

Skader tennene – opp i vekt

Tyggis og pastiller: VG-test avslører sukkerfri-verstingene

Av MARIE MOEN KINGSRØD og JAN-PETTER LYNAU (foto)

Tygg på dette: Sukkerfrie pastiller og tyggegummi kan både ødelegge tennene dine, og føre til vektøkning.

Tyggegummi og pastiller blir gjerne markedsført som «bra for tennene». Det kan være feil. Enkelte produkter kan faktisk påvirke helsen din og tennene dine negativt. VG har testet hvordan sukkerfrie produkter som tyggegummi og pastiller påvirker tennene dine – og vekten din.

TENNER:

De sure, sukkerfrie variantene av pastiller, drops og tyggegummi – som ofte har fruktsmak – kan skade tennene dine. Det viser blant annet studier publisert i British Dental Journal. Forskningen er gjennomført av universiteter som Boston, Helsinki og Southern Nevada. Syrlig tyggegummi og pastiller kan øke risikoen for å få syreskader, konkluderte studien med. En studie utført av det Odontologiske fakultet i Oslo viser at 40 prosent av landets 18-åringer har syreskader på tennene. NIOM (Nordisk Institutt for Odontologiske Materialer) har syrestestet 12 utvalgte produkter med fruktsmak for VG. NIOM tester dette ved hjelp av en pH-måler, som måler syrlighet i produktene. Dette måles på en skala fra 0 til 14. Jo lavere pH-tall – desto mer skadelig for tennene.

Det er en myte at sukkerfrie produkter ikke har kalorier: ● Testens mest kaloririke produkt, Fishermans Friend, inneholder hele 247 kalorier per 100 gram. Testens minst kaloririke produkt, Mentos Fruity Fresh, inneholder 142 kalorier per 100 gram. ● En gjennomsnittlig tyggegummi eller pastill med sukker inneholder 300 til 400 kalorier per 100 gram. Dersom du spiser én pakke (25 gram) av testens mest kaloririke produkt daglig, vil du få i deg 22 538 kalorier på ett år. Dette tilsvarer en vektøppgang på over tre kilo.

Her er de viktigste funnene:

● Fem av 12 produkter var svært sure, og hadde en pH-verdi på 2,5 til 3,0 – nesten like surt som presset sitron. Ricola tranebær drops ble testens taper. Produktet var svært surt, og er i tillegg en pastill/drops som virker lenger på tennene enn tyggegummi. ● Seks av produktene hadde en syrlighet (pH) på 3,3 til 4,2. Dette er også ganske surt. ● Produktet som kom best ut i VGs test var pastillen Läkerol Raspberry. Den hadde en pH-verdi på 5,3 - 5,5. Tannlege og forsker ved NIOM, Simen E. Kopperud, var med på å gjennomføre testen.

– Det ser ut som om sukkerfrie produkter med fruktsmak har en spesielt lav pH. Dersom man kan velge produkter som ikke er så sure er man tryggere, sier Kopperud. Professor i kardiologi ved Universitetet i Oslo (UiO) Anne Bjørg Tveit, og hennes stipendiat Jenny Sovik har også sett på pH-resultatene. De viser til en ny studie som viser at ungdommer som spiser sur tyggegummi eller pastiller oftere har syreskader.

– Ved å tygge tyggegummi som har lav pH vil man skape et surt miljø i munnen. Det kan være uheldig med tanke på syreskader. Emaljen mykgjøres først, og ved kombinasjon av tygging vil emaljen lettere slites bort, sier Sovik. Tannlegeforeningen synes resultatene i VGs test er oppsiktsvekkende.

– Vi ser stadig mer og mer syreskader, spesielt hos unge mennesker – og det er bekymringsfullt, sier president i Tannlegeforeningen, Camilla Steinum, til VG. **VEKTØKNING:** Det er en myte at sukkerfrie produkter ikke har kalorier: ● Testens mest kaloririke produkt, Fishermans Friend, inneholder hele 247 kalorier per 100 gram. Testens minst kaloririke produkt, Mentos Fruity Fresh, inneholder 142 kalorier per 100 gram. ● En gjennomsnittlig tyggegummi eller pastill med sukker inneholder 300 til 400 kalorier per 100 gram. Dersom du spiser én pakke (25 gram) av testens mest kaloririke produkt daglig, vil du få i deg 22 538 kalorier på ett år. Dette tilsvarer en vektøppgang på over tre kilo.

