

# Råderummet til snacks og søde sager - '5 håndfulde om ugen'

Fakta og faglige budskaber til brug for  
ernærings- og sundhedsformidlere



## Kære diætist, kostvejleder, underviser og andre formidlere

Fødevarestyrelsen er udkommet med anbefalingen højst '5 håndfulde om ugen', som skal visualisere og skabe en simpel huskeregel for, hvor meget vi har plads til af snacks og søde sager i løbet af en uge i en sund kost. Danskerne har nemlig et rekordhøjt indtag af snacks og søde sager inklusiv søde drikke. Det betyder ikke, at det er slut og forbudt med snacks og søde sager, men vi skal spise lidt mindre for at have plads til at spise sundt og varieret, og få de vigtige næringsstoffer som kroppen har brug for.

I dette materiale har vi samlet en række fakta og faglige budskaber til brug for din formidling om anbefalingen højst '5 håndfulde om ugen'.

På [altomkost.dk](http://altomkost.dk) kan du finde yderligere informationer.

Det er vores håb, at du kan bruge materialet i dit arbejde med at formidle om sunde kostvaner, som en del af De officielle Kostråd - godt for både sundhed og klima.

Vi ønsker dig god læselyst, og tak fordi du arbejder med at formidle De officielle Kostråd og herunder anbefalingerne for snacks og søde sager.

Mange hilsner  
Fødevarestyrelsen

håndfulde  
5  
om ugen



## Formålet med materialet

Ifølge De officielle Kostråd, skal vi spise mindre af det søde, salte og fede - altså snacks og søde sager. Snacks og søde sager er fødevarer, der har et højt indhold af salt eller sukker samt mættet fedt og som ofte indeholder mange kalorier. Det er samtidig fødevarer som typisk ikke har noget betydeligt indhold af vitaminer, mineraler og kostfibre, som vi har brug for. Det er derfor, at den energi der kommer fra disse fødevarer ofte omtales som 'tomme kalorier'.

Snacks og søde sager kan optage pladsen for sundere fødevarer og drikkevarer. Derved øges risikoen for, at man ikke får dækket sit behov for næringsstoffer og man får mindre af de fødevarer, som rent faktisk bidrager med sundhedsgavnige effekter og mindsker vores risiko for hjerte-kar-sygdomme, type-2 diabetes og visse typer af kræft. For sundhedens skyld, er det derfor vigtigt, at vi spiser mindre snacks og søde sager.

Men det kan være svært at finde ud af, hvor meget man højst bør spise.



Det såkaldte 'Råderum til tomme kalorier' betegner den maksimale mængde energi, der i vores samlede kost kan komme fra snacks og søde sager, hvis vi vil spise sundt og få nok af de næringsstoffer som vi har brug for. Det kan dog være svært for den enkelte at forholde sig til, hvor meget energi man får fra forskellige fødevarer.

Anbefalingen højst '5 håndfulde om ugen' og dertilhørende materialer skal derfor på en enkel og visuel måde og med en enkel huskeregel, vise danskerne hvor mange snacks og søde sager, der er plads til i en sund kost i løbet af en uge for både børn og voksne. Forhåbentlig bliver det således nemmere at huske. Materialet kommunikerer både kvantitative og kvalitative budskaber om mængder og typer af snacks og søde sager.

Anbefalingen og de dertilhørende materialer skal altså vise vejen mod at skære ned på det søde, salte og fede, som danskerne typisk spiser alt for meget af. Yderligere skal materialet inspirere til at opsøge mere viden om De officielle Kostråd.

## Sådan er materialet udformet

Materialet er udformet sådan at det skal være samme universelle mål (5 håndfulde om ugen), som kommunikerer til alle aldersgrupper og køn, på trods af at forskellige aldersgrupper og køn har plads til forskellige mængder snacks og søde sager i kosten. Samtidig skal det være tydeligt i materialet at fx børn har plads til mindre mængder af snacks og søde sager i deres kost end voksne, ligesom kvinder har plads til mindre end mænd.

Materialet skal samtidig vise hvilke forskellige typer af fødevarer og drikke som tæller med som snacks og søde sager, og som derfor skal begrænses. Endelig skal materialet afspejle nogle af de snacks og søde sager, som danskerne og de enkelte aldersgrupper i befolkningen spiser mest af.

