

SUNDE DRIKKEVALG

Sunde drikkevalg understøtter en næringsrig og varieret kost og sikrer optimal væskeindtagelse. Generelt anses 1-1½ liter væske dagligt som tilstrækkeligt til at dække væskebehovet. Sunde drikkevalg er baseret på De officielle Kostråd 2021, Nordic Nutrition Recommendations 2023 og analyser fra 'Helhedssyn på lightdrikke'. De angivne mængder er vejledende og gælder for voksne (over 18 år).

Drik i hverdagen

- **Vand:**
Anbefalet som den foretrukne drik til måltider og ved tørst. Postevand er det mest klimavenlige valg.
- **Usødet te og kaffe:**
Begræns til maksimalt otte kopper te eller fire kopper kaffe dagligt for at undgå højt koffeinindtag.
- **Mager mælk:**
Op til to glas dagligt. Bidrager med protein og essentielle næringsstoffer som calcium.

Drik lejlighedsvis

- **Kakaomælk og drikkeyoghurt:**
Indeholder tilsat sukker eller intense sødestoffer, men bidrager også med næringsstoffer. Begræns til maksimalt to glas om ugen.
- **Juice og smoothies:**
Begræns til ét lille glas dagligt, hvilket kan indgå som en del af de anbefalede 600 g frugt og grønt om dagen.

Drik sjældent

- **Sukkersødede og light sodavand, saftevand, energidrikke, sportsdrikke samt søde te- og kaffedrikke:**
Begræns til maksimalt 50 cl om ugen. Et højt indtag kan påvirke sundheden negativt og anbefales derfor ikke som daglig drik. Energidrikke frarådes til børn.
- **Alkohol:**
Kun for personer over 18 år, og bør indtages i minimale mængder, da der ikke er dokumenterede sundhedsmæssige fordele. Alkohol reducerer desuden pladsen til andre nydelsesmidler som søde sager og søde drikke.

Drik fortrinsvis i hverdagen:

Vand

Drik eventuelt som variation til vand i hverdagen:

Usødet te (maks. otte kopper dagligt)
Usødet kaffe (maks. fire kopper dagligt)
Fedtfattig mælk (op til to glas dagligt)

Drik lejlighedsvis:

Fedtfattig kakaomælk og drikkeyoghurt (to glas om ugen)
Juice og smoothies (1 lille glas dagligt)

Drik sjældent:

Sukkersødede og light sodavand, saftevand, energidrikke, sportsdrikke samt søde te- og kaffedrikke (maks. 50 cl om ugen)

Drik så sjældent og så lidt som muligt:

Alkohol

VIDSTE DU

- **Ufiltreret kaffe:**
Bør begrænses på grund af stoffer, der kan øge LDL-kolesterol.
- **Kaffe og te:**
Et moderat indtag kan have sundhedsgavnige effekter ifølge Nordic Nutrition Recommendations 2023.
- **Sukkersødede og lightdrikke:**
Personer, der undgår både sukkersødede og lightdrikke, har generelt de sundeste kost- og drikkevaner med højere indtag af vand, ikke-søde drikke (kaffe og te), frugt og grønt, fuldkorn og fisk samt lavere indtag af tilsat sukker og energi.
- **Hvad vælger voksne og børn i stedet for light sodavand og saftevand:**
Voksne vælger primært vand, sukkersødede sodavand, kaffe og te.
Børn vælger sukkersødede sodavand, vand og mælk i stedet for light sodavand, og vand, juice, smoothies og mælk i stedet for light saftevand.

REFERENCER

Blomhoff R, Andersen R, Arnesen EK, Christensen JJ, Eneroth H, Erkkola M, Gudaviciene I, Halldorsson TI, Høyer-Lund A, Lemming EW, Meltzer HM, Pitsi T, Schwab U, Siksna I, Thorsdottir I, Trolle E. Nordic Nutrition Recommendations 2023. Copenhagen: Nordic Council of Ministers, 2023.

Miljø- og Fødevareministeriet, Fødevarestyrelsen. De officielle Kostråd, 2021.

Poulsen M, Jacob AE, Davydova A, Matthiessen J, Christensen T, Bilstoft-Jensen A (alle DTU), Løbner MH, Junge JY, Andersen GBH, Frøstrup NFA, Kidmose U (alle AU). Helhedssyn på lightdrikke. Fællesnotat med fokus på litteraturgennemgang, sammenhæng med kostkvalitet og drikkevaner og bevæggrunde for indtag og sensorisk opfattelse. DTU Fødevareinstituttet, 2024.