



Sukkersjokk på morgenkvisten

Frokostblandinger skal ifølge reklamen gi en pangstart på dagen. Men det kan bli en knock-out i stedet. Flere produkter inneholder inntil 50 prosent sukker og like mye salt som potetgull.

► **DE FARGERIKE PÅKENE** ser fristende ut, spesielt for barn. Og reklamen lover at de inneholder massevis av sunne råvarer som smaker godt, og i tillegg bringer helse og velvære inn i en grå morgenstund.

Dessverre viser det seg at de færreste innfrir løftene. Forbruker-rapporten har testet 16 av de vanligste frokostblandingene på det norske markedet.

Flere av produktene inneholder så mye sukker at de vanskelig lar seg kombinere med et daglig sunt kosthold, konkluderer rapporten som er laget i Danmark av Forbrukerinformationens Laboratorium.

I tillegg inneholder produktene jevnt over mye salt og lite fiber. Analyseresultatene viser at hele 13 av 16 frokostblandinger får dårlige karakterer for høyt sukkerinnhold, samt uheldig sammensetning av ulike sukkertyper.

Kun ett produkt, Weetabix, får toppkarakter for totalt næringsinnhold. Kellogg's Frosties havner på bunn. I en totalvurdering får åtte av frokostblandingene middels karakter, mens sju vurderes til å være under middels.



93 poeng



23 poeng

35 poeng

38 poeng

45 poeng

50 poeng 53 poeng

45 poeng

35 poeng

Vi tester frokostblandinger

Merket	Næringsinnhold					Karakterer				Totalpoeng	Total karakter
	Vektning	Energi, kJ/100g	Protein, g/100g, oppgitt på pakken	Totalt karbohydratinnh., g/100g, oppgitt på pakken	Analysert sukkerinnhold, g/100g	Fett, g/100g, oppgitt på pakken	Sukkerarter	Kostfibre	Natrium		
Weetabix	1440	11,2	67,6	4,9	2,7	5	5	4*	4	93	Meget bra
Kellogg's Corn Flakes	1550	7,0	83,0	7,5	1,0	4	2	1	5	58	Middels
AXA Go' Dag Frukt Frokostblanding	1370	10,0	64,0	24,4	3,0	1	4	5	5	53	Middels
Quaker Havrefras	1510	10,5	63,0	11,8	7,0	3	5	1	1	50	Middels
Nestle Fitness	1540	7,5	80,0	15,9	1,3	2	3	3	5	50	Middels
Quaker Crüsli Sol Frokost	1810	7,0	67,0	29,9	15	1	3	5	5	45	Middels
Weetabix Weetos	1625	6,2	78,4	37,8	5,0	1	3	5	5	45	Middels
Kellogg's All-Bran Fruit	1500	8,0	70,0	20,8	5,0	1	4	3	4	43	Middels
Nestle Fitness & Fruit	1500	3,0	77,0	54,0	2,2	1	3	4	5	43	Middels
Kellogg's Multi Grain Loops	1550	9,0	75,0	37,8	3,0	1	3	3	5	40	Under middels
Nestle Nesquik frokostblanding	1679	5,1	85,0	36,2	4,3	1	2	5	5	38	Under middels
Nestle Cheerios	1570	8,2	75,0	21,7	4,0	1	3	1	5	35	Under middels
Kellogg's All Bran Regular	1400	10,0	67,0	23,9	2,0	1	5	1	2	35	Under middels
Kellogg's Special K	1600	16,0	74,0	16,2	1,0	2	2	1	4	33	Under middels
Kellogg's Honni-korn Smacks	1600	7,0	82,0	48,9	2,0	1	2	5	4	33	Under middels
Kellogg's Frosties	1600	4,5	87,0	41,5	0,6	1	1	2	5	23	Under middels

*Produsenten opplyser at innholdet av natrium er nedsatt fra 0,21 g/MJ til 0,19 g/MJ. Produktet vil derfor kunne få bebyggelsen 5.

© Forbruker-rapporten. Totalpoengsum: 1-20 = Dårlig, 21-40 = Under middels, 41-60 = Middels, 61-80 = Bra og 81-100 = Meget bra.

