

Kostvejledning:

**Til personer, der har problemer med at
tåle sukker**

Sakkaroseintolerans



Indholdsfortegnelse:

Hvad er sakkrose	3
Hvad er sakkroseintolerans	3
Symptomer	4
Kostvejledning	4
Gode råd.....	5
Varedeklaration	6
Produkter til erstatning for sukker.....	6
Skemaer, hvad kan spises dagligt og hvad bør udelades	7
Mad til små børn	9
Bagning og bageopskrift.....	11
Sakkroseintolerans blandt inuit	11
De 10 kostråd	12

Sakkroseintolerans

Denne pjece er udarbejdet af:

Kliniske diætister Ulla Uhrskov & Lillian Andersen, Dronning Ingrid's Hospital 1999.

Pjecen er redigeret 2012

Udgiver: Departementet for Sundhed og Infrastruktur & Ernærings- og Motionsrådet

Layout & Produktion: Info Design aps · Nuuk 2014

Denne pjece er til dig, der har problemer med at tåle sukker, hvor lægen har fundet ud af, at årsagen er sakkroseintolerans.

Pjecen er en vejledning i, hvordan du kan mindske dine maveproblemer ved at undgå de fødevarer, der har et højt indhold af sakkrose.

Denne pjece handler ikke om sukkersyge (diabetes), der er en helt anden sygdom.



Hvad er sakkrose?

Sakkrose er det samme som sukker og melis. Sakkrose findes naturligt i mange fødevarer for eksempel i frugt og nogle grøntsager. Sakkrose tilsættes også mange forarbejdede fødevarer.

Hvad er sakkroseintolerans?

Når vi spiser sukker eller fødevarer med naturligt indhold af sakkrose, transporteres det via mavesækken ned i tyndtarmen. I tyndtarmen spaltes sakkrose til mindre sukkerstoffer (monosakkarider) ved hjælp af enzymet sakkarase. Monosakkariderne optages i tyndtarmen og føres med blodet rundt i kroppen, hvor de omdannes til energi.

Sakkroseintolerans betyder nedsat evne til at fordøje sakkrose.

Ved sakkroseintolerans er mængden af enzymet sakkarase nedsat. Når sakkrosen ikke bliver delt, vil det blive i tyndtarmen. Det trækker væske ind i tarmen og kan give diarré. I tyktarmen vil sakkrose blive nedbrudt af bakterier og danne nogle irriterende stoffer, der kan give maveproblemer som for eksempel luft i maven, oppustethed, mavekneb og diarré.

Tilstanden kan være ubehagelig, men er ikke farlig for voksne. Børn med sakkroseintolerans kan få vækst- og trivselsproblemer, hvis sakkrose ikke begrænses i kosten.

Sakkroseintolerans er arvelig. Derfor bør forældre være ekstra opmærksomme på deres børn, hvis der findes sakkroseintolerans i familien. Sakkroseintolerans er medfødt. Symptomerne viser sig ofte, når spædbørn begynder at få almindelig mad.

Symptomer hos børn

Hos spædbørn kan sakkarseintolerans give symptomer som diarré, gylpen, hyppige skrigeture, hyppige infektioner, vægttab eller vækststandsning. Nogle spædbørn er meget stille, inaktive, irritable og klynkende.

Langvarig diarré kan være livsfarligt for små børn, da der mistes meget væske via afføringen, det kan give risiko for dehydrering (udtørring af kroppen).

Ved diarré mistes også mange næringsstoffer i afføringen og det kan give risiko for underernæring og resultere i nedsat modstandskraft overfor infektioner som for eksempel bronchitis, lungebetændelse, mellemørebetændelse og halsbetændelse.

Ved at begrænse indholdet af sakkarse i kosten forsvinder maveproblemerne allerede efter få dage.

Du bør altid kontakte lægen, hvis du har mistanke om, at du/dit barn har sakkarseintolerans.

Kostvejledning

Det er vigtigt for alle at spise en varieret kost for at sikre, at kroppen får alle de næringsstoffer, den har brug for.

