

## SYKUR

### RÁÐLAGT ER AÐ:

takmarka viðbættan sykur.

Vörur sem innihalda mikið af viðbættum sykri veita oftast lítið af nauðsynlegum næringarefnum og öðrum hollum efnum.

Viðbættur sykur er sykur sem bætt er í matvælin við framleiðslu þeirra. Tegund sykurs skiptir ekki máli; almennt er ekki hollara að bæta í matvælin einni sykurttegund í stað annarrar.

Mest af viðbættum sykri í fæði fólks á Íslandi, eða um 80%, kemur úr gos- og svaladrykkjum, sælgæti, kökum, kexi og ís.

### Mælt er með því að:

- Drekka vatn við þorsta og með mat.
- Forðast gos- og svaladrykki.
- Drekka 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 í stað sætinda.
-