

**Nerisaqarnermi ilitsersuut:**

**Inunnut, sukkunik immummillu  
sapigaqarnermikkut ajornartorsiutilinnut**

**Sukkunik immuullu  
sukkuanik  
arrortitsisinnaannginneq  
(Sakkarose- & Laktoseintolerans)**



## Imai:

Sukkut aamma immuup sukkua suuppat .....	3
Sukkunik arrortitsisinnaannginneq aamma immuup sukkuanik arrortitsisinnaannginneq qanoq paasisariaqpat.....	3
Ersiutit .....	4
Nerisaqarnermut tunngatillugu ilitersuut siunnersuutitsialaallu.....	4
Nioqqutissat sananeqaataasa nassuiaataat .....	6
Nioqqutissiat immuup sukkuanik akoqanngitsut akoqanngingajattulluunniit.....	6
Sukkunut taarsiullugit tunisassiat.....	6
Malitassat, suut ulluinnarni nerineqarsinnaappat suullu pisariaqanngillat.....	7
Meeraaqanut nerisassat.....	9
Iffiorneq iffiornermilu najoqqutassiaq.....	11
Inuit akornanni sukkunik arrortitsisinnaannginneq immuullu sukkuanik arrortitsisinnaannginneq .....	11
Nerisaqarnermut innersuussutit.....	12

## Sukkunik immuullu sukkuanik arrortitsisinnaannginneq (Sakkarose- & Laktoseintolerans)

Quppersagaq manna makkunannga suliarineqarpoq:

Nerisassat pillugit ilitersuisartut Ulla Uhrskov aamma Lillian Andersen,

Dronning Ingridip Napparsimmavissua 1999

Quppersagaq nutarterlugu aaqqissorneqarpoq 2012

Saqqummersitsisoq:

Peqqissutsimut Attaveqarnermullu Naalakkersuisoqarfik & Nerisaqarnermut Timigissarnermullu

Siunnersuisoqatigiit

Suliarinnittut ilusilersuisullu: Info Design aps • Nuuk 2014

*Quppersagaq manna ilinnut sukkunik immummillu sapigaqartumut tunngatitaa-voq, tassa sukkunik immuullu sukkuanik arrortitsisinnaangitsutit nakorsap paasi-simappagu.*

*Neirisassat sukkunik immuullu sukkuanik annertuumik akoqartut pinaveersaarneri-sigut naarluttarnivit qanoq annikillisinne-qarsinnaanera pillugu quppersagaq ilit-sersuutaavoq.*

*Quppersagaq manna sukkornermut (diabetesimut) tunngassuteqanngilaq, sukkor-neq immummilluunniit sapigaqar-neq (immuup inuussutissartaasa ilaannik sapigaqar-neq) nappaataapput allaalluin-nartut.*

## **Sakkarose suua?**

Sakkarose tassaavoq sukkoq sioraasallu. Sakkarose nerisassarpassuarni, soorlu paarnani naatitallu ilaanni nalinginnaasuuvoq. Sakkarose aamma nerisassanut ikkuteriaannangorlugit suliaasunut akuliunneqartarpoq.

## **Laktose suua?**

Laktose tassaavoq immuup sukkua, taamaallaallu immummi immunnillu tunisassiani nas-saassaalluni.

## **Sukknunik immuullu sukkuanik arrortitsisinnaannginneq qanoq paasisariaqarpa?**

Sukkut imaluunniit nerisassat nalinginnaasumik sukkunik immuulluunniit sukkuanik akullit nerigaangatsigit aqajaqqatsinniit inalukkat-sinnut ingerlasarput. Sukkoq immuullu sukkua sananeqaatinik kaanngartiterillutik katiterisartut (enzym) sakkarase aamma laktase ikiortigalugit sukkerstoffinut minnerusunut (monosakkaridnut) inalukkami aggorneqartarput. Monosakkaridit inalukkami tiguneqartarput, aallu ingerlaarnera aqqutigalugu timimut siaruaallu-tik nukinnguuttarlutik.

Sukknunik arrortitsisinnaannginnermi sukcut aqajaqqumi uukkuminaatsinneqartarput aamma immuup sukkuanik arrortitsisinnaannginnermi immuup sukkua aqajaqqumi arrortikkumi-naatsinneqartarluni.

Sukknunik immuullu sukkuanik arrortitsisinaannginnermi sananeqaatinik kaanngartite-rillutik katiterisartut sakkarase aamma laktase annikillisarput. Immuup sukkua sukkorlu avin-neqanngikkaangamik inalukkamiinnartarput. Taamaattoqaraangat inaluaq immattarpoq tim-minnermillu kinguneqartarluni. Sukkoq im-muullu sukkua inalukkami tappiorannartunit nungusarneqaraangamik naakkut ippigusutsi-sisinnaasunik pilersitsisarput, soorlu naakkut silaannaninneq, pullanganeq, nasserineq tim-minnerlu.

Taakku atorlugit tujorminarsinnaapput, inersimasunulli navianartuunngillat. Meeqqat sukknunik immuullu sukkuanik arrortitsisinnaanngitsut nerisaat sukkunik immuullu sukkuanik akullit killilemeqanngippata, alliartorunnaarsinaapput atugarliulerlutillu.

