

Produkter, der 'snyder'

Nogle produkter giver sig ud for at være noget, de slet ikke er, fx sunde. Her kan du se eksempler på mad og drikke, der ofte 'snyder'.

Proteinbar

Proteinbarer kan købes næsten alle steder. Barerne bliver solgt, som om de er sunde alternativer til chokoladebarer, men det er de ikke. De er snacks i lokkende indpakning ofte fyldt med sukker.

Proteiner i sig selv smager ikke godt. Derfor handler det for industrien om at få det til at smage godt og pakke proteinbarerne lækkert ind.

Juice

Der er stor forskel på, hvad du får, når du køber en juice. Det, der ligner juice, kan dække over mange former for frugt- og grøntsagsdrikke med varierende indhold.

Rigtig juice er lavet af saften fra en frugt. Står der juice på produktet, skal det være lavet af frisk eller koncentreret frugtsaft. Er juicen lavet af koncentreret frugtsaft, skal det stå på emballagen.

Består produktet *ikke* af frugtsaft, må producenten ikke skrive juice på emballagen. Det er derfor en god ide at læse varebetegnelsen. Varebetegnelsen står bag på emballagen, og den fortæller dig, om du står med en juice i hånden, eller om der i stedet er tale om en nektar, en frugtdrik eller noget helt andet.

Tip: Juice må ikke være tilsat sukker. Men juice har et naturligt højt indhold af frugtsukker, og det har omtrent samme kalorieindhold som almindeligt hvidt sukker.

Energidrik

Energidrikke er IKKE for børn og unge. De ligner ofte almindelig sodavand, men indeholder koffein, som børn og unge ikke må få for meget af. For meget koffein kan føre til, at man får svært ved at sove, får hjertebanen, bliver irritabel, nervøs eller bange.

Udover koffein indeholder energidrikke rigtig meget sukker. Der er ofte mere sukker i, end der er i de fleste sodavand og saftvand.

I energidrikke er sukkeret flydende, og det er let at drikke – så du kan hurtigt indtage rigtig meget energi (mange kalorier) uden at lægge mærke til det. På sigt vil et højt energiindtag ende med, at du tager på i vægt.

Cupnoodles

Cupnoodles er et hurtigt og smart måltid, men det er på ingen måde sundt.

Cupnoodles indeholder meget salt og sukker, som vi ikke bør få for meget af. Samtidig indeholder det kun meget få kostfibre, fuldkorn og protein, så man er ikke mæt særlig længe. Der er også kun meget få grøntsager i. Til gengæld indeholder cupnoodles et hav af tilsætningsstoffer, fx smagsforstærkere, aromaer og farvestoffer.

I det hele taget er cupnoodles et meget næringsfattigt måltid.

Tip: Du kan hurtigt lave dine egne 'cupnoodles', som smager bedre og er meget sundere. Find opskriften i MIT kokkeri.

Drikkeyoghurt

Drikkeyoghurt ser måske sunde ud, men er ofte fyldt med sukker, meget mere end hvad der er godt.

Samtidig indeholder drikkeyoghurt kun få kostfibre og ingen fuldkorn, så de mætter ikke ret længe i forhold til, hvor meget energi de indeholder. Nogle drikkeyoghurter indeholder lige så meget energi som et helt måltid.

Drikkeyoghurter indeholder ofte aroma og sødestoffer og kan være tyknet med majsstivelse. Samtidig er der kun ganske lidt frugt og grøntsager i drikkeyoghurt.

Tip: Køb almindelig, neutral yoghurt og tilsæt selv frugt og bær for at søde yoghurten. På den måde undgår du for meget tilsat sukker og sødestoffer.

Forbrugerrådet
Tænk