

Statens näringsdelegation har godkänt rekommendationerna för drycker:

VATTEN ÄR DEN BÄSTA TÖRSTSLÄCKAREN, KALORIER I VÄTSKEFORM UTGÖR EN RISK FÖR ÖVERVIKT

En lämplig vätskemängd att dricka per dag är för de flesta cirka 1–1,5 liter. Vattenledningsvatten är den bästa törstsläckaren. Som matdryck rekommenderas jämsides med vatten också mjölk och surmjölk, fettfri eller med låg fetthalt. Juice kan man dagligen dricka ca 1–2 dl tillsammans med en måltid, men juice ska inte ersätta frukt. Te och brygg-/snabbkaffe, helst utan socker och grädde, passar som daglig dryck. Andra drycker är det skäl att avnjuta mera sällan än dagligen. Detta har statens näringsdelegations arbetsgrupp kommit fram till i sina nya rekommendationer om dryckernas betydelse för vår näring.

”Utbudet av drycker har blivit otroligt mångsidigt och användningen av olika drycker har ökat, speciellt bland barn och ungdomar. Detta har lett till okunskap om olika dryckers inverkan på hälsan. I djungeln av olika drycker behöver både föräldrar och andra fostrare expertanvisningar om olika dryckers lämplighet för barn och unga. Riklig användning av energihaltiga drycker ökar risken för övervikt bland barn och ungdomar. Om barn dricker sådana alltför ofta kan tänderna ta skada”, konstaterar ordföranden för statens näringsdelegation professor Pekka Puska.

Enligt arbetsgruppens ordförande, Folkhälsoinstitutets specialforskare Liisa Valsta är finländarnas dryckesvanor tills vidare förnuftiga, med undantag av alkoholanvändningen. Näringen och hälsan påverkas framför allt av dryckernas energiinnehåll, socker, fett, surhet (pH, vissa syror), alkohol och koffein. För tandhälsan är det viktigt att drycker som innehåller socker och vissa syror inte dricks för ofta.

Utbudet av olika drycker har ökat snabbt under de senaste åren och det har kommit produkter av helt ny typ, till exempel sport-, energi- och hälsodrycker samt olika smaksatta vattenprodukter. Det stora sortimentet av drycker har ökat trycket på konsumenterna att de borde känna till de nya dryckerna och hur man ska använda dem på ett ändamålsenligt sätt. Dryckerna har blivit en allt viktigare energikälla, men de har däremot inte minskat annat ätande eller den energimängd som fås från annan näring. Drycker, med undantag av mjölk, ger ytterst små mängder av nödvändiga näringsämnen. Att ofta dricka sockerhaltiga och/eller sura drycker är mycket skadligt för tänderna. Kolsyra i drycker är inte skadlig, vilket däremot de flesta andra syror är, i synnerhet citronsyra (E330).

Arbetsgruppens rapport i elektronisk form kan fås av generalsekreterare Raija Kara, raija.kara@evira.fi. Rapporten blir färdig i tryckt format och i en webbversion i augusti. Den ska finnas på adresserna www.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta och www.ktl.fi

Ytterligare information Professor Pekka Puska, tf. 040 771 5571, specialforskare Liisa Valsta, tf.. 040 756 8798, generalsekreterare Raija Kara, tf. 050 409 9860