

# Helhedssyn på lightdrikke



## DEL 1

### Lightdrikke: Kvalitativ risk-benefit-vurdering af eksisterende litteratur (DTU)

DTU Fødevareinstituttet har foretaget en litteraturgennemgang, der fokuserer på gavnlige og skadelige effekter ved indtagelse af lightdrikke i forhold til langsigtede helbredskonsekvenser.

- Der er evidens for, at indtag af lightdrikke er forbundet med højere risiko for udvikling af hjertekarsygdom, slagtilfælde og type 2-diabetes, selvom evidensen overvejende er klassificeret som lav kvalitet (evidens-sikkerhed) i de inkluderede publikationer.
- Der er ikke evidens for en sammenhæng mellem indtag af lightdrikke og udvikling af koronar hjertesygdom og kræft (klassificeret som meget lav kvalitet).
- Evidensen for udvikling af svær overvægt var modstridende og meget svag. Der blev rapporteret både gavnlige og skadelige effekter og evidensen er overvejende klassificeret som meget lav i de inkluderede publikationer.
- Evidensen for udvikling af syreskader på tænderne var ikke entydig hos børn (klassificeret som meget lav kvalitet) og der var ingen sammenhæng hos voksne (klassificeret som meget lav kvalitet).

#### KONKLUSION

Der er ingen åbenlyse gavnlige effekter ved indtagelse af lightdrikke for nogen af de undersøgte sygdomme eller tilstande (hjertekarsygdom, koronar hjertesygdom, slagtilfælde, kræft, type 2-diabetes, svær overvægt og syreskader på tænderne). Der er dog potentielle langsigtede skadelige effekter ved indtagelse af lightdrikke, som ikke kan udelukkes på nuværende tidspunkt.

#### FAKTA

**Lightdrikke** er sodavand, energidrikke, iste og saftvand, der har reduceret eller intet energiindhold og er sødet med intense sødestoffer.

**Søde drikke** er light- og sukkersødede drikke.

#### Maksimumgrænser for light- og sukkersødede drikke i De officielle Kostråd 2021

- 4-6 år: Maks. ¼ liter om ugen
- 7-10 år: Maks. ½ liter om ugen
- 11+ år: Maks. ½ liter om ugen

#### METODE

Der blev foretaget en kvalitativ risk-benefit-vurdering. Publikationer fra sundheds- og fødevareinstanser, der leverede dokumentation til støtte for deres anbefalinger, blev brugt til at udtrække data. Instansernes hjemmesider blev søgt manuelt for publikationer i juli 2024. Hvis de inkluderede publikationer fra instanserne ikke havde omfattet alle helbredskonsekvenser af interesse, ville systematiske litteraturgennemgange for de helbredskonsekvenser, der ikke var omfattet blevet søgt og brugt til at supplere dataet fra publikationerne fra instanserne.

Inklusionskriterierne for denne vurdering var rettet mod syv sygdomme eller tilstande af interesse (hjertekarsygdom, koronar hjertesygdom, slagtilfælde, kræft, type 2-diabetes, svær overvægt og syreskader på tænderne). Kun publikationer fra de sidste ti år blev inkluderet.

**DEL 2**

## Lightdrikke: Sammenhæng med kostkvalitet og drikkevaner i Danmark (DTU)

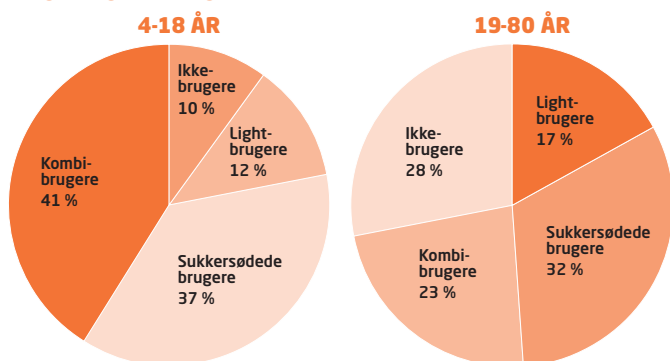
DTU Fødevareinstituttet har kortlagt sammenhængen mellem indtag af lightdrikke og danskernes kostkvalitet, energi- og sukkerindtag samt drikkevaner.