Sukknunik arrortitsisinnaannginneq kingornut-tagaaavoq. Taamaammat angajoqqaat ilaquttaminni sukkunik arrortitsisinnaanngitsunik ilaqarunik, meeqqatik immikkut eqqummaariffigilluartariaqarpaat. Sukknunik arrortitsisinnaannginneq inunnguusaavoq. Naalungiarsuit nerisassanik nalinginnaasunik nerisaleraangata er-siutit takkussuukkajuttarput.

Immuup sukkuanik arrortitsisinnaannginneq meeraanermi amerlanertigut aallartittarpoq, amerlasuulli inersimasunnogoraagamik immuup sukkuanik arrortitsisinnaanatik aatsaat paasisarpaat. Immuup sukkuanik arrortitsisinnaannginneq naalungiarsuunermi qaqutigunnaq aallartittarpoq, taammaappalli immummut taarsiullugu tunisassiaq Profylac® innersuussutigineqarpoq (qupp. 9 takuuk).

Illit qitornalluunniit immuup sukkuanik arrortitsisinnaanasi ilimatsaakkukku nakorsaq attavigisariaqarpat.

Naalungiarsuit tamarmik immuup sukkaa arrotissinnaavaat, tassa arnap immua nersusuup immuanut sanilliullugu marloriaammik sukkuqaraluartoq naalungiarsuit immuk kisiat inuussutigisinnaavaat. Meeraanitsinni immuup sukkuunik arrotitsisinnaanerput nalnginnaasumik katakkiartortarparput. Ilaasa tamanna sakkortunermik atortarpaat. Immuup sukkuunik arrotitsisinnaanngineq marlunniksisamanik ukioqarnermi amerlanertigut atuutilersarpoq, naalungiarsuilli arrotitsisinnaanngitsut aamma naammattuugassaasarput.

## Meeqqani ersiutit

Naalungiarsuit sukkuunik immuullu sukkuunik arrotitsisinnaanngitsut timminneq, sitsoqineq, akulikitsumik qiarujussuarterneq, aseruut-tuukulaneq, oqiliartorneq alliartorunnaameriluunniit ajoqutigilersinnaavaat. Naalungiarsuit ilaat nipaatsorujussuusinnaapput, aalrpiassanatik, uumilasarlutik meerujuusinnaallutillu.

Sivisuumik timminneq naalungiarsuit inuunerannik navianartorsiorititsisinnaavoq, tassa anarneq aqquqitalugu timip enga annertoq annaaneqartarami, timilu imermik amigaateqalersillugu (timi panerluni).

Timminnermi aamma anami inuussutissarpasuit annaaneqartarput, taamalu inuussutissanik naammattumik peqarunnaartarluni, kingunerisinnaavaalu aseruuttoornemut, soorlu torluup aqquqatigut nuaqalersarnermut (bronkitis), puallunnemut, siutitigut maqisoomernut toq-qusaarlunnernullu akiuussutissamik amigaateqalerneq.

Nerisassat sukkuunik immuullu sukkuunik akullit killilerneqaraangata ullualunnguit qaangiunneranni naarlukkunnaartoqartarpoq.

Pasitsaakkukku illit qitornalluunniit sukkuunik aamma/imaluunniit immuup sukkuunik arrotitsisinnaanasi nakorsaq tamatigut attavigisariaqarpat.

## Nerisassat pillugit ilitersuut

Timip inuussutissat pisariaqartitani tamaasa pissappagit pingaaruteqarpoq, nerisassanik assigiinngiaartunik nerisaqartarnissaq.

Illit/qitornat arrotitsisinnaanasi paasitinneqarussi, ippigisaarunnissavit/qitornavit ippigisaarunnissaata tungaanut nerisassanik imeruersaatinillu sukkuunik immuullu sukkuunik akoqarpallaartunik piffissami siullermi pinggivinnissarsi innersuussutigineqarpoq.

Malitassani qupp. 7-8 ikiuutaasinnaapput paaserusukkukku, nerisassat suut ulluinnami nerisinaaneritit nerisassallu suut nerinaveersaartariaqarit.

Nerisassat sunik akoqarnermut paaserusukkaanani nioqquqitissat sananeqaataasa nassuiaatitaat atuarneqartariaqarput. Qupp. 6-imi nioqquqitissat sananeqaataasa nassuiaatitaat atuakkit.

Ippigisaarukkuit/qitornat ippigisaaruppat nerisassat sukkuunik immuullu sukkuunik akoqarnermut nerillattaarlugit aallartissinnaavusi.

Nerisassat pinggitsoorsinnaannginnerusat aallarniutigisigit. Taakku nerisassanik sukkuinnerusunik tamatigut ilallugit nerisakkit. Tassa sukkuut aqajaqqumiit inalukkanut ingerlaartamerat taamatut nerisaqarnikkut arriinnerusarami taamalu sukkuut amerlanertigut pitsaanerusumik sunniuteqartarlutik.

Immuup sukkaa sukkuullu qanoq sapigarineqartiginersut inummiit inummut assigiinngiiaqaaq. Taamaammat innersuussutaavoq nerisassat annikitsunnguakkuutaarlugit misilerarneqartarnissaat aamma nerisassat ataasiakkaarlugit misilinneqartarnissaat.

