

TANDVÄNLIG INFORMATION OM DRYCKER



Vätska behövs dagligen

En vuxen behöver 1,5–2,5 liter vätska per dag. En del av vätskan, cirka 8 dl, får vi via födan. Vi behöver alltså få i oss 0,7–1,7 liter vätska om dagen beroende på vår kroppsstorlek. Ännu mer vätska, upp till 1,5 liter i timmen, behöver vi om vi svettas t.ex. vid ansträngande motion eller mycket höga temperaturer.

Drycker och tandhälsa

Drycker kan innehålla olika syror. När munnens pH sjunker under 5,5 fräter syrorna på tandemaljen. Frätningen orsakas bl.a. av äppel-, vin- och ättiksyra och i synnerhet av citronsyra. Lightdrycker innehåller särskilt mycket syra. Sura drycker som innehåller kalcium, såsom surmjölk, är inte skadliga. Kaffe och te utan socker och mjölk innehåller inga tandfrätande syror. Det är sockret i dryckerna som orsakar karies. Att dricka väldigt ofta är också dåligt för tänderna. Vatten är det bästa när man är törstig.



Foto: Tero Sivula



DRYCK	Näringsinnehåll 1 dl innehåller bl.a.	Surhet, Ph	Användnings- rekommendation	Anmärkning
Mjök	33 - 64 kcal, 0 - 3,5 fett	6,7	vid måltid eller som mellanmål	kalciumpkälla (120 mg/dl)
Surmjök	30 - 55 kcal 0 - 2,5g fett	4,3 - 4,4	vid måltid eller som mellanmål	kalciumpkälla(100- 130 mg/dl)
Fruktjuice/ ren juice	36 - 75 kcal 10 g fruktos	3,4 - 4,2	till frukosten eller som mellanmål, inte som törstsläckare	
Frukt- eller bärdryck	30 - 75 kcal 8 - 14 g fruktos	2,1 - 4, 6	som frukt, inte som törststäckare	hellre frukt
Juice med tillsatt socker, av koncentrat	30 - 40 kcal 7 - 10 g socker	3,4 - 5,2	Ibland vid mellan- mål	
Juice light	0 kcal	3,0 - 3,8	Sällan	
Choklad	55 kcal, 2 g socker 2 g fett	6 - 7	Mellanmål	
Kaffe	0 kcal, utan socker	4,4 - 4,8		
Te	0 kcal, utan socker	5,3		innehåller fluor
Örtte	0 kcal, utan socker	2,6 - 3,9	endast vid måltid eller som mellanmål	citron, nypon och malva <2,5
Läsk	35 - 50 kcal 9 - 10 g socker	2,6 - 4,1	sällan, 1-2 ggr per vecka	
Dryck, light	0 - 8 kcal aspartaamia	3,0 - 3,3	sällan, 1-2 ggr per vecka	
Energidryck	50 - 55 kcal 11,5 - 15 g socker	2,2 - 3,6	Sällan	innehåller mycket tillsatssämnen
Mineralvatten	0 - 2 kcal	5,0 - 5,6	inte för fortlöpande bruk	innehåller salt, syran är kolsyra
Smaksatt vatten	0 - 2 kcal	3,0 - 5,2	inte för fortlöpande bruk	surt smakämne
Sportdryck	12 - 30 kcal 3 - 7 g socker	2,8 - 3,9	under/efter träning	innehåller salt och mineraler
Öl	30-150 kcal	4,2	alkoholdryck	syran är kolsyra
Cider	40 - 90 kcal 8 - 10 g socker	3 - 4	alkoholdryck	
Vin	50 - 170 kcal sokeria	3 - 4	alkoholdryck	
Starksprit	150 - 380 kcal socker	3,1 - 6,5	alkoholdryck	ren vodka och Koskenkorva pH 7
Vatten	0 kcal, 0 socker	6,5 - 7,6	vid törst, ofta	1,5-2 liter per dag