

# FAKTA OM SOCKER

## BAKGRUND

Syftet med detta initiativ är att bidra till en saklig och faktabaserad sockerdebatt i EU. Detta grundat på tillgänglig forskningsfakta.

Följande europeiska branschorganisationer står bakom initiativet:

**CAOBISCO** – Europeiska tillverkare av Choklad, konfektyr och kakor

**CEFS** – Europeiska sockertillverkare

**PROFEL** – Europeiska förädlingsindustrin för frukt och grönsaker

**STARCH EUROPE** - Europeiska stärkelseindustrin

**UNESDA** – Europeiska läskedryckstillverkare

**MER INFORMATION OCH FAKTA ÅTERFINNS PÅ  
BRANSCHORGANISATIONERNAS HEMSIDOR**

CAOBISCO [WWW.CAOBISCO.EU](http://WWW.CAOBISCO.EU)

T: +32 2 539 18 00

CEFS [WWW.CEFS.ORG](http://WWW.CEFS.ORG)

T: +32 2 762 07 60

PROFEL [WWW.PROFEL-EUROPE.EU](http://WWW.PROFEL-EUROPE.EU)

T: +32 2 761 16 56

STARCH EUROPE [WWW.STARCH.EU](http://WWW.STARCH.EU)

T: +32 2 289 67 60

UNESDA [WWW.UNESDA.EU](http://WWW.UNESDA.EU)

T: +32 2 737 01 30



**FÖR EN SAKLIG OCH UPPLYST SOCKERDISKUSSION**

## SOCKERKONSUMTIONEN OCH DESS MÖJLIGA HÄLSOEFFEKTER HAR ALLTMER KOMMIT UPP TILL DISKUSSION PÅ SENARE ÅR.

### 9 BASFAKTA OM SOCKER:

1. Socker tillför energi som kroppen behöver för att fungera.

2. Socker finns naturligt i de råvaror som förädlas till livsmedel, socker förekommer naturligt i t ex frukt och grönsaker, spannmål såväl som mjölk och honung.



3. Den dagliga kosten består av ett flertal sockerarter. Exempelvis glukos, fruktos, sackaros, och laktos. När begreppet "socker" används åsyftas sackaros (strösocker)<sup>1</sup>.



4. För människokroppen är det ingen skillnad näringsmässigt om sockerintaget kommer från i livsmedel naturligt förekommande socker eller från socker som tillsatts.



5. I märkningen (av konsumentförpackningar) anges alltid den totala sockerhalten<sup>2</sup>, detta i enlighet med EU:s informationsförordning 1169/2011.

6. Förutom att ge sötma fyller sockret många andra funktioner som bibehållen kvalitet, ökad livsmedelssäkerhet och förlängd hållbarhet. Socker används också för att förstärka matens smak, struktur och färgsättning. Ingen annan enskild ingrediens kan ersätta sockrets alla nyckelfunktioner för mat och dryck.

7. Vetenskapliga studier styrker inte hypotesen att socker är beroendeframkallande för människor.

8. Bristfällig munhygien och ofta återkommande förtäring av fermenterbara kolhydrater<sup>3</sup> är de viktigaste faktorerna bakom tandröta.

9. Socker kan utgöra del av en hälsosam kosthållning. Varje form av överdriven kalorikonsumtion kombinerad med otillräcklig energiförbrukning förknippas med ökad risk för övervikt, fetma och icke smittsamma sjukdomar.



<sup>1</sup> Socker tillför energi som kroppen behöver för att fungera.

<sup>2</sup> Den totala sockerhalten inkluderar allt socker, naturligt förekommande såväl som tillsatt.

<sup>3</sup> Fermenterbara kolhydrater i mat eller dryck som sänker pH värdet genom bakteriell fermentation i munnen.