Immunnik tunisassiat assigiinngitsut immuup sukkuunik qanoq akoqartiginerat assigiinngisuteqarpoq, taamaammat suut qanorlu anner-tutigisut nerineqarnissaat maluginiassallugu pingaartuuvoq. Immussuaq immuup sukkuunik annikitsuararsuarmik akoqarami ajornaqu-

teqanngitsumik nerineqarsinnaavoq. Immuup sukkuani arortitsinnaanngikkaanni immuk immunnillu tunisassiat nerisassanik allanik akullugit nerineqartamissaat pitsaanerpaasaaq. Taamaalilluni immuup sukkuata aqajaqumii inalukkanut ingerlaartarnera arriillisinnetartarpoq, taamalu immuup sukkuata pitsaanerumik sunniuteqartarluni.

Yoghurt, Cultura, creme fraîche immunnillu tunisassiat seernartunik akullit allat immuinnarmut naleqqiullugit sapinnginneqarnerusarput.

## Siunnersuuttsialaat

- Nerisassat sukcutallit aamma immuk imunnillu tunisassiat aallaqqaammut pinaveersaakkut
- Nerisassat sukkuunik immuullu sukkuani annikitsuaqqanik akullit misilillugit nerisalikkit, taakkuninngalu akullit arriitsuaqqamik anertusartortikkut, tassa qanoq annertutigisoq sapernagu paasinissaata tungaanut.
- Nerisassat sukkuunik immuullu sukkuani akullit nerisassanik allanik ilallugit tamatigit nerisakkut.
- Nerinermut atatillugu taamaallaat immuttortarit.
- Nerisassat sukcutillit/mamakujuttut pinnagit naatitartorlutillu paamatortarit

Sukcut immuullu sukkuata annikinnerusut nerisalarlugit naakkut ippigisatit tammanngippata nakorsiaqqigit.

## Vitaminit mineralillu

Ullormut multivitaminmineralitortarnissaq innersuussutaavoq, tassa paarnanik naatitanillu annikitsukkuutaaginarmik nerisoqarsinnaanera pissutigalugu vitaminit mineralillu pisariaqartit tamakkerlugit pinissaat ajornakusoorsinnaagami.

Maluginiaruk vitaminit nakorsaatillu, soorlu penicillinit imerpalasut sukkuunik akoqarsinnaamata.

## Calcium (kalki)

Calciumimik pinissatsinnut immuk pingaaner-

saavoq. Ilaatigit saanitta kigutittalu nukittorsarnissaannut calcium atorneqartarpoq. Immunnik tunisassiat killilersorneqaraangata calciumimik naammattumik pinissaq ajornakusoorsinnaavoq. Qupperneq 7-imi tunisassiat suut immummut taarsiullugit toqqarsinnaanerlugit takusinnaavat.

## Immussuaq

Amerlanertigit immussuit suulluunniit ajorineqartanngillat, tassa immuup sukkuani annikitsuaannarmik akoqarmata.



Taakkununngali ilaanngilaq Norgemiut immussuat myseost (immussuaq aqitsoq kajorujuttorlu), tassa immuup sukkuani annertuumik taanna akoqarami.

## Immuuk

Immuuk nerisassiornermi atorneqartillugu qaqu-tiguinnaq naarlutsitsisarpoq, immulli imertagaq yoghurtulu annikitsunnguakkarlugit misilerar-neqassapput.

Immuuk kimittuneq orsoqarnerugami immunnit qalippenniakkani kimikinnerusunillu amerlanertigit sapigarineqannginnerusarpoq. Immuuk panertuunersooq immulluunniit asiujuilisagaanersooq apeqqutaanngilaq, tassa assigiinngissuteqannginnarmik.

Immummik annikitsuinnarmik immummilluunniit tunisassiamik annikitsuinnarmik sapigaqanngitsut calciuminik pisarnissaat innersuussutaavoq. Pingaartumik nerisassanik calciumitaqarluartunik nerisaqartanngikkaanni.

Calciumit qaqqulaartakkat meeqqanunut immikut ittumik tunisassiat pisarineqarsinnaapput.

**Timimik aalatitsineq**, soorlu pisuttuarnerit, arsarneq, arpanneq il.il. saarnginik nukittuneruler-titsisarput.

**Nioqqutissat nassuiaataanni sukcut ima taaguuteqarsinnaapput:** sukcut (sukker), sukcut ivigarsuarnit sanaat (rørsukker), ruuanit sukculiat (roesukker), sakkarose, saccharose, sukrose, sucrose, sioraasat ilaat (strøsuukker), siilipi (sirup), tungusunniisuut (igutsaap sukkuua), sioraasat (melis), kukkarnaat.

## Nioqqutissat sananeqataasa nassuiaataat

### Nerisassat sakkarosemik akullit

Nerisassat sukkuunik akullit inuussutissarpassuarni nalinginnaasuupput, sukcorli aamma nerisassarpassuarnut akuliuullugu atomeqartarpoq. Taamaammata nerisassat sunik akorneqarnerisut paasiniaarlugu nioqqutissat sananeqataasa nassuiaatitaat atuurluartaasavatit. Nerisassat atoriaannangorlugit sanaat sunik akornerannik paasisutissartaqanngitsut pisiariveersaartakkit.

