

Yoghurt, kvarg, drickyoghurt... i mejerihyllan finns massor av yoghurtprodukter att välja mellan. Men många yoghurtar är för söta, enligt barndietist Sara Ask, som efterlyser en generell sänkning av sockerhalten i yoghurt.

Text: Anna Gardberg Foto: Per-Åke Uddman, Scanpix

Vi Föräldrar
TEST

"Många yoghurtar är onödigt söta"

Många småbarnsföräldrar ser yoghurt som ett praktiskt och gott frukost- och mellanmål. Yoghurt är ofta även ett vanligt mellanmål på förskolan. I mejerihyllan finns mängder av yoghurt. Allt från "minidrickyoghurtar" till delikatessvarianter med hög fetthalt. Men vilken yoghurt är egentligen bäst för barnet?

Vi frågade Sara Ask, barndietist på Huddinge sjukhus, och medlem av Vi Föräldrars expertpanel, som själv har en dotter på 14 månader.

Vad ska man titta efter i innehållsdeklarationen?

– Socker och fett.

– Det kan vara lite svårt att se hur mycket socker yoghurten innehåller, eftersom socker ofta slås ihop med övriga kolhydrater. Helst ska den sammanlagda mängden kolhydrater inte överstiga tio gram, tycker jag.

Alla produkter innehåller ungefär lika mycket kalcium och är inget som behöver jämföras.

Vad ska man tänka på vad gäller socker och fett?

– Yoghurten bör

Sara Ask är barn-dietist och mamma till Nora, 14 månader.



Sara Asks hemgjorda drickyoghurt:

- ▶ 1/2 dl vaniljyoghurt eller annan smak
- ▶ 2 dl mjölk
- ▶ En liten skvätt juice- eller saftkoncentrat efter smak
- ▶ Blanda/skaka – och drick!

inte vara alltför söt, även om jag personligen tycker att den senaste tidens sockerskräck har gått till överdrift. Men många yoghurtar är onödigt söta. Man skulle kunna halvera sockerhalten och få en god produkt ändå.

Skapar ett sockerbehov

En risk med att ge barnet mycket söt yoghurt är att man riskerar att lägga grunden för ett stort sockerbehov.

– Om man sedan erbjuder barnet en mer "normalt" sockrad produkt kan det rynka på näsan åt den.

Sara Ask har en fundering om inte yoghurt-tillverkarna skulle kunna enas kring att radikalt sänka sockerhalten, på liknande sätt som Nestlé, Semper och Hipp har tagit bort socker i barnmaten.

– Det vore en god idé, säger Sara Ask.

Hon rekommenderar att välja fetthalt efter barnets behov.

– Barn under tre år bör få yoghurt med åtminstone en och en halv procent fett, tycker jag. För barn över tre år kan man anpassa fetthalten – låg fetthalt till ett rundare barn, högre till ett litet barn. Det är sällan motiverat med fetthalt under 0,5 procent.

Det är inte ovanligt att bvc rekommenderar turkisk eller grekisk yoghurt. Den är fet jämfört med en vanlig, naturlig yoghurt.

– Små barn behöver visserligen mer fett än vuxna, för att portionsstorlekarna inte ska bli för stora, men jag tycker att barn som växer bra på längden och bredden gott klarar sig på en yoghurt med tre procents fett.

– Det är också bra att barnen vänjer sig vid en vanlig och inte så väldigt krämig yoghurt-konsistens; risken är annars att de tycker att vanlig yoghurt är rena blasket när det blir

dags för sådan. Däremot kan barn som är riktigt petiga med maten behöva den med tio procent fett, som ju ger mer kalorier.

Inte bara delikatessyoghurten i testet är som en dessert utan även Yoplait's fruktkvargar och Danones Danonino. Energiinnehållet i dessa är långt högre än vad de allra flesta barn behöver.

Ett problem när man reducerar fett i yoghurt är att fett fungerar som en "smakbärare", och med mindre fett kan det vara en konst att behålla smaken.

– Många av de produkter vi här provat är antingen både feta och söta eller både lite fett och lite socker. Man skulle vilja ha fler mellanting; lättsötade yoghurtar med fetthalt runt 1,5 procent.