Når du/dit barn har fået stillet diagnosen, anbefales det at du/dit barn i den første periode helt undgår mad og drikkevarer med et højt indhold af sakkarse, indtil du/dit barn er symptomfri.

Skemaerne på side 7-8 kan være en hjælp i dagligdagen til at finde ud af hvilken mad, du kan spise dagligt og hvilken mad, du bør undgå at spise.

Det kan være nødvendigt at læse varedeklARATIONER, for at finde ud af hvad maden indeholder. Læs om varedeklARATIONER på side 6.



Efter at være blevet symptomfri, kan du/dit barn begynde at spise ganske lidt af de fødevarer, der har et højere indhold af sakkarose.

Begynd med de fødevarer, der er sværest at undvære. Spis dem altid sammen med anden mad med lavt indhold af sakkarose. Det forsinker transporten af sakkarose fra mavesækken til tyndtarmen, derved tåles sakkarosen ofte bedre.

Det er meget individuelt hvor meget sakkarose, der tåles. Derfor anbefales det, at prøve sig frem med små mængder og kun med en ny fødevarer ad gangen.

Gode råd

- Start med at undgå fødevarer med et højt indhold af sakkarose
- Spis altid sakkaroseholdige fødevarer sammen med anden mad
- Spis grøntsager og frugt frem for sukkerholdig mad/slik

Hvis maveproblemerne ikke forsvinder, når du spiser mindre sakkarose, skal du gå til lægen igen.

Vitaminer og mineraler

Det anbefales at spise en multivitaminmineraltablet hver dag, da det kan være svært at få dækket behovet af alle vitaminer og mineraler, fordi frugt og grønt kun kan spises i små mængder.

Vær opmærksom på at vitaminpiller og medicin som for eksempel flydende penicillin kan indeholde sakkarose.



Varedeklarationer

Fødevarer, der indeholder sakkarose

Sakkarose findes naturligt i mange fødevarer, men tilsættes også mange fødevarer i form af sukker. Du skal derfor lære at kigge godt på varedeklarationerne, for at finde ud af hvad mæden indeholder.

På varedeklarationen kan sukker hedde:

sukker, rørsukker, roesukker, sakkarose, saccharose, sukrose, sucrose, strøsukker, sirup, honning, melis, karamel.

Ungå færdigfremstillede produkter, hvor der mangler oplysninger om, indholdet af ingredienser.

Kig også efter ingredienser der har et højt naturligt indhold af sakkarose, for eksempel nødder, frugt og nogle grøntsager.

Traditionel grønlandsk mad tåles af de fleste, da der ikke er tilsat sukker.

Nedenstående er et eksempel på en varedeklaration, hvor ingredienser der indeholder sakkarose, er **markeret rødt**.

Müsli med frugt

Ingredienser: Havreflager, hvedeflager, **sukker**, vegetabilsk fedtstof, puffedede hvedekerner, **11% tørrede frugter** (rosiner, **æbler**, **svesker**), **honning**.

Næringsindhold pr. 100 gram:

Energi 1900 kJ

Protein 8,5 gram

Fedt 13,0 gram

Kulhydrat 74,0 gram,

heraf **sukker 29,0 gram**

Produkter til erstatning af sukker

Som erstatning for sukker, kan man i butikken købe kunstige sødemidler og druesukker. Begge dele kan bruges til at søde med i stedet for sukker. Vær opmærksom på doseringsvejledningen, da sødeevnen kan være forskellig fra sukker.

Der er efterhånden kommet en del sukkerfrie produkter i butikkerne. Udbuddet kan svinge meget afhængig af hvor i Grønland du bor. Nedenfor er der eksempler på hvad der kan fås, spørg i din lokale butik.

Cevera®

Fremstiller produkter uden sukkertilsætning. Sortimentet omfatter: marmelader, dessertfrugter, læskedrikkoncentrater, tomatketchup og survarer.

isis®

Fremstiller produkter uden sukkertilsætning. Sortimentet omfatter: is, marmelade, saftkoncentrater, desserter, slik, kagemix-blandinger mv.



