

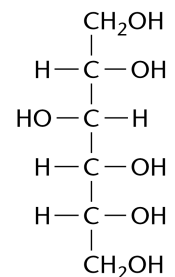


## Arbejdsspørgsmål til kapitel 5 – Carbohydrater Lightprodukter, sødestoffer og sukker



Tatjana Baibakova/Shutterstock.com

1. Hvad er sukker? Er der forskel på hvordan man bruger ordet sukker i daglig tale og indenfor biokemien?
2. Hvor får hhv. børn, unge, voksne og ældre det meste af deres sukker fra?  
Hvad gælder for dig - hvad bidrager mest til dit eget sukkerindtag?
3. Der findes en række forskellige sødemidler til bl.a. kaffe og the.  
Undersøg et produkt, og analysér hvilke sødemidler de indeholder?
4. Sorbitol er et naturligt sødestof.
  - a. Strukturformlen for sorbitol ses i figur 1. Angiv hvilken stofklasse sorbitol tilhører
  - b. Indtag af lidt større mængder af sorbitol (mere end 20 g) kan føre til diarré. Forklar hvorfor?
5. Hvad er et lightprodukt?
6. Forklar hvorfor vi bør holde igen med sukker og søde fødevarer?
7. Diskutér fordele og ulemper ved at spise lightprodukter i forhold til sukkerholdige produkter.



Figur 1. Strukturformel for sorbitol.