Alle de afbillede håndfulde i materialet indeholder afmålte mængder af snacks og søde sager, som hver svarer til 1/5-del af den mængde snacks og søde sager, som den pågældende aldersgruppe har plads til i kosten i løbet af en uge. Fem af disse håndfulde vil således svare til 'det ugentlige råderum til tomme kalorier'.



## Målgruppen for materialet

Målgruppen for materialet er personer fra 2-70 år. I dette aldersspænd og for begge køn gælder nemlig, at det højst er 5% af energibehovet der bør udgøres af energi fra snacks og søde sager.

### Børn under 4 år

Børn under 4 år har et lavt energibehov og en lille mave med begrænset plads. Samtidig har de stort set samme behov for næringsstoffer som ældre børn. Der er derfor reelt ikke plads til snacks og søde sager (og søde drikkevarer), hvis de mindste børn samtidig skal have plads i maven til en sund og varieret kost, som dækker deres næringsbehov. Samtidig kan snacks og søde sager vænne børnene til, at alt skal smage sødt og dermed danne grobund for søde vaner videre igennem livet.

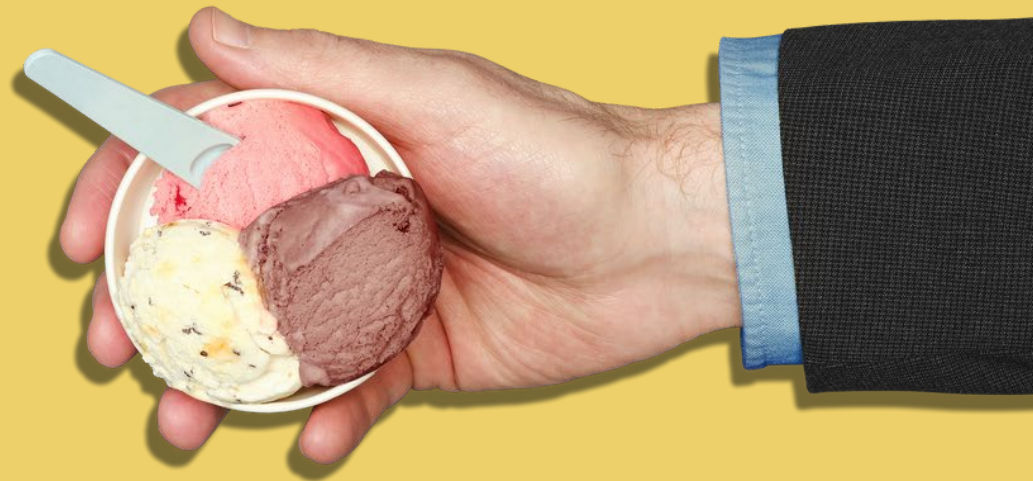
Anbefalingen for de mindste børn er derfor, at de får så lidt som overhovedet muligt af snacks, søde sager og søde drikkevarer (også light), og hvis de får noget, så huske på, at det bør være små portioner svarende til deres små håndfulde.



### Personer over 70 år

Hos personer over 70 år, er det højst 5% af energibehovet der bør udgøres af energi fra snacks og søde sager, tilsvarende de 2-70 årige. Da energibehovet er mindre hos personer over 70 år, betyder det, at de 5 E% udgør en mindre mængde. Deres håndfulde er samtidig ikke tilsvarende mindre end hos øvrige voksne. For denne aldersgruppe er anbefalingen derfor højst '4 håndfulde om ugen'. Materialerne udviklet til '5 håndfulde om ugen' er derfor ikke målrettet personer over 70 år.

Du kan læse mere om kostråd til personer over 70 år på [altomkost.dk](http://altomkost.dk)



# Hvad tæller med som snacks og søde sager?

Snacks og søde sager er fx slik, kage, chokolade, is, kiks, snackbarer (f.eks. müslibar), desserter, chips samt søde drikkevarer. Det omfatter også sukkerfrie varianter. Det er helt op til den enkelte, hvilke snacks og søde sager man vælger i de 5 håndfulde om ugen.

Her er eksempler på fødevarer der tæller med som snacks og søde sager.



