

Kostvejledning:

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

Sakkarose- & Laktoseintolerans



Indholdsfortegnelse:

Hvad er sakkarose og laktose	3
Hvad er sakkarose- og laktoseintolerans	3
Symptomer	3
Kostvejledning	4
Gode råd.....	4
Varedeklarerationer.....	5
Produkter uden laktose	6
Produkter til erstatning af sukker	6
Skemaer, hvad kan spises dagligt og hvad bør udelades	7
Mad til små børn	9
Bagning og bageopskrift.....	11
Sakkarose- og laktoseintolerans blandt inuit.....	11
De 10 kostråd	12

Sakkarose- & Laktoseintolerans

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 både sukker og mælk, hvor lægen har fundet ud af, at årsagen er sakkarse- og laktoseintolerans.

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

Denne pjece handler ikke om sukker-syge (diabetes), der er en helt anden sygdom eller mælkeallergi (hvor det er mælkeproteinet du ikke kan tåle).

Hvad er sakkarse?

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

Hvad er laktose?

Laktose er det samme som mælkesukker og findes kun i mælk og mejeriprodukter.

Hvad er sakkarse- og laktoseintolerans

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

Sakkarseintolerance betyder nedsat evne til at fordøje sakkarse og laktoseintolerans betyder nedsat evne til at fordøje laktose.

Ved laktose- og sakkarseintolerans er mængden af enzymerne laktase og sakkarse ned-

sat. Når laktosen og sakkarsen ikke bliver delt, vil det blive i tyndtarmen. Det trækker væske ind i tarmen og kan give diarré. I tyktarmen vil sakkarse og laktose 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 sakkarse- og laktoseintolerans kan få vækst- og trivselsproblemer, hvis sakkarse og laktose ikke begrænses i kosten.

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

Laktoseintolerans begynder ofte i barnealderen, men mange opdager først, at de har laktoseintolerans efter de er blevet voksne.

Laktoseintolerans starter sjældent i spædbarnealderen, men hvis det gør, anbefales mælkeerstatningsproduktet Profylac® (se side 6).

Du bør altid kontakte lægen, hvis du har mistanke om, at du eller dit barn har laktoseintolerans.

Alle spædbørn er i stand til at fordøje laktose, så de kan leve af mælk alene – også selvom, modernælk indeholder dobbelt så meget laktose som komælk. Som en naturlig proces i barnealderen mister vi evnen til fordøje store mængder laktose. Nogle mere end andre. Laktoseintolerans udvikles oftest i 2-4 års alderen, men det er set hos spædbørn.

Symptomer hos børn

Hos spædbørn kan sakkarse- og laktoseintolerans give symptomer som diarré, gylpen,

hyppige skrigeture, hyppige infektioner, vægttab eller vækststandsning. Nogle spædbørn kan være 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 bronkitis, lungebetændelse, mellemørebetændelse og halsbetændelse.

Ved at begrænse indholdet af sakkrose og laktose i kosten forsvinder maveproblemerne allerede efter få dage.

Du bør altid kontakte lægen, hvis du har mistanke om, at du eller dit barn har sakkrose- og/eller laktoseintolerans.

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 du/dit barn i den første periode helt at undgå mad og drikkevarer med et højt indhold af sakkrose og laktose, 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 varedeklarerationer, for at finde ud af hvad maden indeholder. Læs om varedeklarerationer på side 5-6.

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

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

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

Der er stor forskel på indholdet af laktose i de forskellige mejeriprodukter, så det er ikke ligegyldigt hvad man indtager og i hvilke mængder. Ost indeholder kun spor af laktose – derfor kan ost oftest spises uden problemer. Det vil altid være en fordel at indtage mælk og mejeriprodukter sammen med anden mad i et måltid, hvis man har laktoseintolerance. På den måde forsinkes transporten af laktose fra mavesækken til tarmen, og derved tåles laktosen bedre.

Yoghurt, Cultura®, creme fraîche og andre syrnede mælkeprodukter tåles ofte bedre end almindelig mælk

Gode råd

- Start med at undgå fødevarer med sakkrose og mælk og mejeriprodukter
- Begynd derefter med små mængder sakkrose- og laktoseholdige fødevarer og trap langsomt op, til du ved, hvor meget du kan tåle
- Spis altid sakkrose- og laktoseholdige fødevarer sammen med anden mad
- Drik kun mælk i forbindelse med et måltid
- Spis grøntsager og frugter frem for sukkerholdig mad/slik

Hvis maveproblemerne ikke forsvinder, når du spiser mindre sakkrose og laktose, 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 sakkrose.

Calcium (kalk)

Mælk er vores vigtigste kilde til calcium. Calcium bruges blandt andet til opbygning af knogler og tænder. Det kan være svært at få nok calcium, når mælkeprodukter begrænses. På side 7 kan du se, hvilke produkter du kan vælge i stedet for mælk.

Ost

Alle oste kan i de fleste tilfælde tåles, da de kun har spor af laktose.



En undtagelse er den norske myseost (blød, brunlig ost) da den har et meget højt indhold af laktose.

Mælk

Mælk, der bruges i madlavningen, giver sjældent maveproblemer, men drikkemælk og

yoghurt skal man prøve sig frem med i små mængder til et måltid.