Nerisassat nalinginnaasumik sukcoqarluartut aamma maluginiartakkit, soorlu qaqqortarissat, paarnat naatitallu ilaat.

Kalaalimerngit sukkuunik akuugaaneq ajoramik amerlanermit sapigarineqartanngillat.

Nioqqutissat sananeqataasa nassuiaatitaanni sukcutaqartut ersarissarneqarnerat ataani assersuusiorneqarpoq.

### Müslü paarnanik akulik

Akui: Issingigassat (havreflager), qajuusiassat (hvedeflager), **sukcut**, naasut orsuat, qajuusiassat naatsiartassaat sikatsitat (puffede hvedekerner), 11 % **paarnat panertitat** (seqqulutuaqqat, **iipilit**, **paarmarsuit qemertut**), **igutsaap sukkuua**.

100 gramimut inuussutissartai:

Nukik 1900 kJ

Protein 8,5 gram

Orsoq 13,0 gram

Kulhydrat 74,0 gram,  
taakkunannga **sukcut 29,0 gram**

## Nerisassat immuup sukkuunik akullit

Nerisassat immuup sukkuunik annikitsumik akullit, soorlu neqi aserortigaaq, tinguaq, pølsit allallu kissaannariaannangorlugit sanaat sapigarineqakkajunngillat.

Nerisassat immuup sukkuunik annertuumik akullit, soorlu qaqqorteqqasunit kinertuliat (ri-sengrød), miseqqat ilaat sikullu naarlutsisisinnaapput. Immunnit tunisassiat allat taakkununga taarsiullugit atuisoqarsinnaavoq.

## Nioqqutissat immuup sukkuunik akoqanngitsut

Pisiniarfinni nioqqutissat immuup sukkuunik akoqanngitsut maanna amerlanerulersimapput. Kalaallit Nunaanni sumi najugarnersutit apeqqutaalluni, nioqqutissat amerlassusaat allanngorarsinnaapput. Suut pisiarineqarsinnaanersut ataani assersuutigineqarput, najukkanni pisiniarfiit aperiuq.

**Pisiassat suunerannik nassuiaatini immuk ima taagorneqarsinnaavoq:** mælk, surmælksprodukter, tømælk, sødmælkspulver, mælketørstof, valle, vallepulver, valleprotein, kaseinat, kasein aamma lactalbumin.

### “Naturli®”

Immuumut immuullu qalipperlugu tunisassiamut (fløde) taartaasinnaasut. Sojamit, qaqqorteqqasunit issingigassanilluunniit sanaajusinnaapput.

Nioqqutissiat immuup sukkuunik akoqanngillat orsutakitsuullutillu. Maluginiaruk nioqqutissiat tamarmik calciumimik akuneqartanngimmata, pisiassap nassuiaatitaa atuuruk.

## Arla-mit immuk immuup sukkuunik akoqanngitsuoq

Tassaavoq nersussuup immua immuup sukkuua peerlugu sanaaq. Immuk kimikinnertut immuaqqatullu pisiassaavoq. Immuk immuinartuullu nalinginnartut calciumimik akoqarpoq.

INUUSSUTISSAT	Nerisassat sukknunik aamma immuup sukkuani annikitsuinnarmik akullit, <b>ullut tamaasa nerineqarsinnaasut:</b>	Nerisassat sukknunik aamma/imaluunniit immuup sukkuani annertuumik akullit <b>pinaveersaarneqartariaqartut:</b>
Neqit	Neqit suulluunniit, taamaattoq neqit taratsunik, sukknunik assigisaanillu tagiussivigineqamikut (gravad), suaasat (uanitsutaqanngitsut), kukkarnaat (aak pamentitaq)	puulukip neqaa tagiussivigineqarnikoq, nerpik/neqi tagiussivigineqarnikoq, puisu tagiussivigineqarnikoq, arfeq tagiussivigineqarnikoq, aammik pølsiliaq
Aalisakkat	Aalisakkat suulluunniit, ammassassuit sukkoqanngitsumik seemartulikkat	kapisilik tagiussivigineqarnikoq, eqaluk tagiussivigineqarnikoq, eqaluk seemartuligaq, ammassassuit karryllit/saaneeraajakkat seemartutallit, ansjosit
Mannit	Mannit nutaat, manniit kissallugit tappiorannartuiakkat sukknunik akoqanngitsut	mannit kajortortaat kissallugit tappiorannartuiakkat sukullit
Naatsiiat	Naatsiiat	naatsiiat aserortigaliassat (kartoffelmosiliasat)
Qaqorteqqasut	Qaqorteqqasut suulluunniit	
Pasta, spaghetti	pastat/spaghettilu suulluunniit	
Iffiat	Iffiat suulluunniit boorullu sukkoqanngitsut	iffiat, boorlut kalaallillu kaagia sukullit
Kaagit	Kaagit sukkoqanngitsut	kaagit sukullit
Knækbrødit	Knækbrødit suulluunniit müsliqanngitsut sukkoqanngitsullu	knækbrødit müsillit sukullillu
Kissit	riskagit, Cream Crackers (tungujortut), Digestivet sukkoqanngitsut. Pisiassap sananeqaataata nassuiaatitaa takoqqaartuannaruk	kissit sukullit tamarnik, soorlu nagguteeqqat, mariekissit, digestivet
Qajuusat	Qajuusat suaasallu suulluunniit	
Ullaakkorsiutit	Ullaakkorsiutit issigingassat, ymerdrys aamma immialaat sukkoqanngitsut	cornflakes, guldorn, havrefras, frosties, frost rice, chokopops, müsli, ymerdrys sukullit allallu tunisassiat sukullit
Immuk	immunnut taartaasinnaasut qupp. 6-imi takukkit	immuk kimittuneq, immuk kimikinneq, immuk qalerperniagaq, fløde, youghurt naatitartalik, koldskål, kakaomælk, piskeskum, immuk silaannaagaq aamma tunisassiat sukullit naatitallillu
Siku	siku imeruersaammit sukkoqanngitsumit sanaaq	nioqqutissat sukullit naatitallillu sikut suulluunniit sukullit immullillu/flødelillu
Immussuaq	Immussuit suulluunniit sukkoqanngitsut, naatitartaqanngitsut qaqqortariartaqanngitsullu	immussuit sukullit, naatitartallit qaqqortariartallillu, soorlu pikantost immussuillu allat susunnissaasikkat. Norgemiut immussuaataat myseost (immussuaq aqitsoq kajuusatortlu)

