

# DE SVENSKA KOSTRÅDEN

## Mindre SOCKER

Håll igen på godis, bakverk, glass och annat med mycket socker. Minska särskilt på söta drycker.

## HITTA DITT SÄTT Tips för att få det att funka

### **NJUT AV LITE**

Godis, läsk och kakor är gott, det tycker de flesta. Och äter man bra i övrigt är det inte farligt med en liten mängd socker.

Så välj det söta med omsorg och njut av det.

### **ÄTA ELLER INTE ÄTA?**

Sockersuget kan vara väldigt starkt och för vissa är det nästan omöjligt att äta lite sötsaker och sedan sluta. Känn efter vad som fungerar för just dig, att äta lite eller helt avstå. Eller kanske att trappa ner lite i taget?

### **FÅ ÖVERBLICK**

Fundera på var, när och hur du stoppar i dig socker. Var är det enklast att skära ner? Och kom ihåg att även små förbättringar räknas!

### **FLYTANDE KALORIER**

Söta drycker lurar kroppen – du känner inte att du får i dig en massa kalorier. Vatten är den i särklass bästa törstsläckaren, mycket bättre än läsk, saft, lättdryck och sportdryck.

### **DOLT SOCKER**

Smaksatt yoghurt, söta flingor, fruktkrämer och soppor kan vara riktiga sockerbomber. Lite socker som krydda i maten är däremot inget att oroa sig över.

### **TA HJÄLP AV NYCKELHÅLET**

Nyckelhålet hittar du på flingor, bröd och yoghurt med inget eller bara lite tillsatt socker.



### **MYCKET KALORIER – LITE NÄRING**

Produkter med mycket tillsatt socker innehåller många kalorier men nästan ingen näring. Äter och dricker man mycket sött är det svårt att få i sig de viktiga vitaminer och mineraler som kroppen behöver, utan att samtidigt få i sig mer kalorier än man gör av med.

Det är lätt att bli överviktig och det i sin tur ökar risken för bland annat hjärt- och kärlsjukdom, typ 2-diabetes och cancer. Särskilt söta drycker ökar risken för övervikt eftersom de ger många kalorier men inte mättar.

I Sverige äter vi i snitt 15 kilo godis per person och år, mer än dubbelt så mycket som på 60-talet. De senaste åren har konsumtionen minskat något.

### **MILJÖPÅVERKAN I ONÖDAN**

Många tänker kanske inte på att även sötsaker och läsk påverkar miljön. En påse skumgodis ger faktiskt lika stort klimatavtryck som en liten portion fläskkött.

## Hitta *ditt* sätt

- ÄT GRÖNARE
- LAGOM MYCKET
- RÖR PÅ DIG



Läs mer om alla kostråden på [livsmedelsverket.se](http://livsmedelsverket.se) under "Råd om bra mat – hitta ditt sätt"

---



### MER

grönsaker,  
frukt och bär  
fisk och skaldjur  
nötter och frön  
rörelse i vardagen



### BYT TILL

vitt mjöl  
smörbaserade  
matfetter  
feta mejeri-  
produkter

fullkorn  
växtbaserade  
matfetter och oljor  
magra mejeri-  
produkter



### MINDRE

rött kött och chark  
salt  
socker  
alkohol