FØDEVARER	Mad med lavt indhold af sakkarose Kan spises dagligt:	Mad med højt indhold af sakkarose Bør undlades i kosten:
Kød	alle slags kød, dog ikke gravad kød, suaasat (uden løg), kukkarnaat (tørret blod)	gravad skinke, gravad filet, gravad sæl, gravad hval, blodpølse
Fisk	alle slags fisk, sukkerfri marinerede sild	gravad laks, gravad ørred, marineret ørred, marineret sild, karrysild, ansjoser, benfri sild
Æg	friske æg, pasteuriserede æg uden tilsat sukker	pasteuriserede æggeblommer med sukker
Kartofler	kartofler	kartoffelmos lavet af pulver
Ris	alle slags ris	
Pasta, spaghetti	alle slags pasta/spaghetti	
Brød	alle slags brød og boller uden sukker	brød, boller og grønlandsk kage med sukker
Kager	kager uden sukker	kager med sukker
Knækbrød	alle slags knækbrød uden müsli og sukker	knækbrød med müsli og sukker
Kiks	riskager, Cream Crackers®, Digestive® uden sukker. Kig altid på varedeklarationen.	alle kiks med sukker, f.eks. skibskiks, marie kiks, digestive
Mel og gryn	alle slags mel og gryn	
Morgenmad	havregryn, ymerdrys og øllebrød uden sukker	cornflakes, guldorn, havrefras, frosties, frost rice, chokopops, müsli, ymerdrys med sukker og andre produkter med sukker
Mælk		sødmælk, letmælk, skummetmælk, fløde, frugtyoghurt, koldskål, kakaomælk, piskeskum, kondenseret mælk og produkter med sukker og frugt
Is	sodavandsis lavet af sukkerfri læskedrik	produkter med sukker og frugt alle slags is med sukker og mælk/fløde
Ost	alle slags ost uden sukker, frugt eller nødder	oste med sukker, frugt og nødder, f.eks. pikantost og nogle andre oste med smag. Norsk myseost (blød brunlig ost)

FØDEVARE	Mad med lavt indhold af sakkrose Kan spises dagligt:	Mad med højt indhold af sakkrose Bør undlades i kosten:
Grøntsager	<p>kvan, agurk, tomat, flået tomat, tomatpuré, radise, champignon, salat, squash, persille, karse, fennikel, oliven, peberfrugt, avocado, hvidløg, blomkål, hvidkål, asparges, rå rødkål, grønkål, aubergine, spinat, bladselleri, porre, broccoli, bønner</p> <p>Sukkerfrie survarer, f.eks. syltede agurker, asier og rødkål.</p> <p>Der kan i forbindelse med et måltid spises lidt suppeurter (1-2 spiseskefulde)</p>	<p>Alle rodfrugter: gulerod, selleri, majroer, rødbede, pastinak og persillerod.</p> <p>Andre grøntsager som: ærter, løg, majs, rosenkål, gule ærter, kantarelsvampe, tørrede bønner og bænespirer, o.a.</p> <p>ketchup, remoulade, sød sennep</p> <p>Survarer med sukker, f.eks. syltede agurker, asier, rødbeder og rødkål.</p>
Frugt	<p>sortebær, blommer, rabarber og stikkelsbær</p> <p>Disse frugter indeholder sakkrose, små bidder kan måske tåles, hvis det spises sammen med anden mad.</p> <p>Frugterne der står først på listen, indeholder mindst sakkrose.</p> <p>hindbær, jordbær, blåbær, kirsebær, tyttebær, citron, kiwi, solbær, brombær, vindruer, rosiner, æbler, pære, honningmelon, figner, figenpålæg</p>	<p>grapefrugt, vandmelon, netmelon, mandarin, appelsin, banan, fersken, ananas o.a.</p> <p>tørrede frugter: æbler, svesker, dadler, abrikoser, frugtpålæg og frugtstænger</p> <p>marmelade, syltetøj, gele, frugt på dåse</p> <p>mandler, nødder og peanuts</p>
Fedtstof	alle slags smør, margarine og olie	"købe" dressing, peanutbutter
Færdigretter		næsten alle færdigretter indeholder sakkrose, desserter, supper, sovse, middagsretter, dåsemad
Snacks	saltstænger, popkorn, riskager, oliven	chips se varedeklarationen
Søde sager	druesukker, sødemidler, sukkerfri slik, sukkerfri mørk chokolade	sukker/melis, honning, slik, chokolade, tyggegummi, pålægschokolade, Nutella®, is
Drikkevarer	vand, sukkerfri læskedrik, sukkerfri sodavand, danskvand, tonicvand, tomatjuice, tørre vine, ren spiritus	sodavand med sukker, saftvand, juice, hvidtøl, øl, ice-tea, cappuccino, søde vine
Babymad (fra butikken)	se afsnittet om Mad til små børn, side 9.	færdigfremstillet pulver til vælling og grød, samt mos sødet med sukker, frugtmos og mos med gulerod, ærter, majs og selleri