### BRUGERE OG IKKE-BRUGERE AF SØDE DRIKKE

Undersøgelsen inddeler brugere og ikke-brugere af søde drikke i fire grupper:

- **Ikke-brugere** (drikker hverken light- eller sukkersødede drikke)
- **Kombi-brugere** (drikker både light- og sukkersødede drikke)
- **Light-brugere** (drikker kun lightdrikke)
- **Sukkersødede brugere** (drikker kun sukkersødede drikke)

### Brugere og ikke-brugere af søde drikke:



### HOVEDKILDER TIL SØDE DRIKKE

- Sodavand (64-77%) og saftvand (21-34%)

### IKKE-BRUGERE HAR DE SUNDESTE KOST- OG DRIKKEVANER

- **Ikke-brugere** har generelt de sundeste kost- og drikkevaner sammenlignet med grupper, der drikker søde drikke. Deres kostkvalitet er højere, og de har lavere energi- og sukkerindtag. De drikker mere vand samt ikke-søde drikke som kaffe og te (voksne) og undgår søde drikke.
- **Kombi-brugere** har de mindst sunde kost- og drikkevaner med lavere kostkvalitet, højere indtag af tilsat sukker og søde drikke samt lavere indtag af vand og ikke-søde drikke (voksne) sammenlignet med light-brugere.

### METODE

Foreløbige data fra 1794 danskere i alderen 4-80 år, indsamlet som en delpopulation af deltagere i *Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet 2021-2024* (DANSDA), blev anvendt (svarprocent: 25%). Deltagerne gennemførte et interview og registrerede deres indtag i en webbaseret kostdag-bog over syv dage. Kostkvaliteten blev vurderet ud fra faktorer i De officielle Kostråd 2013 (frugt og grønt, fuldkorn, fisk, tilsat sukker, mættet fedt), og indtaget af søde drikke blev analyseret i to aldersgrupper: 4-18 år og 19-80 år.

- **Light-brugere** har generelt sundere kostvaner end både kombi- og sukkersødede brugere og sundere drikkevaner end kombi-brugere. Deres kostkvalitet er højere, og sukkerindtaget lavere end hos både kombi- og sukkersødede brugere. De drikker færre søde drikke og mere vand og ikke-søde drikke (voksne) end kombi-brugere. Voksne light-brugere indtager dog flere søde sager end sukkersødede brugere.
- **Sukkersødede brugere** har samme kostkvalitet samt energi- og sukkerindtag som kombi-brugere, men drikker færre søde drikke og mere vand (voksne).

### HVERDAGE OG WEEKENDDAGE

- Børn og unges indtag af søde drikke er dobbelt så højt på weekend-dage sammenlignet med hverdage, mens stigningen er mindre markant blandt voksne.

### BRUGERE AF SØDE DRIKKE: OVERHOLDELSE AF ANBEFALINGER

- 12% af børn og 20% af voksne overholder det ugentlige maksimum.
- Storfbrugere: 42% af børn og 36% af voksne overskrider anbefalingerne markant (mindst 3 gange det anbefalede).
- Storfbrugere drikker 2,2-5,1 liter søde drikke om ugen og findes primært blandt kombi-brugere.

### UDVIKLINGEN I INDTAGET AF SODAVAND

- Indtaget af light sodavand er steget med 47% fra 2011-2013 til 2021-2022, mens indtaget af sukkersødede sodavand er forblevet uændret. Det tyder på, at light sodavand snarere er blevet et supplement end en erstatning for sukkersødede sodavand

### KONKLUSION

Personer, der ikke drikker søde drikke, har de sundeste kost- og drikkevaner sammenlignet med grupper, der drikker søde drikke. Personer, der kun drikker lightdrikke, har generelt sundere vaner end personer, der drikker både light- og sukkersødede drikke, og som har de mindst sunde kost- og drikkevaner. Det anbefales at fremme vand som det foretrukne drikkevalg og at reducere indtaget af både light- og sukkersødede drikke, da et drikkemønster uden søde drikke bedst synes at understøtte sunde kostvaner.