Underkarakterer: 5 = best, 1 = dårligst, ! = best i test

Forbruker-rapportens produkttester finner du på www.forbrukerportalen.no

Sukkerbomber

Fitness Fruit fra Nestle inneholder utrolige 54 prosent sukker. Honni-korn Smacks følger hakk i hæl med 49 prosent sukker. I tillegg er det meste av sukkeret av den usunne typen, det vil si hvitt sukker og glukose. Disse sukkertypene inneholder ingen næring, kun tomme kalorier.

En porsjon av de søtteste produktene til frokost, betyr at barn i alderen fire til seks år, får dekket nesten halvparten av sitt daglige sukkerbehov, heter det i analyse-rapporten. Kostholdsekspert dr. Fedon Lindberg, er lite begeistret.

– Jeg antar at de fleste foreldre ikke er klar over at 71 gram vanlig corn flakes, uten sukker, gir like mye blodsukkerøkning som 50 gram rent druesukker eller 71 gram vanlig sukker. Disse mengdene gir glykemisk indeks 100.

Dette er altså ernæringsmessig dårlige matvarer, og de blir ikke bedre med ekstra tilsatt sukker, sier Lindberg.

Stress og hyperaktivitet

Kun to av produktene inneholder mindre enn ti prosent sukker. De fleste produktene har et sukkerinnhold mellom 20 og 40 prosent. Siden sukker raskt fordøyes, gjør det høye innholdet av rent sukker at man fort blir sulten igjen, noe som er ernæringsmessig uheldig.

– Spiser man frokostblandinger som øker blodsukkeret raskt, vil det medføre høy insulinutskillelse. Det fører til raskt blodsukkerfall 1-2 timer etter måltidet og kraftig stimulering av matlysten. I tillegg vil kroppen prøve å stabilisere det fallende blodsukkeret ved å skille ut stresshormonene corti-

sol og adrenalin, noe som medfører irritabilitet, humørsvingninger, hyperaktivitet, stress, konsentrasjonsvansker og hodepine. Økt insulin øker også fettlagringen i kroppen og nedsetter forbrenning av fett, noe som kan medføre overvekt hos disponerte individer, sier dr Lindberg.

Kornprodukter har vanligvis et høyt innhold av stivelse, noe som også gjelder frokostblandingene. Vanligvis bidrar dette til at mettethetsfølelsen varer en stund, fordi stivelse ikke fordøyes like fort som sukker. Men selv om stivelsesinnholdet er høyt kan effekten være endret, fordi frokostproduktene er så bearbeidet i fremstillingsprosessen at stivelsen opptas hurtigere, ifølge testrapporten.

Det som er overraskende er at det som smaker søtt, også inneholder mye salt.

Saltene enn chips

Forholdet mellom salt og kalorier er ikke bra i flere av frokostblandingene. Faktisk inneholder halvparten av dem mer salt enn det chips gjør. Kun seks av produktene hadde lavere verdi enn det som anbefales av danske kostholdseksperter, nemlig 0,2 g natrium (salt) per megajoule (MJ). Mega-

Vi har ikke tatt med havregryn i vår analyse. Men da danskene analyserte frokostblandinger, tok de også med de trauste havregrynene. De kom ut som testens suverene vinner, forutsatt at man er gjerrig med sukkeret.

joule er et annet uttrykk for energi enn kalorier.

I Havrefras er saltinnholdet hele 0,79 g/MJ. Cornflakes fra Kellogg's følger hakk i hæl med et natriuminnhold på 0,65 g/MJ. I chips er det cirka 0,2 – 0,3 g/MJ.

Høyt saltinnhold i søte frokostblandinger er uheldig fordi dette kommer i tillegg til alt saltet vi får i oss ellers. For høyt saltinntak kan i visse tilfeller gi høyt blodtrykk.

Produktet Frokost Müsli fra Nordkronen har ikke oppgitt saltinnhold, og er derfor utelatt fra testen.

Fiber, fett og tilsetninger

Innholdet av sunne kostfiber er lavt eller middels i 11 av 16 frokostblandinger. Lavt innhold av fiber er uheldig, fordi mye fiber er gunstig for blodsukkeret og koles-

terolinnholdet i blodet, i tillegg gir det lang metthetsfølelse, heter det i rapporten.

Kun Weetabix, Quaker Havrefras og Kellogg's All Bran får toppkarakter for høyt fiberinnhold.

