



Bruskutt

Råd om hvordan du kan kutte ned på inntaket av brus.

Er du en "colaholiker"? Eller er det en annen type kullsyreholdig sukkervann du er avhengig av?

Det er lett å glemme kaloriene du drikker. Brus inneholder mye sukker og kan få ugunstige utslag både på badevekten og neste tannlegebesøk.

En studie fra 2004, publisert i fagtidsskriftet American Journal of Preventive Medicine, viser at hele 21 prosent av det daglige kaloriinntaket til amerikanere kommer fra drikkevarer.

Sukkerfritt

Men hva med sukkerfri brus?

Tryggheten rundt søtningsmidler blir fremdeles diskutert. Det finnes ingen beviser på at de er skadelige, men enkelte mener likevel at folk bør være moderate i bruken.

Et av de mest diskuterte er aspartam. Flere personer oppgir ulike helseproblemer forårsaket av det kunstige søtningsstoffet, som hjernesvulster, nedsatt fruktbarhet, kreft og overvekt. Forskning har ikke kunnet støtte dette.

En studie fra tidligere i år kunne derimot slå fast at aspartam ikke er helseskadelig. Les mer om undersøkelsen i artikkelen [Ufarlig søtstoff](#).

Det er imidlertid bred enighet om at sukkerfri brus er et bedre alternativ enn vanlig brus.

Tips for bruskutt

1. Bytt til sukkerfri brus: Prøv å gå over til sukkerfrie varianter. Driker du mye brus (mer enn én flaske til dagen) bør du prøve å kutte ned på hele det totale brusinntaket etter hvert.
2. Velg brus uten koffein: Koffein har en moderat vanedannende effekt. Gå derfor gradvis over til koffeinfrie produkter.
3. Ha sunnere alternativ lett tilgjengelig: Hold et lager av andre, sunnere drikkevarer i hjemmet.

Gode alternativer:

- Vann: Ingen annen drikk slukker tørsten like godt som vann. Sørg for å ha kaldt vann i kjøleskapet til enhver tid. Synes du naturlig vann er kjedelig, kan du tilsette peppermynte og skiver av sitron eller lime.
- Skummet melk: Inneholder proteiner, kalsium og andre viktige næringsstoffer, men få kalorier.
- Grønn eller svart te: Te er uten kalorier og inneholder sunne antioksidanter. Det finnes også koffeinfrie varianter.
- Juice: Fruk juice er sunt og godt, men en bør helst ikke drikke mer enn et glass til dagen. Prøv å blande ut med vanlig vann eller kullsyreholdig mineralvann.
- Kaffe: Dropper du sirup, fløte, helmelk og sukker, er kaffe et godt lavkalorialternativ til brus.

Kilde: Web MD 2007