## DEL 3

## Bevæggrunde for indtag og sensorisk opfattelse (AU)

Aarhus Universitet har undersøgt årsagerne til og konteksten for indtag af lightdrikke, samt sammenhængen mellem indtag af light- og sukkersødede drikke, sensorisk tilfredsstillelse og trang til sødt.

**ÅRSAGER TIL AT INDTAGES SØDE DRIKKE**

De primære årsager til at drikke søde drikke, både blandt børn og voksne, er at drikkerne smager godt og for at slukke tørsten. Flere unge end ældre kan lide søde drikke og light sodavand. Lightdrikke vælges af mange af vægtmæssige grunde, en bevidsthed om energiindholdet, og er for nogle et aktivt fravalg af sukkersødede drikke. Omvendt vælger andre sukkersødede drikke for at undgå kunstige ingredienser.

**KONTEKST FOR INDTAG AF SØDE DRIKKE**

Sukkersødede drikke drikkes af flere udenfor hjemmet, hvor lightdrikke af flere drikkes i hjemmet

**SENSORISK TILFREDSSTILLELSE**

Unge føler sig i højere grad end ældre sensorisk tilfredsstillende af søde drikke. Flere føler sig sensorisk tilfredsstillende af sukkersødede drikke end

**METODE**

Undersøgelsen fra Aarhus Universitet inkluderer både kvantitative (832 deltagere i alderen 4-80 år; 57% kvinder) og kvalitative data (25 brugere og ikke-brugere af søde drikke i alderen 18-80 år). Deltagerne er rekrutteret blandt en delpopulation af deltagere i *Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet 2021-2024* (DANSDA). Alle 18-80-årige deltagere, som i den kvantitative del havde angivet en interesse i at deltage i en fokusgruppe, blev inviteret til at deltage i den kvalitative del.

af lightdrikke, især sodavand. Desuden føler flere voksne sig sensorisk tilfredsstillende efter indtag af søde sager frem for søde drikke. Sensorisk tilfredsstillelse defineres som den nydelse og tilfredshed, man oplever gennem sanserne (udseende, lugt, smag, mundfølelse), når man indtager drikkevarer.

**SUNDHEDSOPFATTELSE AF SODAVAND**

Der er bred enighed om, at søde drikke og alkohol ikke er sunde, mens vand og mælk betragtes som sunde. Flere, især unge, opfatter light sodavand som sundere end sukkersødede sodavand.

**KONKLUSION**

Søde drikke indtages for smag og for at slukke tørsten, især af unge, som foretrækker light sodavand. Lightdrikke vælges af vægtmæssige grunde, mens sukkersødede drikke vælges for at undgå kunstige ingredienser. Sukkersødede drikke indtages mest udenfor hjemmet, mens lightdrikke foretrækkes hjemme. Flere finder sukkersødede drikke, især sodavand, mere sensorisk tilfredsstillende end lightdrikke.

**SAMLET KONKLUSION FOR DEL 1-3**

Der er ingen åbenlyse gavnlige effekter ved indtagelse af lightdrikke for nogen af de undersøgte sygdomme eller tilstande. Der er dog potentielle langsigtede skadelige effekter ved indtagelse af lightdrikke, som ikke kan udelukkes på nuværende tidspunkt. Personer, der ikke drikker søde drikke, har de sundeste kost- og drikkevaner sammenlignet med dem, der drikker søde drikke. Personer, som drikker både light- og sukkersødede drikke, har de mindst sunde vaner. Vand bør være det primære drikkevalg, eventuelt suppleret med andre ikke-søde drikke som mælk, kaffe og te, da dette bedst understøtter sunde kostvaner. Mange vælger lightdrikke af vægtmæssige grunde samt for deres lavere energiindhold, mens sukkersødede drikke foretrækkes for sensorisk tilfredsstillelse og for at undgå kunstige ingredienser.