

Vi konsumerar fler lightprodukter



Analys av avloppsvatten visar att vi konsumerar mer lightprodukter. Det handlar om en årlig ökning på 10-20 procent, enligt SLU.

Analyser av avloppsvatten kan visa hur mycket vi konsumerar av olika varor. I det här fallet handlar det om artificiella sötningsmedel.

I en ny studie redovisar siffror från en rad svenska orter. Den visar att konsumtionen av artificiella sötningsmedel ökat sedan 2019.

Ökningsmängden

”Vi ser en årlig ökning på 10-20 procent i mängden sötningsmedel i avloppsvatten. Spannet beror på vilket sötningsmedel vi avser. I vår studie ingick sukralos, acesulfam och sackarin”, berättar universitetslektor **Foon Yin Lai** hos SLU i ett pressmeddelande.

Sukralos, acesulfam och sackarin är ofta förekommande ersättningar för vanligt socker för att ge söt smak åt livsmedel.

Eftersom de inte lagras i kroppen är de populära i produkter med energireducerat

innehåll.

Utifrån den aktuella studien kan forskarna peka på att konsumtionen av artificiella sötningsmedel kan ligga på bekymmersamma nivåer.

”Även om studien visar att de generella nivåerna av konsumtion av sötningsmedel ligger långt under WHO:s och EU:s rekommendationer för dagligt intag baserat på toxikologiska bedömningar, visar ny forskning att intag av artificiellt sötade drycker ändå kan kopplas till hälsoproblem vid nivåer långt under detta”, poängterar Foon Yin Lai.

Kombinationen av det perspektivet och att de drycker som är sötade med artificiella sötningsmedel ökar, gör att forskarna vill uppmärksamma problemet.

Analys av avloppsvatten är ett etablerat sätt att följa folkhälsan och har bland annat används för att följa spridningen av virus såsom covid, men även läkemedel och droger. Nu har forskarna använt samma infrastruktur för att studera konsumtionen av artificiella sötningsmedel.

Lokala skillnader

Studien visar en viss lokal skillnad mellan de svenska samhällen som proverna är tagna från.

Östhammar, Knivsta, Enköping, Kalmar och Uppsala ingick i studien. Alla prover togs samma månad för att få jämförbara data.

Quiz – fem frågor: Konsumtionen av lightprodukter ökar

- 1. Vad visar analysen av avloppsvatten enligt studien från SLU?**
 - a) Att vi konsumerar mindre socker än tidigare
 - b) Att konsumtionen av lightprodukter har minskat
 - c) Att konsumtionen av artificiella sötningsmedel har ökat
 - d) Att vi dricker mer vatten än tidigare
- 2. Hur stor är den årliga ökningen av artificiella sötningsmedel enligt forskarna?**
 - a) 1–5 procent
 - b) 5–10 procent
 - c) 10–20 procent
 - d) 25–30 procent
- 3. Vilka sötningsmedel ingick i studien?**
 - a) Aspartam, stevia och fruktos
 - b) Sukralos, acesulfam och sackarin
 - c) Glukos, fruktos och laktos
 - d) Honung, sirap och agave
- 4. Varför är artificiella sötningsmedel vanliga i energireducerade produkter?**
 - a) De ger mer energi än socker
 - b) De lagras länge i kroppen
 - c) De är billigare att producera
 - d) De lagras inte i kroppen men ger söt smak
- 5. Varför använder forskare analys av avloppsvatten i studien?**
 - a) För att följa folkhälsa och konsumtionsmönster
 - b) För att undersöka klimatförändringar
 - c) För att mäta vattenkvalitet
 - d) För att rena vattnet effektivare

Att fundera på eller samtala om!

1. Vad tycker du om att forskare kan använda avloppsvatten för att studera våra konsumtionsvanor? Vilka för- och nackdelar finns?
2. Texten visar att konsumtionen av artificiella sötningsmedel ökar. Varför tror du att fler väljer lightprodukter i dag?
3. Även om nivåerna ligger under WHO:s och EU:s gränsvärden finns det ändå hälsorisker. Hur bör man tolka och hantera sådan forskning?
4. Vilket ansvar har livsmedelsindustrin, konsumenter och myndigheter när det gäller användningen av artificiella sötningsmedel?
5. Hur kan lokala skillnader i konsumtion uppstå mellan olika samhällen, som de som nämns i studien?
6. Tycker du att resultaten borde påverka kostråd eller märkning av livsmedel? Varför eller varför inte?
7. På vilka andra områden tror du att analys av avloppsvatten kan användas i framtiden?
8. Hur ser din egen konsumtion av lightprodukter ut?



Quiz - Facit

1. **C**
2. **C**
3. **B**
4. **D**
5. **A**

Läs mer

[Avloppsvatten avslöjar ökat användande av sötningsmedel | Externwebben \(slu.se\)](#)