– Mange pastiller og tyggegummi kan gi utslag på vekten om man spiser det ofte, sier overlege ved senter for Sykelig Overvekt ved sykehuset i Vestfold, Samira Lekhal. Hun sier det er en fordel å velge sukkerfrie produkter, men at man må vite at slike varer også har en god del næring.



Fisherman's friend Honey & Lemon
PASTILL
Kalorier per 100 gram: **247** kalorier
Syre (pH): **3,9 - 4,2**



Dent Trio
PASTILL
Kalorier per 100 gram: **182** kalorier
Syre (pH): **3,9 - 4,2**



Mentos Pure Fresh
TYGGEGUMMI
Kalorier per 100 gram: **163** kalorier
Syre (pH): **2,5 - 3,0**



Extra Jordbær
TYGGEGUMMI
Kalorier per 100 gram: **156** kalorier
Syre (pH): **2,5 - 3,0**



Dent Bliss
PASTILL
Kalorier per 100 gram: **161** kalorier
Syre (pH): **3,3 - 3,6**



Läkerol Acerola
PASTILL
Kalorier per 100 gram: **200** kalorier
Syre (pH): **3,9 - 4,2**



Extra Eple Pære
TYGGEGUMMI
Kalorier per 100 gram: **155** kalorier
Syre (pH): **2,5 - 3,0**



Stimorol Senses
TYGGEGUMMI
Kalorier per 100 gram: **170** kalorier
Syre (pH): **3,3 - 3,6**



Läkerol Raspberry Liquorice
PASTILL
Kalorier per 100 gram: **233** kalorier
Syre (pH): **5,3 - 5,5**



Ricola Tranebær
PASTILL
Kalorier per 100 gram: **235** kalorier
Syre (pH): **2,5 - 3,0**



Stimorol Fusion
TYGGEGUMMI
Kalorier per 100 gram: **175** kalorier
Syre (pH): **3,3 - 3,6**



Mentos Fruity Fresh
TYGGEGUMMI
Kalorier per 100 gram: **142** kalorier
Syre (pH): **2,5 - 3,0**

KALORIER I UTVALGTE VARER

Listen viser kilokalorier per 100 gram i et utvalg matvarer sammenlignet med sukkerfri tyggegummi og pastiller (uthevet). Tallene for de øvrige matvarene er hentet fra Matvaretabellen 2014. Melkesjokolade 541, Potetchips 533, Geléfrukter, type Seigmenn 292, Fisherman's friend Honey & Lemon 247, Ricola Tranebær 235, Läkerol Raspberry Liquorice 233, Pizza, med kjøtt, fryst, kjøpt 214, Läkerol Acerola 200, Iskrem, fløtebasert 194, Dent Trio 182, Vaniljesaus, Piano 149, Mentos Fruity Fresh 142, Sjukoladepudding, Piano 106, Brus, cola, med sukker 42, Pils, 4,7 vol-% alkohol 41

SLIK TESTET VI

■ NIOM (Nordisk Institutt for Odontologiske Materialer) har syrestestet et utvalg sukkerfrie tyggegummi, drops og pastiller med fruktsmak for VG. Produktene er handlet inn av VGs journalister i butikker i Oslo-området. ■ VG valgte å teste produkter med fruktsmak, fordi forskning viser at disse er surere (har

høyere pH) enn andre produkter. ■ NIOM syrestestet produktene ved å måle pH. Syrligheten ble målt for tyggegummiene var tygd på. pH gir en indikasjon på hvor surt produktet er, og derav også hvor skadelig det er for tennene. NIOM gjør oppmerksom på at det i pH-målingen må tas forbehold om 0,1 i feil-

margin. Dette er ingen vitenskapelig studie – men én prøve på de aktuelle produktene. ■ Ta forbehold om at produktene er kun testet for de er puttet i munnen. I mange tilfeller vil pH-verdien kunne nøytraliseres etter hvert som man tygger ut smaken (syren) i produktet. Syren kan tynges ut av