## Slik

Lakrids, vingummi, bolcher, karameller, skumfiduser - også sukkerfrie varianter



## Chokolade

Fyldt chokolade, pladechokolade, marcipanbrød, chokoladepålæg, chokoladebarer, flødebolle



## Snackbarer

Müslibar, mælkesnitte, vafler, proteinbar, nøddebar



## Salte snacks

Chips, nachos, flæskesvær, popcorn



## Kage

Skærekage, tørkage, småkage, cookie, wienerbrød, flødeskumskage, trøfler, tærte



## Kiks

Chokoladekiks, søde kiks, saltkiks



## Is og desserter

Flødeis, sodavandsis, mousse, fromage



## Søde drikke

Sodavand, saftvand, iste, energidrikke, søde kaffedrikke - også light

Chokoladebarer, ispinde og lignende sælges typisk i hele enheder, men også her kan hånden hjælpe den enkelte med at vurdere, hvad der er en passende størrelse. F.eks. bør børn få en mindre isvind eller chokoladebar end voksne.

For skærekage, desserter, kugle-is og lignende kan en håndfuld også hjælpe den enkelte med at vurdere, hvor stort et stykke eller portion man kan tage. Det er ikke meningen, at man bogstaveligt talt skal have is, skærekage, og desserter op i hånden. Hånden skal betragtes som et vejledende mål, der giver den enkelte en forståelse af portionstørrelsen og som kan hjælpe med at vurdere størrelsen på det, man ønsker at spise.

## Drikkevarer

De søde drikke tæller også med i '5 håndfulde om ugen'. Søde drikke er fx sodavand, saftvand, iste samt sports- og energidrikke. Der er dog kun plads til én sød drik om ugen - det gælder uanset om de er sukkersødede eller light. Light-drikke er drikke som er sødet med sødestoffer og derfor har lavt eller intet energiindhold. Light-drikke kan også blive solgt under betegnelser som fx kunstigt sødede, sukkerfrie, diet eller zero.

Et højt indtag af søde drikke kan give syreskader på tænderne pga. lav pH-værdi - uanset om de er sukkersødede eller light. Hvis man drikker mange sukkersødede drikke bidrager det desuden med mange kalorier, hvilket er forbundet med øget risiko for at udvikle overvægt.

De sukkersøde drikke giver ikke samme mæthedsfølelse som søde sager, og man indtager derfor ikke tilsvarende mindre energi efter at have drukket sukkersødede drikke. Kun 1 af de 5 håndfulde kan derfor være en sød drik.



Ligesom for snacks og søde sager, har børn også mindre plads til søde drikke end voksne. Jo mindre barnet er, desto mindre er der plads til. Volumen på den mængde søde drikkevarer der kan udgøre én håndfuld, afhænger af aldersgruppen.

Børn 4-6 år vil således kun have plads til 25 cl søde drikke om ugen, de 7-9 årige 33 cl og de 10-70 årige 50 cl.

Børn frarådes helt at drikke energidrikke pga. koffeinindholdet.

## Light-drikke og sukkerfri slik

Light-drikke og sukkerfri slik har typisk ikke noget betydeligt indhold af vigtige næringsstoffer som f.eks. vitaminer og mineraler. Det er altså fødevarer som optager plads i maven i stedet for andre mere næringsrige mad- og drikkevarer, som er gode for vores sundhed. Samtidig kan de kunstigt sødede fødevarer være med til at vænne os, og ikke mindst børn til, at alt skal smage sødt og således danne grobund for søde vaner. Der er ikke påvist nogle sundhedsgavnige effekter ved at drikke light-drikke. Derimod er der potentielle langsigtede risici ved indtag af light-drikke, som ikke kan udelukkes. Endelig øger de søde og særligt de syreholdige drikkevarer risikoen for at få syreskader på tænderne. Light-drikke kan give syreskader på tænderne ligesom sukkersødede drikkevarer.

Hvis man som voksen regelmæssigt drikker sukkersødede drikkevarer og ønsker at skære ned på sit indtag af kalorier, kan light-drikke bruges som en midlertidig erstatning. Fokus bør dog være på at mindske det samlede forbrug.



## Alkohol

Alkohol indgår ikke i anbefalingen højst '5 håndfulde om ugen'. Hvis man som voksen drikker alkohol, kan det bidrage med mange kalorier og der er derfor tilsvarende mindre plads til snacks, søde sager og andre søde drikkevarer. Man bør derfor skrue ned for alkohol.