Det närmaste vi kommer i den vägen är Arlas vaniljyoghurt, som blev en favorit i testet. Inte för söt och går bra att variera på olika sätt.


– Och så naturlig yoghurt förstås där man kan variera sötman med hjälp av lite sylt, eller ingen alls, eller andra tillbehör.

När kan man börja ge sitt barn yoghurt?

– Man kan introducera mindre mängder yoghurt när barnet är omkring åtta månader, men man ska vänta till dess barnet är runt ett år innan man låter yoghurt utgöra större portioner. Innan passar det för provsmakning eller som dessert.

– Anledningen till detta är att mejeriprodukter är relativt järnfattig mat, och riskerar att konkurrera ut mat med järn. Järnbrist är inte alltför ovanligt bland våra små. När barnet är omkring tio till tolv månader kan man börja ge yoghurt som ett helt mål. ■

Vi testade 22 yoghurtprodukter i mejerihyllan – vänd▶▶▶



Yoghurt är gott, men järnfattigt. Det passar därför bäst som dessert för barn under ett år.

Kvarg är en färskost

Vad krävs för att tillverkarna ska få kalla en produkt för yoghurt, drick-yoghurt, smoothie och fil? Och vad är kvarg?

– De är inte så kallade namnskyddade livsmedel, det vill säga det finns inte några speciella krav som produkterna måste uppfylla. Som jämförelse kan nämnas juice, som inte får kallas juice om socker eller något annat tillsatts. Det ska vara pressad frukt, punkt slut, säger Sara Ask.

– Skillnaden mellan filmjolk och

yoghurt är att de tillverkas med olika slags bakterier. Yoghurtbakterier bildar mer mjölksyra än filmjölsbakterier och därför är yoghurt surare än filmjolk.

– Kvarg är en slags ostmassa, färskost med ett annat ord. Det är samma sak som Kesella, som är Arlas eget namn. Kvarg brukar ha varierande fetthalt, någonstans mellan en och tio procent fett, men brukar vara betydligt tjockare än yoghurt. De olika kvargprodukterna i testet är alla smak-satta på olika sätt. ■

Så här gick testet till

Vi inhandlade ett urval av de vanligast förekommande yoghurtarna hos Willys, Ica och Coop. Vi valde även att ta med ett par kvargprodukter. Produkternas innehållsdeklarationer gick igenom tillsammans med barndietist Sara Ask. Vi har tittat på innehållsdeklarationerna utifrån ett växande barns behov. Ordet energi används i texten synonymt med kalorier. Tillsatt fruktos och sackaros har räknats om till antal sockerbitar/dl och presenteras i tabellen. Fruktos i frukten och bären är alltså inte inkluderade i denna presentation.

Ett enkelt smaktest av varje produkt gjordes också.

Vad gäller laktosintolerans är vissa av Valios yoghurtar laktosreducerade. Barn med mjölkproteinallergi tål inte

