

Sýrustig
pH



LÝÐHEILSUSTÖÐ
www.lydheilsustod.is

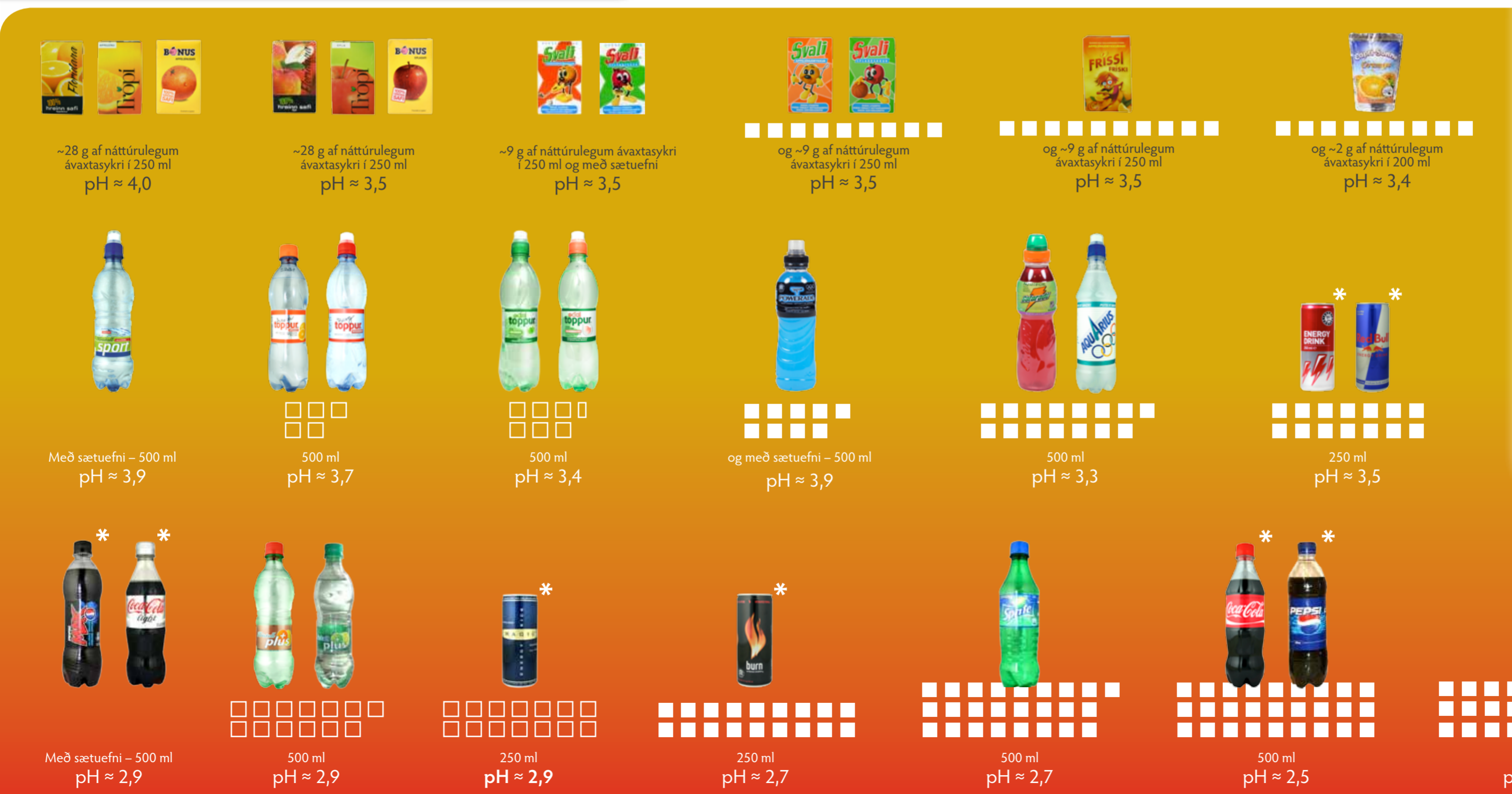
Engin hættu á eyðingu tannglerungs



Þitt er valið

Vatn er best því sýrustig (pH) þess er yfir 5,5 en það er viðmið fyrir hættu á glerungseyðingu. Því lægra sem sýrustigið er í drykknum og því meiri viðbættur hvítur sykur – því verra fyrir tennurnar! Með sífelldri drykkju getur súran í drykknum leyst upp glerung tannanna og hvítur sykur skemmir tennurnar. Veggspjaldið sýnir nokkra algengustu drykkina á markaðnum hér á landi.

Lítill hættu á eyðingu tannglerungs



Hvað er í drykknum?

Stöðrum við og kynnum okkur innihaldið áður en við svölum þorstanum!

■ = 2 g af viðbættum hvítum sykri

□ = 2 g af viðbættum ávaxtasýkri eða ávaxtaþykki/safa

Allur sykur gefur orku: 1g = 4 kcal.

* = Vara inniheldur koffín sem er ekki æskilegt fyrir börn

Súrt

Hættu á eyðingu tannglerungs

Sýrustig (pH) mælt af rannsóknarstofu Tannlæknadeildar Háskóla Íslands, 2010. Sykurinnihald lesið af innihaldslýsingu og næringargildismerkingu sem og frá ÍSGEM gagnagrunninum, eftir því sem við á. Janúar 2011.