

# Morgenmad får dumpekarakter

Af [MORTEN ZAHLE](#)  
Offentliggjort 03.10.07 kl. 14:05

**17 af 27 testede morgenmadsprodukter indeholder så meget sukker, at de ikke egner sig til at komme på bordet hver morgen. Se her, hvilke produkter du skal gå uden om i supermarkedet.**

Der er store forskelle på den ernæringsmæssige kvalitet af de morgenmadsprodukter, som du finder på hylderne i butikkerne. De fleste morgenmadsprodukter som Guldkorn, Havrefras, forskellige fuldkornsflager og produkter med chokoladeovertræk er fyldt med sukker eller har et så lille fiberindhold, at de ender med at få Spis Mindre Mærket eller Spis Mindst Mærket i en test, som Forbrugerstyrelsen og Fødevarestyrelsen har lavet.

Syv produkter får Spis Mest Mærket. Otte produkter får Spis Mindre Mærket. 12 produkter får Spis Mindst Mærket.

Det gør de, fordi de indeholder for meget sukker. Mange af morgenmadsprodukterne indeholder også for lidt kostfibre.

**Guldkorn indeholder f.eks. så meget sukker, at en almindelig portion på 30 gram optager 1/3 af de 2-5-åriges og ¼ af de 6-9-åriges råderum for sukker på en dag.**

## Store forskelle

Produkterne er testet efter kriterierne for Spis-mærket. De testede morgenmadsprodukter varierer særligt meget i indholdet af fedt, sukker og kostfibre. For at et morgenmadsprodukt kan få Spis Mest Mærket, må det indeholde op til 5 gram fedt per 100 gram, heraf må op til 1,5 gram være mættet fedt. Indholdet af sukker må ikke overstige 10 gram per 100 gram, mens indholdet af kostfibre skal være mindst 6 gram per 100 gram. Desuden må natriumindholdet - indholdet af tilsat salt - ikke overstige 400 mg per 100 gram.

Spis mindre Mærket gives til morgenmadsprodukter, der indeholder op til 10 gram fedt, hvoraf op til 4 gram kan være mættet fedt, op

til 15 gram sukker og mindst 3 gram kostfiber – alt sammen pr. 100 gram. Spis Mindst Mærket gives til morgenmadsprodukter, der indeholder mere end 10 gram fedt, mere end 4 gram mættet fedt, mere end 15 gram sukker eller mindre end 3 gram kostfiber - alt sammen pr. 100 gram.

Indholdet af kostfibre i de testede produkter er afhængig af indholdet af fuldkorn. Der er dog bare den hage, at de sammensatte fuldkornsprodukter tit indeholder for meget sukker.

## **Havregryn mætter længere !!**

Testen viser, at havregryn og de klassiske müsliprodukter, der ikke er ristede i honning, ernæringsmæssigt er de bedste morgenmadsprodukter. De har et højt kostfiberindhold, et lavt indhold af sukker og et naturligt indhold af fedt. En portion havregryn med rosiner og nødder vejer over dobbelt så meget som en portion af de søde morgenmadsprodukter. Den samlede energi fra sukker er derfor lav. Havregrynene mætter også bedre, blandt andet fordi de indeholder mange kostfibre.

Mængderne er vejledende retningslinjer. I hverdagen er det vigtigt at huske, at kostens ernæringsmæssige kvalitet afhænger af alle kostens komponenter - snarere end af enkelte fødevarer. Kosten kan derfor godt være sund, selv om den indeholder mængder, der afviger fra de anbefalede. Det vil sige, at du godt kan spise madvarer, der ikke kan få Spis Mest Mærket i et sundt måltid. Du skal blot sørge for at lade det sunde fylde mest i indkøbskurven.

Fakta:

## Spis Mest

Coop grovvalsedede havregryn  
Coop müsli med tranebær og æble  
Danske vægtekonsulenter morgenknas  
Danske vægtekonsulenter morgenknas 2  
Mini fras  
Weetabix original  
Økologisk ota solgryn

## Spis Mindre:

Coop Bran flakes  
Havre fras  
Kelloggs multigrain  
Kelloggs special K active  
Nutana fiber müsli med højt fiberindhold  
x-tra cornflakes  
Ymerdryk ikke tilsat sukker  
Øllebrødspulver

## Spis Mindst

Coop chokospooks  
Coop frosted flakes  
Coop müsli med frugt og nødder  
Coop special  
Guld korn  
Kelloggs all-bran apple & fig  
Kelloggs rice krispies  
Nutana crunch honey knasende honningristet müsli  
Quaker crüsli, chokolade  
Quaker crüsli, honning & mandel  
Weetos chokolade  
Ymerdryk med farin

Se hele testen på [www.forbrug.dk](http://www.forbrug.dk)

Kilde: Forbrug.dk