

Light produkter

Overvægt er et stigende problem i Danmark og indtag af sukker er en af de helt store syndere, der bidrager til vægtstigning.

Mange erstatter den søde smag med kunstige sødemidler og både udbudet og efterspørgslen af disse er stigende. Sødemidler findes i dag i mange former for fødevarer, bl.a. yoghurt, kakao, marmelade, slik, is, saft, sodavand m.m. Der er stort set ikke den fødevarer man ikke kan få i en light-udgave.

Sødemidlet aspartam har været beskyldt for at være kræftfremkaldende, men der findes mange veldokumenterede undersøgelser, hvor der ikke er påvist en øget risiko for udvikling af kræft.

Det er dog vigtigt at tage højde for, at jo oftere vi spiser og drikker søde madvarer, hvad enten de er tilsat sukker eller kunstige sødemidler, jo mere vænner vi os til den søde smag. Dette er særligt vigtigt i relation til børn, da vores spisevaner grundlægges i barndommen.

Desuden er der problemstillingen omkring light sodavand og tænderne. Light sodavand indeholder ganske vist ikke sukker, men en del kulsyre, der ætser tænderne.

Lightprodukterne kan desuden, psykologisk set, give en følelse af man bare kan spise løs. En undersøgelse fra Danmarks Fødevarerforsknings viser at danskerne er tilbøjelige til at spise større portioner af lightprodukterne end af den originale variant.

Det er især de fedtfattige udgaver af mælk, sovs, kødpålæg og svinekød, der giver tendens til at spise mere. Spiser man dobbelt så meget af light-udgaven, er mængden af kalorier den samme, og så er man jo lige vidt. Så hvis du spiser light med henblik på at kontrollere vægten, så husk at være opmærksom på portionsstørrelserne.

Der er 2 former for lightprodukter: reduceret sukkerindhold og reduceret fedtindhold.

Lightprodukter der reklamerer med reduceret sukkerindhold er ikke nødvendigvis sukkerfri. Kravet er, at der skal være en reduktion på mindst 30 % i forhold til originalen.

For at kunne kalde et produkt med reduceret fedtindhold for light, skal fedtindholdet være reduceret med 50 % i forhold til originalen. Er varen mærket: "med mindre fedt" skal der være en reduktion på 30 %. Vær dog opmærksom på, at visse lightprodukter indeholder meget fedt selvom de er reduceret med 50 %. Dette gælder fx, mayonaise, chips m.m. En anden faldgruppe er, at i nogle lightprodukter tilsætter man sukker for at erstatte den smag fedtet giver. Dette kan resultere i at kalorieindholdet stort set er det samme, og hvis man tilmed spiser dobbelt så meget, så får man faktisk mere energi ved at vælge light udgaven.

Nogle varer mærkes ligeledes med "fedtfattigt" selvom produktet traditionelt set ikke indeholder ret meget fedt. Dette gælder fx kødpålæg og vingummi.