

SYKUR

RÁÐLAGT ER AÐ:

minnka sykurrinn.

Sælgæti, snakk, kökur, kex, ís, sætir drykkir og aðrar fæðutegundir sem innihalda mikið af sykri, salti og/eða mettaðri fitu er ráðlagt að takmarka. Í fjölbreyttu hollu mataræði er þó pláss fyrir þessar fæðutegundir af og til, í litlu magni. Ráðlagt er að takmarka eða sleppa drykkjum með sykri eða sætuefnum svo sem gosi, orkudrykkjum, íste og safa.

Vörur sem innihalda mikið af viðbættum sykri og/eða mettaðri fitu eru orkuríkar og veita oftast lítið af nauðsynlegum næringarefnum en geta tekið pláss frá hollum og næringarríkum mat.

Mælt er með því að:

- Drekkja vatn við þorsta og með mat.
- Forðast gos- og svaladrykki.
- Drekkja kolsýrt vatn (sódavatn), án sítrónusýru (E330), í stað gos- og svaladrykkja.
- Gæta hófs í neyslu á sælgæti, kökum, kexi og ís.
- Fá sér hnetur, fræ og ávexti frekar en sælgæti, kex og kökur.