INUUSSUTISSAT	Nerisassat sukkunik aamma immuup sukkuanik annikitsuinnarmik akullit, ullut tamaasa nerineqarsinnaasut:	Nerisassat sukkunik aamma/imaluunniit immuup sukkuanik annertuumik akullit pinaveersaarneqartariaqartut:
<b>Naatitat</b>	<p>kuanni, agurki, tomati, tomati amiigaq, tomati sequtseqqissaagaq, radise, champignoni, salaatiit, squash, persille, kaarsi, fennikel, oliveni, qasilitsut, avocado, hvidlægi, blomkåli, hvidkåli, asparges, rødkåli uunneqanngitsooq, grønkåli, aubergine, spinatit, bladselleri, porre, broccoli, eertat</p> <p>seernartuliat sukkoqanngitsut, soorlu agurkit asiunaveersakkat, aasiat aamma rød-kålit</p> <p>Nerinermut atatillugu suppeurtitortoqalaarsinnaavoq (alussaatiit 1-2)</p>	<p>naatitat sorlaat suulluunniit: kuuloruuju, selleri, ruuat, rubiiat, pastinak aamma persillero. Naatitat allat. soorlu: eertat, uanitsut, majsit, rosenkålit, gule-eertat, kantarelsvampe, eertat panertut aamma bønespiret, il.il.</p> <p>ketchuppi, remoulade, siinuppi tungusunniitsoq</p> <p>Seernartuliat sukkullit, soorlu agurkit seernartulikkat asiunaveersakkat, aasiat, rubiiat aamma rød-kålit.</p>
<b>Paarnat</b>	<p>paarnat, paarnarsuit kigutillit, kuanniusat aamma stikkelsbærit</p> <p>Paarnat taakku sukkuqarput, nerissanut alalanut akuliullugit annikitsuunnguakuutaarlugit nerigaanni saperneqanngissinnaapput. Paarnat allattorsimaffimmi siulliullutik allasimasut sukutakinnerupput.</p> <p>Hindbærit, jordbærit, kigutaarnat, kirsebærit, kimmernat, citronit, kiwit, solbærit, kigutaarnaasat, viinnissat, seqquluttut, iipilit, pærit, honningmelonit, paarnarsuit, paarnarsuarnit qallersuusiat.</p>	<p>grapefrugtit, vandmelonit, netmelonit, mandariinat, appelsiinat, bananit, ferskenit, ananassit allallu</p> <p>Paarnat panertitat: lipilit, paarnarsuit, dadlerit, abrikosit, naatitanit qallersuutissiat frugtstængillu</p> <p>Marmelaadit, syltetøjit, issortit, paarnat qillertuusaneersut, mandlerit, qaqqortarissat aamma peanutsit.</p>
<b>Orsoq</b>	punnerit, makkariinat uuliallu suulluunniit	dressingit "pisiassat", peanutbutterit
<b>Nerisassat ikkuteriaanaat</b>		nerisassat ikkuteriaanaat tamangajammik sukkunik akoqarput, kinguleqqiutit, suppat, miseqqat, unnuksorsiutit, kissatassat qillertuusaneersut
<b>Tamulugassat (snacks)</b>	saltstængit, popkornit, riskagit, olivenchipsit, pisiassat sananeqaataasa nassuiaataa takuuk	Tungusunniit, viinnissap sukku, tungusunniisaatiit, mamakujuttut sukkoqanngitsut, sukkulaatit sukkoqanngitsut sukku/sioraasat, igutsaap sukku, mamakujuttut, sukkulaat, tamorasaat, sukku-laaniit qallersuutissiat, Nutella, siku
<b>Imeruersaatit</b>	imeq, imeruersaatit sukkoqanngitsut, sodavandit sukkoqanngitsut, danskvandit, tonicvandit, tomatjuice, viinnit sukkukinnerusut, aalakoomartut akuitsut	sodavandit sukkullit, safit, juicit, hvidtøl, immiaaqqat, iceteat, cappuccinot, viinnit sukkoqarnerusut
<b>Naalungiar-suit nerisassat (Pisiniar-fimmit)</b>	anaanap immuanut taartaasut qupp. 6 aamma 9 takukkit.	suaasaliat imerpalasut/kinertuliat paarnat sukkunik, immuup sukkuanik, invertsukkerinit, viinnissap sukkuanik imaluunniit maltodextrinimik tungusunniisaasikkat suaasaliat imerpalasut kinertuliallu, kiisalu nerisassat aserortikkat (mos) sukkunik tungusunniisaasikkat, frugtmosit kuuloruujunik, eertanik. majsinik sellerinillu akusat



## Arla-mit immuk qalipperlugu tunisassiaq immuup sukkuaniq akoqanngitsoq

Tassaavoq immuk qalipperlugu tunisassiaq immuup sukkuu peerlugu sanaaq.