någon mejeriprodukt alls, utan får välja en yoghurt på havre eller soja. ■



Familjeförpackningar

	Arla mild lättyoghurt, naturell <i>Bra bas</i>	Arla mild yoghurt, lättsöckrad, vaniljsmak	Yoggi lätt & lättsöckrad frukt-yoghurt, blåbär/banan/vanilj
Mängd	1 liter	1 liter	1 000 gram
Pris	13 kr	15,50 kr	17,50 kr, (Arla)
Energi	40 kcal	70 kcal	65 kcal
Kolhydrat	5 g	8,5 g	12 g
Fett	0,5 g	2 g	0,2 g
Antalsockerbitar/dl	0 st	1 st	1,5 st
Smakkommentar	"Mild men ändå ganska syrlig. De flesta barmunnar kräver nog en liten klick sylt."	"Inte så söt i smaken jämfört med många av de andra."	"Lite krämig, ingen tydlig frukt/bärs smak, inte så lång eftersmak."
Dietistens kommentar	"God med skivad banan, en klick sylt eller lite honung. Barn under tre år bör få en sort med lite mer fett."	"Ett av testets minst sötade. Lagom fetthalt, speciellt för barn under tre år. Klar favorit! God med flingor, bär och skivad frukt."	"Möjlig bra för ett barn med övervikt, men för lite fett för resten."
	Yoggi mini fruktyoghurt utan tillsatt socker, passion/persika/vanilj	Valio Yo lättsöckrad yoghurt, blåbär	Valio Yo yoghurt, sommarbär
Mängd	1 000 gram	1 000 gram	1 000 gram
Pris	17,50 kr, (Arla)	17,50 kr	16,90 kr
Energi	35 kcal	55 kcal	65 kcal
Kolhydrat	4,5 g	10 g	12 g
Fett	mindre än 0,1 g	mindre än 0,1 g	mindre än 0,05 g
Antalsockerbitar/dl	0 st	1 st	2 st
Smakkommentar	"Krämig konsistens men samtidigt vattnig, söt och något syntetisk smak, fruktbitar."	"Framträdande bärs smak, söt smak trots att den är lättsöckrad."	"Smakar gott av bär, men något märklig eftersmak."
Dietistens kommentar	"Sötad med sukralos, bra för barn med diabetes, friska barn kan man hellre vänja vid en lättsöckrad produkt, alternativt servera lite av en normalsöckrad. För kalorisnål för barn med normalbehov."	"För lite fett för ett växande barn. Tänk för den som jagar kalorier. Tillsatta mjölksyrabakterier bra för en mage i olag. Laktosreducerad." <i>För lite fett för ett växande barn</i>	"Mer fett och mindre socker hade varit lämpligare för ett barn." <i>För lite fett för ett växande barn</i>
	Valio vaniljyoghurt, björnbär/hallon,	Milko fjällyoghurt, blåbär/smultron	Valio KIDIUS blåbär/banan, utan vanligt socker, innehåller fruktsocker, med Acidophilus och Bifidus
Mängd	1 000 gram	1 liter	1 000 g
Pris	18,90 kr	20 kr	17,90 kr
Energi	80 kcal	90 kcal	75 kcal
Kolhydrat	13 g	11 g	11 g
Fett	2,1 g	3,6 g	2,1 g
Antalsockerbitar/dl	2 st	1,5 st	1,5 st
Smakkommentar	"God, som en Bullerbydröm, men mindre socker hade varit okej."	"Smakar gräddigt – fetthalten slår igenom. Osyrlig – ingen frisk smak. Inte så mycket bärs smak."	"God, ej för söt. Slät och mild."
Dietistens kommentar	"Rejält sötad, så välj en neutral flingsort till, t ex Havrefras, för att balansera. Tillsatta mjölksyrabakterier är ett plus för liten, ond mage. Laktosreducerad."	"Mer fett än de flesta har behov av. Välj en flingsort som inte är så fet, eller blanda med mild lättyoghurt."	"Texten 'utan vanligt socker' är missvisande eftersom skillnaden mellan fruktsocker och vanligt socker är så liten. Fruktsocker ger t o m sötare smak än vanligt socker. Inte fritt fram för barn med diabetes."
			Turkisk yoghurt
			500 gram (Lindahls)
			17,90 kr
			125 kcal
			4,5 g
			10 g
			0 st
			"Mycket gräddigt och fast."
			"Dumt vänja barn vid så fet yoghurt. Ihop med fruktpuré eller sylt mer som efterrätt. Men bra för små barn som inte ökar i vikt som de ska."

Drickyoghurt/smoothie

	Milko Bärny Smoothie blåbär	Milko drickbar fjällyoghurt, blåbär/hallon	Yoggi Yalla! drickyoghurt, hallon/boysenbär/blåbär	Danonino yoghurtdryck, persika/päron
Mängd	300 ml	300 ml	350 ml	4 x 100 gram
Pris	9,90 kr	9,50 kr	9,50 kr (Arla)	16 kr, (Danone)
Energi	75 kcal	75 kcal	65 kcal	84 kcal
Kolhydrat	13 g	13 g	12 g	14,5 g
Fett	1,4 g	1 g	0,5 g	1,6 g
Antalsockerbitar/dl	2 st	2 st	2 st	2,5 st
Smakkommentar	"Tunn, blaskig, soppliknande, smakar inte så mycket, ganska söt."	"Vattnig, som smaksatt mjölk. Glassigt söt."	"Smakar mycket bär, men skulle utan problem kunna vara mindre söt."	"Väldigt söt, konstgjord fruktsmak. Smakar som sockrade gelépersikor."
Dietistens kommentar	"Sockerhalt i en flaska motsvarande sju sockerbitar, onödigt söt."	"Onödigt söt. Socker på flaska som man lätt slurpar i sig."	"Med mindre socker skulle det vara en bra produkt, åtminstone för barn över tre år med tanke på den lägre fetthalten."	"Som godis på flaska. Flirtar med hjälp av smak och utseende verkligen med de små. Alldeles för söt."