Innholdet av fett er heldigvis lavt i de fleste produktene. Unntaket er Quaker Crüsli Sol Frokost som ifølge analysen inneholder

hele 16,2 prosent fett. To tredeler av dette er mettet fett som er mindre sunt enn umettet fett.

I GO Dag Frukt ble det i tillegg funnet 63 prosent mer fett enn det som er oppgitt på pakken, nemlig 4,9 prosent mot en oppgitt mengde på 3 prosent.

Kun fem av produktene er helt fri for tilsetningsstoffer. I fire av produktene er det tilsatt farge. Nestle Cheerios inneholder fargestoffet E160b, som ifølge rapporten kan forårsake anfall hos personer med intoleranse overfor dette stoffet.

To av produktene er tilsatt kunstig smak. Det gjelder Nesquik Frokostblanding og Multi Grain Loops. Sju av produktene er tilsatt ekstra vitaminer eller mineraler.

Lite akrylamid

I fjor kom rapporten fra svenske

Livsmedelsverket om høye nivåer av det kreftfremkallende stoffet akrylamid i varmebehandlede matvarer med høyt innhold av stivelse. Siden frokostblandinger inneholder mye stivelse og i tillegg er varmebehandlet under produksjonen, har vi valgt å analysere innholdet av akrylamid.

Resultatene viser at innholdet av akrylamid er forholdsvis lavt i de fleste av produktene. Foreløpig finnes det ingen klare grenseverdier for akrylamid, men tyske myndigheter har utarbeidet retningslinjer for ulike produkttyper. For frokostblandinger er signalverdien satt til 260 mikrogram per kilo (mg/kg). I vår analyse har Havrefras et akrylamidinnhold på 640 mg/kg og All Bran Regular 350 mg/kg. Resten ligger godt under anbefalt grense.

Konklusjonen er altså at få av de ferdigproduserte frokostblandinger er spesielt sunne. ♦

FEDONS FROKOSTRÅD

Frokosten bør gi næring og kalorier som holder lenge.

En god frokost kan bestå av frokostblandinger basert på ulike hele klemte gryn (havre, rug, bygg, hvete osv), tørket frukt med yoghurt naturell eller melk og fruktbiter eller bær, samt hakkede rå nøtter. Et annet alternativ er svært grovt brød med rikelig proteinholdig pålegg som skinke, tunfisk, makrell i tomat, kalkun- eller kyllingpålegg med tomat, agurk, paprika. Et tredje alternativ er to egg, litt skinke og ost, samt tomat, agurk, paprika, anbefaler dr. Lindberg.

test fakta



PRODUKTER

Vi har testet 16 frokostblandinger. Det vil si de fleste som selges i Norge.



SAMARBEID

Analysene er bestilt av Forbruker-rapporten og utført av Forbrukerinformatiøns laboratorium i Danmark, samt av Eurofins laboratorier i Danmark og Nederland.



GJENNOMFØRING

Analysene er utført i februar og mars i år på produkter innkjøpt i Norge og Danmark.



HVA ER TESTET

Innholdet av sukker og akrylamid er analysert i samtlige produkter, mens innholdet av fett er analysert i ni produkter. Innholdet av salt og kostfiber er også vurdert i henhold til varedeklarasjonen. Bruk av tilsetningsstoffer og energiinnhold er også vurdert.



KARAKTERGIVNING

Det totale innholdet av sukker vektet med 40 prosent av total karakteren. Kostfiber teller 30 prosent. Saltinnholdet (natrium) teller ti prosent. Og akrylamidinnholdet vektet 20 prosent. Jo lavere innhold av sukker, salt og akrylamid, og jo høyere innhold av fiber, desto bedre total karakter. Innholdet av fett og tilsetningsstoffer er ikke tatt med i karaktergivingen.

Vi har gitt en total poengsum til slutt basert på en utregning hvor enkeltkarakterene ligger til grunn.



LEVERANDØRER

Weetabix, tlf: 67 06 67 00
Kellogg's, tlf: 66 76 11 90
Coop, tlf: 72 90 14 00
AXA, tlf: 80 08 09 70
Quaker, tlf: 67 06 67 00
Nestlé, tlf: 80 08 07 30