spyttet, og gir da også mindre skade på tennene. Ekspertene VG pratet med siter derfor at desto lengre smaken varer – jo større skade gjør produktet på tennene. Derfor er sukkerfrie pastiller/drops mer skadelige enn tyggegummi. ■ Testens mest skadelige produkt for

tennene er derfor basert på om produktet er pastill eller tyggegummi, samt pH-verdi. ■ VG har også sjekket næringsinnholdet på de ulike produktene. Næringsinnholdet er basert på innholdsdeklarasjonen på produktet. ■ Mentos sine tyggegummi, som ble testet av NIOM, er sikkert for tennene – siden de sukkesuffullt gikk gjennom Toothfriendly Internasjonals sine tester. ■ VG har gjentatte ganger, i over en uke, forsøkt å komme i kontakt med Läkerol og Ricola (Galleberg) – uten å lykkes.

DETTE SVARER PRODUSENTENE

Dent

Kvalitetssjef i Brynild, Bente Onsrud, skriver følgende i en e-post til VG: «Dent Trio og Dent Oi Bliss er produsert og merket i henhold til gjeldende regelverk. Begge har fokus på god smak og benytter syre for å fremheve den gode smaken. Produktenes syrlighet fremkommer på emballasjen, slik at forbrukerne skal kunne orientere seg. Når det gjelder kaloriinnhold i sukkerfrie produkter så er det riktig at de ikke er kalorifrie, men kaloriinnholdet er lavere enn tilsvarende sukkerholdige produkter. Det er sukkeralkoholer og kostfiber (gummi arabicum) som gir energien/kaloriene i Dent Trio og Dent Bliss.»

Fisherman's Friend

Dette skriver Henriette Dahl Jensen, account manager hos importøren Valora Trade Norway i en e-post til VG: «Fisherman's Friend blir ikke solgt som en lavkalori pastill. Kaloriinnholdet per 100 gram og per pastill er markert på forsiden av pakningen – noe vi anser som tydelig kommunisert og lett tilgjengelig informasjon for forbruker. Når det gjelder testens aktuelle produkt, Honey & Lemon, så inneholder dette produktet 247 kcal/100g, og som det også fremstår på pakningen, tre kcal/pastill. Dette er typisk et produkt med relativt begrenset konsum. Våre produkter har blitt testet for Toothfriendly, og de har rapportert at sukkerfri Fisherman's Friend er «Toothfriendly.»

Stimorol

Kommunikasjonssjef i Mondelez Nordic, Celin Huseby, skriver dette i en e-post til VG: «Mondelez' tyggegummi er skånsomt for tennene, som bekreftes av et eksternt laboratorium som tester pH-verdiene og eventuelle syre-effekter. Disse testene tar høyde for smakstilsetninger og eventuelle syrer i produktene. Stimorol Senses og Stimorol Fusion er sukkerfrie tyggegummi, og næringsinnholdet er opplyst på baksiden av produktene.»

Wrigley Extra

Annette Furuskog Gaitan i selskaps consumer affairs skriver dette i en e-post til VG: «Det finnes ikke bevis for at daglig forbruk av tyggegummi med fruktsmak fører til syreskader. Sukkerfri tyggegummi er ikke lav-kalori mat, ifølge The European Parliament. Likevel inneholder ikke sukkerfri tyggegummi sukker – den inneholder stoffet som skal erstatte sukkeret. Stoffene inneholder færre kalorier. Innholdsdeklarasjonen på pakningen er per 100 gram, til tross for de små porsjonene tyggegummi serveres i. Det forventes at en bit sukkerfri tyggegummi inneholder to til fem kalorier.»

Mentos

Kåre Fjellstad, principal Account Manager hos importøren Valora Trade, sier dette i en e-post til VG: «Våre produkter bærer «Happy Tooth»-logoen. Disse produktene øker hverken risikoen for syreskader eller karies. Mentos sine tyggegummi, som ble testet av NIOM, er sikkert for tennene – siden de sukkesuffullt gikk gjennom Toothfriendly Internasjonals sine tester.»

NB! Til sammenligning er PH-verdien til en sitron er 2,4. Desto lavere pH-verdi, desto surere er produktet.