledningsvatten, som i Finland är av utmärkt kvalitet. Som matdryck rekommenderas jämsides med vatten också mjölk och surmjölk som är fettfri eller innehåller högst 1 % fett. Juice kan man dagligen dricka 1–2 dl tillsammans med en måltid, men juice ska inte ersätta frukt. Te och kaffe, helst utan socker och grädde, passar som daglig dryck. Andra drycker är det skäl att avnjuta mera sällan än dagligen och man ska ge akt på portionsstorleken.

Statens näringsdelegations ordförande, professor Pekka Puska är speciellt bekymrad över att barnen dricker stora mängder söta och sura drycker. Han anser att föräldrarna bättre borde hålla ett öga på kvaliteten och kvantiteten av de drycker som barnen dricker. ”Borde föräldrarna kanske återgå till en läskedrycksdag för barnen, till exempel på lördagarna, dvs. en gång i veckan”, föreslår han. Han påminner också om att det oroande ofta fortfarande finns automater med främst ohälsosamma drycker i skolorna samt i motions- och idrottshallarna. ”Skolan är en plats för fostran, inte en läskedrycks- och godisbutik.”

Många drycker som numera används i stora mängder innehåller sådant som inte är bra för hälsan. Sockret i dryckerna bidrar till övervikt och hål i tänderna. Många drycker, också lightdrycker, innehåller syror som fräter på tandemaljen, om man dricker dem flera gånger under dagens lopp. ”Det är skäl att ha en regelbunden daglig rytm i fråga om både mat och dryck. Speciellt söta och sura drycker är det tillrådligt att dricka bara i samband med mat, för då dricker man mindre mängd och maten minskar syrornas skadliga effekter”, konstaterar ordföranden för den arbetsgrupp som har berett rekommendationerna, docent Liisa Valsta vid Institutet för hälsa och välfärd.

Redan i små mängder har koffein konstaterats orsaka irritation, oro, sömnstörningar och till och med beroende hos barn. Energidrycker innehåller dessutom även tillsatser av andra uppiggande ämnen samt vitaminer. Intaget av dem kan bli stort om man dricker stora mängder av de här dryckerna. Långtidseffekterna av de här ämnena är inte kända. Därför rekommenderas koffeinhaltiga drycker såsom energidrycker och kaffe inte alls för personer under 15 år. I dryckernas förpackningspåskrifter finns mycket information om innehåll, energihalt och begränsningar av användningen. Det lönar sig att ta för vana att läsa förpackningspåskriftena noggrannare än förut också på dryckernas förpackningar.

Bilder och texter med rekommendationer om drycker kan fås i elektronisk form av generalsekretärare Raija Kara, raija.kara@evira.fi. Materialet finns också på Eviras webbplats på adressen <http://tuoreetkasvot.fi>.

Ytterligare information: Generaldirektör Pekka Puska, tel. 040 771 5571 och generalsekretärare Raija Kara, tel. 050 409 9860