

BREVKASSEN



PER BRÆNDGAARD

er ekspert i madens betydning for sundheden. Han arbejder som selvstændig ernæringsrådgiver.

LEIF SKIBSTED

er professor i fødevarerekemi ved Institut for Fødevarer videnskab ved Københavns Universitet.

WINNIE FROM THESBØL

er ekspert i ernæring og hjemkundskab. Hun arbejder på University College Sjælland.

INGER ABILDGAARD

er madredaktør på Samvirke og kan trække på FDB's egne eksperter.

SUSANNE KNØCHEL

er professor i fødevarer sikkerhed ved Institut for Fødevarer videnskab ved Københavns Universitet.

ER COLA KUN DOBBELT SÅ SØDT SOM MÆLK?

Dan Jørgensen, Holbæk:

■ Forleden ville vi overbevise vores teenageunger om, at Coca-Cola er meget usundere end mælk. Vi forældre gik derfor i gang med at tyde varedeklarationerne og blev noget overraskede.

Sødmælk indeholder ca. 5 procent kulhydrater, mens Cola indeholder ca. 10 procent kulhydrater.

Betyder det, at cola kun er dobbelt så sødt som mælk?

Svar fra Per Brændgaard:

Ja, det kan man sige. Men kulhydraterne i Coca-Cola er tilsat sukker, mens kulhydraterne i mælk er naturligt forekommende mælkesukker. Anbefalingen om at spare på sukker gælder kun for tilsat sukker, ikke naturligt forekommende sukker i bl.a. mælk og frugt. Coca-Cola indeholder ikke andre næringsstoffer end sukker, hvorimod mælk indeholder en lang række værdifulde næringsstoffer som f.eks. protein og kalk. Mælk gi-

ver i modsætning til Coca-Cola ikke risiko for syreskader på tænderne. Der er derfor mange gode grunde til, at jeres teenageunger skal drikke mælk i stedet for Coca-Cola eller andre sukkerholdige sodavand. Men sørg for at vælge de magre (f.eks. skummetmælk) i stedet for de fede (f.eks. sødmælk) typer mælk, da mælkefedt er usundt.

BEHOLDER SAFTEN VITAMINERNE?

Nina Lind Balslev, Århus:

■ Hvor stort et vitamintab er der, når man koger saft af sæsonens bær og frugter? Det er jo ikke fødevarer, vi spiser i store mængder, men jeg kunne stadigvæk godt tænke mig at vide, om der er »lidt at hente« på den ernæringsmæssige front, når vi drikker et glas solbærsaft. I sammenhæng hermed kunne jeg også godt tænke mig at vide, hvor mange vitaminer der i realiteten er at finde i juice fra koncentrat – noget må der vel være, siden man kan læse, at et glas juice kan erstatte en af de seks frugter (og grøntsager), vi gerne skulle have i døgnet?

Svar fra Leif Skibsted:

Frugt og grønt er vigtige kilder til C-vitamin, til folat, der hører til B-vitaminerne, og til carotenoider, der er provitamin for A-vitamin. Frugt, herunder bær, indeholder især C-vitamin, som vi skal have ca. 80 mg af hver dag,



Alle offentliggjorte spørgsmål til brevkassen belønnes med Claus Meyers: *Meyers Bageri* med 70 opskrifter på alt fra rugbrød til æblemuffins og tevirkes. Se hvor simpelt det kan være at lave skøn mad.