### Alpro®

Alpro ilaatigut soya aallaavigalugu yoghurtiortarpoq. Nioqqutissiat immuup sukkuaniq akoqanngillat.

### Profylac®

Anaanap immuanut taartaasoq immuup sukkuaniq akoqanngitsoq. Meeqqanut pingatsiineqanngitsunut innersuussaavoq.

Nakorsamit allagartalerneqamikkut pineqarsinnaavoq.

### Coffee Mate®

Immummut qalipperlugu tunisassiamut taarsiullugu atugassiaq. Tunisassiaq immuup sukkuaniq akoqanngilaq. Nioqqutissiat ilaat sukkuaniq akoqarsinnaammata maluginiaruk, nioqqutissiat sananeqaataata nassuiaatitaa atuarak.

## Sukkunut taarsiullugit nioqqutissiat

Sukkunut taartissatut nioqqutissiat pisianiarfinni pisiarineqarsinnaasut tassaapput tungusunnissaatit viinnissallu sukkuu. Taakku sukkunut taarsiullugit tungusunnissaatit atorsinaapput. Qanoq annertutigisoq atussanerlugu maluginiaruk, tassa tungusunnissaatitaa sukkuut allaanesinnaammata.

Pisianiarfinni nioqqutissat sukkoqanngitsut amerlanerulersimapput. Kalaallit Nunaanni sumi najugarnersutit apeqquataalluni nioqqutissat amerlassusaat allanngorarsinnaapput. Suut pisiarineqarsinnaansut ataani assersuutigineqarput, najukkanni pisianiarfik aperiuk.

Nioqqutissat ilaat immuup sukkuaniq akoqarsinnaammata maluginiaruk.

### Cevera®

Nioqqutissiatortarpoq sukkuunik akuugaanngitsunik. Pisiassat ilaat makkuupput: marmeladit, paaranik kinguleqqutissiat, imermik akullugit imeruessaasiassat, tomatinit ketchupiliaq seernartiliallu.

## Meeraaqanut nerisassiat

Meeqqat sukkuunik arortitsisinnaanngitsut sukkuunik malussajasarujussuupput, taamaammata nerisassat akuisa eqqummaariffigilluarneqarnissaat pingaaruteqarluinnarpoq.

Immuup sukkuaniq arortitsisinnaannginneq meeraanermi amerlanertigut pilersarpoq, meeqqalli ilaanni tamanna aallartittarpoq anaanamik immuannik immuttorunnaarlutik immummut taartaasumik immuttortalernermi.



## Meeqqat 0-imiit 6-inut qaammatillit

Naalugiarsunnut 0-6-inik qaammatilinnut inuussutissaq pitsaanerpaaq tassaavoq anaanaq immua, tassaniimmatami meeqqap inuussutissaniq pisariaqartitai tamarmik. Anaanaq immuaniq immuttortinneqarsinnaanngippat, anaanaq immuanut taartinik sukkuunik immullu sukkuaniq akoqanngitsunik milutsitsisoqarsinnaavoq. Inoorlaat sukkuulimmik imertinneqartassanngillat.

## Meeqqat 6-inik qaammatillit

### (4-nilluunniit qaammatillit)

Anaanap immua tassungaluunniit taarsiulliullugu immummut taartigitinneqartartaq inuussutigissallugit suli pingaernerpaapput. Meeraq alussaaserlugu nerisinneqarsinnaalersarpoq siusinnerpaamik sisamanik qaammateqalernerani. Suaasanik imerpalasunik aamma anaanaq immua tassungaluunniit taartaasortoq Profylac® atorlugit rismelinik, maizenanik hirsenuunniit uutsilluni kinertulianik nerisitsisoqarsinnaavoq.

Immialaat issingiassallu meeqqanut 6-it sin-nerlugit qaammatilinnut taamaallaat nerisinnerqartariaqarput, tassa taakkua glutenimik akoqaramik inalukkanik ippigusutsilersinnaasumik.

Eqqaamallugu alussaateeqqamut ataatsimut orsoq, soorlu uulia punnerluunniit suaasanut imerpalasulianut kinertulianullu akuliuttarnissaa, tassa nerisat qaarsillamarnerusarmata nukissanillu naammattunik tunisisarlutik.

Meeraq aamma aserorterluakkanik (mos) nerisarnissamut sungiusameqassaaq. Naatsiat naatitanik nutaanik imaluunniit qerisunik, soorlu broccolinik, blomkålinik imaluunniit eertanik qorsuusunik sukkunik akukitsunik akullugit uukkit (qupp. 8-mi najoqqutassiaq takuuk).