For anbefalinger vedrørende mængder af alkohol læs mere på [sst.dk](https://sst.dk)

## Hvorfor håndfulde?

Ligesom '6 om dagen' er '5 håndfulde om ugen' en nem huskeregel for, hvor meget den enkelte har plads til i løbet af en uge. 5 håndfulde - ligesom hånden 5 fingre.

For at skabe en simpel huskeregel, er det også nødvendigt med simple mål. En håndfuld er et simpelt mål, og slik, chips samt andre snacks og søde sager er fødevarer, som mange ofte tager med hånden.

For alle aldersgrupper er det højst 5% af energibehovet der kan udgøres af energi fra snacks og søde sager. Energiforbruget øges med alderen. Derfor øges det også med alderen hvor meget der er plads til i kosten af snacks og søde sager. Samtidig har mænd generelt et større energibehov end kvinder. Tilsvarende vokser hånden med alderen ligesom hånden ofte er større hos mænd end kvinder.

En håndfuld er således et godt mål for, hvor meget den enkelte kan tage af snacks og søde sager, ligesom det er et mål, som man altid har "ved hånden" til forskel fra en skål, decilitermål, køkkenvægt og lignende. Desuden vil langt de fleste alligevel også spise snacks og søde sager ud fra "vurderingsperspektiv" fremfor en afmålt portion.

Hånden skal altså betragtes som et personligt, bærbart portionerings-værktøj, som ikke nødvendigvis skal bruges til afmåling, men til at vurdere passende portionsstørrelser.



## Hvor store håndfulde?

De 5 håndfulde snacks og søde sager om ugen er let-fyldte håndfulde. Det gælder således ikke om at fylde hånden mest muligt, og vi forsøger med det grafiske materiale at vise, hvordan en tilpas håndfuld ser ud. Dog vil nogle typer af snacks og søde sager fylde og veje mere end andre. De '5 håndfulde om ugen' skal derfor ses som et vejledende og gennemsnitligt mål.

For børn er det børnenes egen hånd der skal bruges som mål - ikke forældrenes. Dette er hele pointen med håndfulde, eftersom børn har mindre plads til snacks og søde sager end voksne. Det vil dog stadig forventes at forældre tager medansvar og styring, for at vurdere passende mængder for børn.

Selvom man er meget fysisk aktiv, er der stadig kun plads til lidt snacks og søde sager, da kroppen i forbindelse med fysisk aktivitet ofte også har behov for flere vigtige næringsstoffer.



Tabellen viser forskellige aldersgruppers daglige energibehov i kJ pr. dag (ifølge de Nordiske Næringsstofanbefalinger 2023), og hvor stor en andel af energibehovet (5%), der kan udgøres af energi fra snacks og søde sager. Samtidig viser tabellen hvor meget energi fra snacks og søde sager der er plads til pr. dag og pr. uge for den enkelte aldersgruppe. Til sidst viser tabellen hvor meget energi fra snacks og søde sager der er plads til i en enkelt håndfuld for de forskellige aldersgrupper. Sidstnævnte danner grundlag for de afbillede håndfulde i materialet.

Aldersgruppe	2-3 år	4-6 år	7-10 år	11-14 år piger	11-14 år drenge	15-70 år kvinder	15-70 år mænd
Energibehov	4600	6300	7800	9200	10500	8300-10100	10300-12700
Energi til snacks og søde sager (5% af energibehovet)							
kJ/dag	230	315	390	460	525	415-505	515-635
kJ/uge	1610	2205	2730	3220	3675	3220	4032
kJ/håndfuld	320	440	550	640	740	640	810

Hele pointen med håndfulde er dog, at man skal få en forståelse af portionsstørrelser ud fra rumfylden i hånden. Det er derfor ikke tanken, at de ovenfor angivne energiindhold skal benyttes til at bestemme korrekte håndfulde i praksis.

## Danskernes forbrug af snacks og søde sager

Danskere er dem i verden der køber mest slik per indbygger og vi har en andenplads i indkøb af saftvand. Danskere køber i gennemsnit 6,6 kg slik om året, hvilket er mere slik end svenskere, som vi normalt sammenligner os med, og omkring dobbelt så meget som englændere og amerikanere. Dertil kommer 5,7 kg chokolade oveni, og danskernes årlige indkøb af slik og chokolade overgås kun af irlændere og tyskere.