Mad til små børn

Børn med sakkroseintolerans er meget følsomme overfor sakkrose, derfor er det vigtigt at være meget opmærksom på madens indhold heraf.

Børn 0-6 måneder

Den bedste mad for spædbørn fra 0-6 mdr. er modermælk, som opfylder alle barnets behov for næringsstoffer. Hvis det ikke er muligt at give modermælk, kan der gives modermælkserstatning. Nyfødte må ikke få sukker vand at drikke.

Børn 6 måneder (evt. 4 måneder)

Modermælk eller modermælkserstatning er stadig den vigtigste mad. Allertidligst fra 4 måneders alderen kan barnet begynde at spise skemad. Der kan gives vælling og grød af rismel, maizena eller hirse kogt på modermælk eller modermælkserstatning. Komælk bør ikke gives, da det kan belaste barnets nyrer, som ikke er fuldt udviklede endnu.

Øllebrød og havregrød bør først gives til børn over 6 måneder, da det indeholder gluten, som kan irritere tarmen.



Husk at komme 1 tsk. fedtstof fx olie eller smør i den hjemmelavede vælling og grød, for at få maden til at mætte og give tilstrækkelig energi.

Barnet skal også vænnes til at spise mos. Kog kartofler med frosne eller friske grøntsager, for eksempel broccoli, blomkål eller grønne bønner, som har et lavt indhold af sakkarose (se skema side 8).

Kartofler og grøntsager laves til mos med en gaffel eller en blender, bland 1 tsk. fedtstof fx olie eller smør i sammen med lidt modermælk eller modermælkserstatning.

Undgå salt i maden til børn under 1 år, da nyrerne ikke er færdigudviklede.

Børn 6-9 måneder

Børnene vænnes nu mere og mere til mad, som spises med ske. Modermælk og modermælkserstatning gives som drikkemælk og i maden. Vand kan gives for at slukke tørsten. Yoghurt naturel og Cultura kan gives nu.

Nu kan der gives øllebrød og havregrød.

Der kan nu gives lidt kogt hakket kød eller kogt moset fisk, som blandes i kartoffel- eller grøntsagsmosen.

Husk forsat at komme 1 tsk. fedtstof i den hjemmelavede vælling, grød og mos, for at få maden til at mætte og give tilstrækkelig energi.

Barnet kan begynde at få suppe (suasaat) med ris, byggryn eller kartofler. Kød og fisk skal findeles og suppeurter begrænses.

Når barnet begynder at få tænder kan der gives sutte- og gnavemad. Tørfisk (panertoq), tørret kød (nikkut), knækbrød, riskage uden salt, små stykker rugbrød med pålæg.

Fra 9 måneder til 3 år

Børnene spiser mere af den mad, som resten af familien spiser. Salt bør dog forsat undlades i kosten til omkring 1 års alderen.

Sødmælk kan nu tilbydes som drikkemælk frem til barnet er 1 år. Derefter anbefales letmælk.

Frem til 1 års alderen tilsættes 1 tsk. fedtstof til den hjemmelavede vælling, grød eller mos, for at sikre barnet får nok energi.