Naatsiat naatitallu ajassaammik blenderimilluunniit aserortikkit, alussaateeqqamut orsoq soorlu uulia punnerluunniit anaanaq immuanik imaluunniit anaanaq immuanut taartimik akullugit akuliutikkit.

Meeqqanut ataaseq inorlugu ukiulinnut taratut atoraveersaakit, tartui suli inerilluannгим-mata.



## **Meeqqat 6-iiit 9-nut qaammatillit**

Piffissami tassani meeqqat nerisassanut alussaaserluni nerineqartassanut sungiussigalut-tuinnartarput. Anaanaq immua aamma Profylac® najoqqarneqartarput nerisassanullu akuliunneqartarlutik. Imeq imerusuusaatitit tunniunneqarsinnaavoq.

Maanna immialaat issingiassallu tunniunneqarsinnaalerput.

Maanna tunniunneqarsinnaalerput neqi imaluunniit aalisakkap nerpia naatsiianut imaluunniit naatitanut sequtsikkanut (mosinut) akuliul-lugit.

Eqqaamallugu alussaateeqqamut orsoq su-aasalianut imerpalasunut, kinertulianut sequt-sikkanullu akuliutissagakku, tassa nerisat qaarsillamarlutillu nukissanik naammattunik pissar-siffigiinarlugit.

Meeraq maanna suppanik qaqrteqqasortalin-nik (suaasat), suaasaaratalinnik imaluunniit naatsiartalin-nik pisinnaalerpoq. Neqi aalisagarlu sequtseqqissaarneqassapput suppeurtillu killilersimaarlugit.

Meeraq kiguitaartulerpat milluagassanik mangiagassaanillu tunineqarsinnaalissaaq. Paner-tut, nikkut, knækbrød, riskage tarajoqanngitsaq, iffiat annikitsumik qallersuusikkat.

## **9-nik qaammateqarneranit 3-nik ukioqalerneranut**

Piffissami tassani ilaqutariit nerisartagaannik meeqqat nerineruleriartortarput. Ataatsilli mis-saanik ukioqalernissaata tungaanut taratsut ator-neqannginnissaat suli innersuusutaavoq.

Ataatsimik ukioqalernermit meeraq immunnut taartaasunik imersinnaalissaaq, takuuk qupp. 6.

Meeqqap ataatsimik ukioqalernissaata tungaa-nut alussaateeqqamut orsoq suaasalianut i-merpalasunut, kinertulianut sequtsikkanullu akulerunneqartassaaq, tassa meeqqap naam-mattumik nukissaqarnissaa qulakkeerniarlugu.

## **Iffiorneq**

Apeqqutigineqakkajuttoq tassaavoq: "Taava tassa kaagit tungusunnitsullu peqqinneqas-sanngillat?" Taamaavittariaqanngilaq, kisianni naarlulertoqannginniassammat nerisassi-ormer-mi malitassat allanngortilaarnissaat pisariaqar-sinnaavoq.

Boorlut, kalaallit kaagiat iffiallu sukkunik akoqak-kajupput, kisianni taakku aamma ilanngutinngil-luaannarneqarsinnaapput.

Boorluliussaguit kaagiliussaguilluunniit tungu-sunnitsilaarniarlugulu sukkunut taarsiullugu tungusunnissaat atorsinnaavat. Maluginiassavat tungusunnissaatit amerlanertigut sukkuinarnit tungusunninnerusarmata. Taamaamat pisias-sap sananeqaataata nassuiaatitaa takuuk, tassa nerisassiorluni malitassami sukkoq taarsearniar-lugu tungusunnissaatip annertussusissaa eqqor-toq atorliarlugu.

## Issingigassanik, seqquluttunik, iipilini kanelinillu akullugit boorluliat

(16-iniit 20-nut amerlassusillit)

Qapuit panertut ataatsit  
6 dl imeq kissalaartoq  
150 g (4 dl) issingigassat  
lipilit qalipallit marluk riivikkat (200 g)  
100 g seqquluttut  
Alussaateeqqamut ataatsimut kanel  
Alussaatinut marlunnut uulia  
Alussaateeqqamut ataatsimut taratsut  
800 g (13½ dl) qajuusat

Akussai panertut tamaasa akulerutikkitt, qapuit ilanngullugit. Imeq kissalaartoq akussaalu allat ilanngutikkitt.

Qitulinnisaata tungaanut naqittaruk. Annoraaminermik qallerlugu akunnerup ataatsip missaani kialaartumi qaffasseruk.

Naqittakkat naqittaqqeriarlugu boorluliassatit ammalorsakkitt. Plademi 30 minutsit missaanni qaffasseqqikkitt. Boorluliassatit imermik man-nimmilluunniit aalaterluakkamik tanikkitt.

UUNNEQASSAPPUT: 20 min. missaanni iffior-fiup qeqqani 225° C-nik kissassusilimmi.



## Inuiaat akornanni sukkunik arrortitsisinnaannginneq

Sukknunik arrortitsisinnaannginneq Inuit Issittormiut akornanniinnangajak atugaavoq. Misissu-inerit takutippaat Kalaallit Nunaanni innuttaasut 5 %-iisa missaanniittut sukkunik sapigaqartuusut.