Sødmælk tåles ofte bedre end skummetmælk og letmælk på grund af det højere indhold af fedt. Der er ingen forskel på, om det er mælk af mælkepulver eller langtidsholdbar mælk.

Calciumtabletter anbefales alle, der kun tåler lidt mælk og mejeriprodukter. Især, hvis der ikke spises ret meget af de fødevarer, der indeholder meget calcium. Det er muligt at købe specielle calciumtyggetabletter til børn.

Fysisk aktivitet som gåture, boldspil, løb med mere, styrker knoglerne.

På varedeklarationen kan sukker hedde:

sukker, rørsukker, roesukker, sakkrose, saccharose, sukrose, sucrose, strørusukker, sirup, honning, melis, karamel.

Varedeklarationer

Fødevarer, der indeholder sakkrose

Sakkrose 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 maden indeholder.

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

Kig også efter ingredienser der har et højt naturligt indhold af sakkrose, 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 sakkrose, er markeret med **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

Fødevarer, der indeholder laktose

Fødevarer, der indeholder små mængder laktose tåles ofte, for eksempel fars, leverpostej, pølser og færdigretter.

Retter, der indeholder meget laktose, for eksempel risengrød, nogle sovser og is kan give maveproblemer. Der kan i stedet bruges alternative mælkeprodukter.

På varedeklarationen kan mælk hedde:

mælk, surmælksprodukter, mælkepulver, skummetmælkspulver, tømælk, sødmælkspulver, mælketørstof, valle, vallepulver, valleprotein, kaseinat, kasein og lactalbumin.

Produkter uden laktose

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

”Naturli®”

Alternativ til drikkemælk og fløde. Er lavet på soja, ris eller havre.

Produkterne er laktosefri og fedtfattige. Vær opmærksom på at ikke alle produkter er tilsat calcium - se varedeklarationen.

Arla laktosefri mælk

Er komælk, hvor laktosen er fjernet. Mælken findes som let- og minimælk. Mælken indeholder calcium ligesom almindelig mælk.

Arla laktosefri fløde

En fløde, hvor laktosen er fjernet.

Alpro®

Alpro laver blandt andet yoghurt baseret på soya. Produkterne er laktosefri.

Profylac®

Laktosefri modernælkserstatning. Anbefales til børn under 3 år.

Kan fås på recept gennem lægen.

Coffee Mate®

Flødeerstatningsprodukt. Produktet er laktosefrit. Vær opmærksom på at der kan være sukker i nogle produkter – se varedeklarationen.

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 svinger også her afhængig af hvor i Grønland du bor. Nedenfor er der eksempler på hvad der kan fås, spørg i din lokale butik.

Vær opmærksom på at produkterne godt kan indeholde laktose.

Cevera®

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

FØDEVARER	Mad med lavt indhold af sakkarose og/eller laktose. Kan spises dagligt:	Mad med højt indhold af sakkarose og/eller laktose. 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, guldkorn, havrefras, frosties, frost rice, chokopops, müsli, ymerdrys med sukker og andre produkter med sukker
Mælk	se mælkealternativer, side 6.	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)

FØDEVARER	Mad med lavt indhold af sakkrose og laktose. Kan spises dagligt:	Mad med højt indhold af sakkrose og laktose. 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 rødfrugter: gulerod, selleri, majroer, rødbede, pastinak og persillerod.</p> <p>Andre grøntsager som: ærter, løg, majs, rosenkål, gule ærter, kantarelsvampe, tørrede bønner og bønnespirer, 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 frugstænger</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)	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 sakkrose- og laktoseintolerans er meget følsomme overfor sakkrose og laktose. Derfor er det vigtigt at være meget opmærksom på madens indhold heraf.

Laktoseintolerans starter oftest i barnealderen, men hos nogle børn kan det starte allerede, når barnet vænnes fra modermælken og begynder at drikke modermælkeserstatning.

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 sakkrose- og laktosefri modermælkeserstatning. Nyfødte må ikke få sukkervand at drikke.

Børn 6 måneder (evt. 4 måneder)

Modermælk eller modermælkeserstatning er stadig den vigtigste mad. Allertidligst fra 4 måneders alderen kan barnet begynde at spise skemad. Der kan gives vælling og grød af risemel, maizena eller hirse kogt på modermælk eller Profylac®.



Øllebrød og havregrød må 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 sukkerose (se skema side 8).

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

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 Profylac® gives som drikkemælk og i maden. Vand kan gives for at slukke tørsten.

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 (suaasat) 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 (panertog), tørret kød (nikkut), knækebrød, 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.

Fra 1 års alderen kan barnet drikke alternative mælkeprodukter, se side 6.

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 sødesager?" 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 hævnig, 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 ovnribe.



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.

Laktoseintolerans er meget almindeligt i Grønland

En stor del af jordens voksne befolkning har laktoseintolerans. Det er normalt, at enzymet laktase forsvinder, når børn fravænnenes modermælk og mælkeprodukter. I de lande, hvor det gennem mange århundreder har været almindeligt, at voksne drikker mælk, fortsætter kroppen med at danne laktase.

Tidligere undersøgelser i Grønland har vist, at omkring 55% af den voksne befolkning har laktoseintolerans i større eller mindre grad.

I Danmark er det for eksempel kun 3-6 %, der har laktoseintolerans.



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