Når også indkøb af kage, is, desserter og snackbarer regnes med, så køber hver dansker i gennemsnit 35 kg søde sager om året. Det svarer til, at hver dansker køber mere end et halvt kilo hver uge.

Hver dansker køber i gennemsnit 37 liter drikkeklar saftvand, 82 liter sodavand, 4 ½ liter energidrikke, 3 ½ liter iste og ½ liter sportsdrikke om året. Sammenlagt er det gennemsnitligt 127 liter årligt. Det svarer til, at hver dansker i gennemsnit køber 2½ liter søde drikke hver uge. Danskeres indkøb af søde drikke er højere end i de øvrige europæiske lande, men mindre end i USA. Salget af sodavand er stødt stigende og er steget med 24% siden 2012.

Når man ser på danskernes kalorieindtag fra snacks, søde sager og søde drikke, så svarer det til, at en gennemsnitlig dansker får ca. 20% af sit daglige energiindtag fra snacks, søde sager og søde drikke. Der er reelt kun plads til, at 5 af det daglige energiindtag kommer fra denne type føde- og drikkevarer. Danskerne får altså 4 gange så mange snacks og søde sager, som man reelt har plads til i kosten, hvis man vil spise sundt.

**Læs mere om danskernes slikindkøb på [altomkost.dk](http://altomkost.dk)**



## Klassificering af mad- og drikkevarer som råderumsfødevarer

For at finde ud af hvilke fødevarer der kan klassificeres som næringsfattige og energitætte fødevarer (råderumsfødevarer), har DTU Fødevarerinstitutionen anvendt ernæringsprofilering. I denne model blev føde- og drikkevarer scoret med en værdi fra 1-100 baseret på deres energitæthed, næringsstoftæthed samt på deres indhold af både kvalificerende (som bør fremmes) og diskvalificerende (som bør begrænses) næringsstoffer.

De kvalificerende næringsstoffer var protein, n-3 fedtsyrer, samt en række vitaminer og mineraler og kostfiber, mens de diskvalificerende næringsstoffer var mættet fedt, salt og tilsat sukker, ligesom alkohol blev medtaget som diskvalificerende næringsstof for drikkevarer. Maksimumgrænsen for energitæthed for madvarer blev sat til 900 kJ/100 g mens maksimumgrænsen for energitæthed for drikkevarer blev sat til 90 kJ/100 g.



Grøntsager, frugt og bær, kartofler og bælgfrugter scorede højest, mens madvarer som fedtstoffer og sukker samt slik, chokolade, sukkerfrit slik, kager, kiks, snackbars, is, desserter, snacks (chips, flæskesvær, popcorn) og drikkevarer som sukkersødede sodavand, saftvand, energidrikke og sportsdrikke samt alkoholiske drikke (øl, vin, spiritus, cider) scorede lavest.

Den gennemsnitlige energitæthed for råderumsfødevarer var 1670 kJ/100 g (inkl. sukkerfrit slik og chokolade), mens den for basisfødevarer var 845 kJ/100 g. For råderumsdrikkevarer var den gennemsnitlige energitæthed 360 kJ/100 g (inkl. light-drikke), mens den for basisdrikkevarer var 135 kJ/100 g. For visse fødevarer blev der vedtaget særregler, som fraveg scoringen ud fra modellen. Det drejer sig fx om light-drikke.



## Det faglige grundlag for materialet

DTU Fødevareinstituttet har udarbejdet det faglige grundlag for materialet i rapporten 'Råderummet til tomme kalorier - og en ernæringsprofileringsmodel til at klassificere næringsfattige og energitætte fødevarer'. I rapporten er bl.a. definitioner på råderumsprodukter, den maksimale anbefalede mængde af søde drikke for hver aldersgruppe, beregninger af den totale mængde energi i MJ/uge, der kan udgøres af snacks, søde sager og søde drikkevarer for forskellige køn og aldersgrupper.

I forbindelse med at der i 2023 er udkommet en ny version af Nordiske Næringsstofanbefalinger (NNR), har DTU Fødevareinstituttet genberegnet råderummet som 5% ift. de opdaterede energibehov. Disse opdaterede værdier fremgår af tabellen i dette materiale.

**Læs det faglige grundlag for materialet på [altomkost.dk](http://altomkost.dk)**

