

Faktadokument

Måltidsdryck för barn och ungdomar 9-14 år.

Bakgrund

Intaget av sockersötad dryck är högt bland barn och ungdomar i Sverige och i världen och uppnår omkring 1,5-5,5 dl per dag beroende på land och studie. Sockersötad dryck har en vetenskaplig koppling till övervikt och fetma. Konsumeras en stor mängd sockersötade drycker är det lätt gå miste om viktiga vitaminer och mineraler, och risken ökar för att energiintaget blir för högt. Vidare ger de mycket energi men mättar inte lika väl som mat. Det kan lätt leda till övervikt och det i sin tur leda till risk för hjärt- och kärlsjukdomar, samt typ 2-diabetes och cancer.

Vetenskapliga underlaget

Detta underlag är baserat på fyra RCT: studier med crossover design som studerat subjektiv aptit, energiintag och kumulativt energiintag efter konsumtion av sockersötad dryck i jämförelse med kontrollgrupp. Antalet deltagare i studierna var sammanlagt 111 barn i åldern 9-14 år. Studierna inkluderade interventioner med Coca Cola, glukoslösning samt fruktdryck. För subjektiv aptit påvisade ingen studie signifikant skillnad. Ett signifikant lägre energiintag påvisades vid efterföljande måltid för interventionen med Coca Cola samt glukoslösning, men inte för fruktdrycksinterventionen. Vidare påvisades ett signifikant högre kumulativt energiintag för interventionerna med fruktdryck, men ej för interventionerna med Coca Cola samt glukoslösning.

Slutsats

Det finns lågt vetenskapligt underlag (++) för att sockersötad dryck inte påverkar den subjektiva aptiten efter intag. Konsumtion av Coca Cola samt glukoslösning, men inte fruktdryck, ledde till ett lägre energiintag vid efterföljande måltid (+). Intag av fruktdryck men inte Coca Cola samt glukoslösning ledde till ett högre kumulativt energiintag vid måltid (+). Vidare forskning efterfrågas för att klarlägga huruvida barns aptit och energiintag påverkas av sockersötad dryck, med fördel inkluderat mätvärden för blodglukos, insulin samt aptithormoner.

Kostrekommendation

Utifrån det vetenskapliga underlag som finns kan en rekommendera vatten som måltidsdryck för att på sikt minska övervikt och fetma hos barn och ungdomar och för att socker inte ska ersätta den näring som finns i maten.

Praktiska råd

Vill barn och ungdomar konsumera läsk är drycker sötade med sötningsmedel ett bättre alternativ då de är energisnåla.

Emmy Kjellberg & Pauline Adolfsson
Examinationsarbete i klinisk nutrition, 210331

Referenser

- Branton, A. Akhavan, T. Gladanac, B. Pollard, D. Welch, J. Rossiter, M. Bellissimo, N.**
Pre-meal video game playing and a glucose preload suppress food intake in normal weight boys. den 26 Aug 2014, Vol. 83, ss. 256-62.
- Bennett, L. J. Totosy de Zepetnek, J. O. Brett, N. R. Poirier, K. Guo, Q. Rousseau, D. Bellissimo, N.** Effect of Commercially Available Sugar-Sweetened Beverages on Subjective Appetite and Short-Term Food Intake in Girls. den 23 Mar 2018, Vol. 10(4), s. 394.
- Kjellberg, E, Adolfsson, P.** Påverkan på subjektiv aptit och energiintag efter intag av socker-sötad dryck före måltid - en systematisk översiktsartikel på barn mellan 9-14 år. Göteborgs Universitet. 2021. ss. 1-27.
- Poirier, K. L. Totosy de Zepetnek, J. O. Bennett, L. J. Brett, N. R. Boateng, T. Schwartz, A. Luhovyy, B. L. Bellissimo, N.** Effect of Commercially Available Sugar Sweetened Beverages on Subjective Appetite and Short-Term Food Intake in Boys. den 30 Jan 2019, Vol. 11(2), s. 270.
- Vien, S. Luhovyy, B. L. Patel, B. P. Panahi, S. El Khoury, D. Mollard, R. C. Hamilton, J. K. Anderson, G. H.** Pre- and within-meal effects of fluid dairy products on appetite, food intake, glycemia, and regulatory hormones in children. Mars 2017, Vol. 42(3), ss. 302-10.