Portionsförpackningar yoghurt

	Yoggi original fruktyoghurt, jordgubb	Yoggi delikatessyoghurt, vanilj	Bärny Original naturell yoghurt med sylt i botten, körsbär	Yoggi yangster, fruktyoghurt, hallon/vanilj
Mängd	250 gram (Även som familjeförpackn.)	150 gram	250 gram	175 gram (Även som familjeförpackn.)
Pris	5,50 kr (Arla)	5,50 kr (Arla)	5,80 kr (Milko)	4 kr (Arla)
Energi	80 kcal	130 kcal	95 kcal	90 kcal
Kolhydrat	12 g	14 g	15 g	12 g
Fett	2 g	7 g	2,7 g	3 g
Antalsockerbitar/dl	2 st	2,5 st	2 st	2 st
Smakkommentar	"Söt men lite syrlig, som en naturell yoghurt med sylt söthetsmässigt. Halvkrämig, fruktbitar."	"Söt, energirik, mer än dubbelt så söt som en vanlig yoghurt. Bra för barn som inte vill äta så mycket."	"Både bra konsistens och syrlig, frisk, smak."	"Balanserad sötma, man tror att den ska vara sötare än den är."
Dietistens kommentar	"Gammal klassiker. Ganska söt, lagom fet. Bra på utflykten."	"Bra namn – den säger tydligt vad den är lämpad för. Passar bäst som efterrätt. Innehållsmässigt nästan som en glass."	"En flexibel yoghurt med tanke på att sylten ligger i botten, man kan själv välja hur mycket man tar. Hög sockerhalt, nästan sex sockerbitar i en förpackning."	"Ganska söt, ganska fet. Mer energi än de flesta behöver"

Portionsförpackningar kvarg

	Yoplait, päron/ingefära, björnbär/vanilj	Petit Yoplait fruktkvarg mellanmål, rek från tio mån ålder, jordgubb/jordgubb-vanilj, hallon	Yoplait Safari fruktkvarg Djungel, jordgubb/hallon/björnbär	Danonino, "till barn från ett år", jordgubb/hallon/körsbär
Mängd	8 st x 125 gram	6 stycken x 60 gram	6 st x 57 gram	6 st x 50 gram
Pris	20 kr (Yoplait/Valio)	11 kr (Yoplait/Valio)	5 kr (Yoplait/Valio)	11 kr (Danone)
Energi	98 kcal	104 kcal	106 kcal	116 kcal
Kolhydrat	15 g	12,7 g	13,3 g	14,6 g
Fett	2,7 g	2,9 g	2,9 g	3,5 g
Antalsockerbitar/dl	2,5 st	2 st	2 st	2,5 st
Smakkommentar	"Lätt i konsistensen, nästan något vattnig, med fruktbitar, sötsyrlig."	"Krämig, gräddig, dessertliknande, inga bitar, ej särskilt söt."	"Väldigt söt, krämig, gräddig och dessertliknande. Inga bitar. Säkerligen lättäten..."	"Smakar lite märkligt, som varm glass."
Dietistens kommentar	"Alldeles för söt. Ger mer energi än de flesta barn behöver."	"Texten 'gjord på mosade frukter' är missvisande, basen är helt klart mjölk. För energirik för de allra flesta. Inte alls balanserad och alldeles för söt från tio mån. Vem skulle drömma om att ge sin bebis några sockerbitar att knapra på?!"	"Ganska söt, ganska fet och mer energi än de flesta behöver. Passar bättre som dessert än till frukost."	"Ett av testets sötaste produkter. Texten 'passar från ett år' är missvisande: det är onödigt att vänja sin ettåring vid en så här söt kvarg! 'Glasspinnar på köpet' känns som ett trick." ■■■