## Immuup sukkuani arrortitsisinnaannginneq Kalaallit Nunaanni nalinginnaasorujussuuvog

Nunarsuarmi inersimasut amerlaqisut immuup sukkuani arrortitsisinnaanngillat. Meeqqat anaanaminnit milukkunnaaraangamik immunnillu tunisassianik immutturunnaaraangamik sananeqaatinik kaangartiterilluni katiterisar-toq (enzym) sakkarase nalinginnaasumik kattarpaat. Nunani inersimasut ukiuni hunno-rujulikkaani (untritilikkuutaani) immutturfigisi-masaanni nalinginnaasuuvoq, timip laktasemik pinggorartitsiuartamera.

Kalaallit Nunaanni siusinnerusukkut misissu-sarnerit takutippaat, inersimasut 55%-iisa missaanniittut annerusumik minnerusumilluunniit immuup sukkuani arrortitsisinnaanngitsut.

Assersuutigalugu Danmarkimi innuttaasut taamaallaat 3-6%-ii immuup sukkuani arrortitsisinnaanngillat.



## NERISAQARNERMUT INNERSUUSUTIT QULIT

*Nerisaqarnermut Siunnersuisoqatigiit 2005*

# 6

### Sukkunik, mamakujuttunik, chips- inik kaaginilla annikinnerusumik nerisarit



Sukkoqangitsumik imaluunniit annikinneru-  
sumik sukkulimmik kaffisortarit tiitortarillu.  
Paamat iffiukkallu mamakujuttunik, chipsinik  
kaaginilla qaarsillamnerupput.  
Sapaatip akunneranarut ulloq ataasiinnaq chip-  
sitoritari mamakujuttortarillu.

# 1

### Allanngorartunik nerisarit

Innersuusut siulleq pingaarnerpaarlul.



# 7

### Imerkik imertarit – annikinneru- mik saftimik sodavandinilla imertarit



Imeq kuummeersoq imerlu nillarissoq imer-  
taruk.  
Safit sodavandinilla annertuumik sukkumik  
akoqarput taamaattumillu piiffinni aalajanger-  
simasuni akuttusuunik atorinnaat innersuus-  
utigineqarput.

# 2

### Kalaallit nerisassaataannik nerisarit; akulikitsumik aalisakkanik aalisak- kanilla qallersuusianik



Ukiup ingerlaanera malitariuk aamma im-  
mami nunamilu uumasut paarlakajaartakkik.  
Nunatta paarnai naatitaalu atorakkik.  
Ullup qeqqasiornermi aamma aalisakkanik  
qallersuusiat atorakkik.

# 8

### Akulikitsumik nerisarit, ingasaannaguli



Ullormut pingasoriarlutit nerisarfinni pingaar-  
nermi nerisarit.  
Ullaakkorsiorneq ullormut aallarnutigalugu  
pitsassuuvooq. Aamma ullup ingerlanerani  
annikitsukkaarlugit nerisarit, paarnaq imaluun-  
niit naatitaq, knækbrød imaluunniit aalisakkat  
panertut.

# 3

### Paarnanik naatitanilla ullut tamaasa nerisarit



Suliartuleraangavit imaluunniit tuariartuleraa-  
ngavit paarnanik naatitamilluunniit nassartarit  
Kissartumik nerinermi tamatigut naatitanik  
akoqartinnissaat ileqqunngortiguk.  
Paarnat naatitallu qerisut nutaatulli pitsaati-  
gippit.

# 9

### Ullormut minnerpaamik nal. ak. ataaseq aalasarit



Aalaneq tassaasinnaavoq pisulluni/sikkileru-  
ni suliartorneq, piniafiarneq, eqqiaaneq,  
timersorneq, arsarujorneq allarpassuilla.

# 4

### Iffiukkanik seqummarluttunik sanaanik, issingigassanilla ullut tamaasa nerisarit. Naatsiat, qaqorteqqasut pastallu akulikitsumik pisakkit



Iffiat iffiukkanik qaqortunik qaarsillamnerup-  
put. Knækbrødit seqummarluttunik sanaat  
aamma pitsaasuupput. Qaqorteqqasut, pastat  
naatsiallu kissartunik nerinermi paarlakajaar-  
takkik.

# 10

### Suut nerinerlugit eqqarsaatigisaruk



Nerinerlugit ileqqorisatit niuernermi aallartit-  
tarput. Peqqinnartunik pisisarit.  
Meeqqatit peqatigalugit igasarit.  
Unnukkat nerineq ilagutarinnit  
katersuuffinngortiguk.

# 5

### Eqqarsarluarlutit orsutorarit



Orsoq sipaaruk:  
Iffiuqqap taninnerani tarngut kilioraruk.  
Immik, immussuag, neqit qallersuusissallu  
annikitsumik orsulit toqqartakkik.  
Iganermi naasunit margarina imaluunniit  
naasunit uulla atorakkik.

### Suut nerisaraavut?



*Agguaqatigiissillugit: 75%-it kalorialinnit nerisarneq  
nioqqutissanit eqqussukkanik pisarput,  
kalaallit nerisassaataannit 25%-it!*

*Nerisaqarnermut Siunnersuisoqatigiit 2005*

GRAFISK PRODUKTION: INFO DESIGN APS