Bagning

Et ofte stillet spørgsmål er: "Er det så slut med kager og andre søde sager?" Ikke nødvendigvis, men det kan være nødvendigt med nogle ændringer i opskriften, for ikke at få dårlig mave.

Ofte indeholder boller, brød og grønlandsk kage sukker, men det kan sagtens undlades. Vil du gerne bage boller med sødme eller en kage uden sukker kan du bruge sødemiddel, som erstatning for sukker. Vær opmærksom på sødemidler oftest søder mere end almindelig sukker. Se derfor på varedeklarationen, så sukkeret i opskriften bliver erstattet med den rette mængde sødemiddel.

Havreboller med rosin, æble og kanel (16-20 stk.)

1 pakke tørgær
6 dl lunkent vand
150 g (4 dl) havregryn
2 groftrevne æbler med skræl (200 g)
100 g rosiner
1 tsk stødt kanel
2 spsk olie
1 tsk salt
800 g (13½ dl) hvedemel

Bland alle de tørre ingredienser sammen, inkl. gær.

Tilsæt lunkent vand og de øvrige ingredienser.

Ælt dejen godt igennem til den er smidig.

Stil den lunt til hævnning, dækket med et klæde ca. 1 time.

Slå dejen ned og del den til boller.

Skal efterhæve på plade ca. 30 min.

Pensl med vand eller med sammenpisket æg.

BAGETID: Ca. 20 min. ved 225° C på midterste ovnrille.



Sakkaroseintolerans blandt inuit

Sakkaroseintolerans findes stort set kun blandt inuit i de arktiske egne. Undersøgelser viser at ca. 5% af befolkningen i Grønland, har problemer med at tåle sakkarose.



De 10 kostråd

Ernæringsrådet 2005

1 Spis varieret

Det første og det vigtigste råd.



2 Spis grønlandske fødevarer; ofte fisk og fiskepålæg

Følg årets gang og skift mellem hav- og landdyr.

Brug landets bær og grøntsager. Benyt også fiskepålæg til frokost.



3 Spis frugt og grøntsager hver dag

Tå et stykke frugt eller grønt med på arbejde eller i skole.

Gør det til en regel altid at få grøntsager til den varme mad.

Frugt og grønt fra frost er lige så godt som det friske.



4 Spis groft brød og gryn hver dag, ofte kartofler, ris eller pasta

Rugbrød mætter bedre end hvidt brød som f.eks. franskbrød. Groft knækbrød er også godt.

Skift i mellem ris, pasta og kartofler til de varme måltider.



5 Spis fedt med omtanke

Spar på fedtet:

Skrab fedtstof på brødet.

Vælg mælk og ost samt kød og pålæg med lavt fedtindhold.

Brug plantemargariner eller planteolie i madlavningen.



6 Spis mindre sukker, slik, chips og kager

Drik kaffe og the uden eller med mindre sukker.

Frugt og brød mætter bedre end slik, chips og kager.

Spis kun slik og chips 1 dag om ugen.



7 Drik vand - drik mindre saft og sodavand

Nyd det friske kolde vand fra elven eller hanen.

Saft- og sodavand indeholder meget sukker og anbefales kun til særlige lejligheder.



8 Spis ofte, men ikke meget

Spis 3 hovedmåltider om dagen.

Morgenmad er den bedste start på dagen.

Spis også små måltider i løbet af dagen, et stykke frugt eller grønt, knækbrød eller tørfisk.



9 Vær i bevægelse mindst en time om dagen

Bevægelse kan være at gå/cykle til og fra arbejde, gå på jagt, gøre rent, dyrke sport, spille bold og meget andet.



10 Tænk over, hvad du spiser

Dine madvaner starter ved indkøbene. Køb sundt ind.

Lav mad sammen med dine børn.

Gør aftensmaden til familiens samlingspunkt.



Hvad spiser vi?



I gennemsnit: 75% af kalorieindtaget stammer fra importerede fødevarer, 25% fra grønlandske fødevarer!
Ernæringsrådet 2005

GRAFISK PRODUKTION: INFO DESIGN APS