



Nacka, 31 mars 2021

Hej Ann,

Tack för ditt brev.

Vi har i dagsläget sex grötar i vårt sortiment. De innehåller mellan 6,5% och 9% glutenfritt havremjöl och består i övrigt av frukt och bär, inklusive riktig juice, samt rapsolja för de nyttiga fetternas skull (omega 3 och omega 6). Alla våra ingredienser är KRAV-ekologiska och vi använder aldrig sötande, industriellt juicekoncentrat i vår mat.

Det finns som du märkte i din efterforskning inte någon tydlig eller bestämd definition av vad som kan räknas som gröt. Gröt äts i större delen av världen och det finns oändligt med variationer. Jag själv, och säkert många med mig, tänker nog på gröt i form av havregryn kokade med vatten och serverad med frukt eller bär samt mjölk. En sådan gröt består uppskattningsvis av cirka 15-20% havre när den är serveringsklar. Alla som har gjort en sådan gröt till sig själv eller till sina barn vet att den snabbt blir väldigt stel, hård och oätlig om den får stå framme en stund.

Det är också vad som skulle hända om vi hade i mer havre i våra klämmisar. Innehållet skulle helt enkelt inte gå att få ut ur förpackningen. Därtill skulle du inte vilja ge den till små barn från 6 månader och uppåt, som produkten är ägnad åt, eftersom det inte skulle vara så bra för deras små magar. Utöver frukt och bär, som vi har rikligt av för både smakens och näringens skull, måste det normalt till en vätska för att gröten inte ska bli för fast och oätlig. Vi har valt att använda riktig juice, dvs pressad frukt, eftersom vatten inte tillför vare sig smak eller näring. Ingredienser med naturliga näringsämnen är viktiga för oss eftersom vi medvetet valt att inte berika vår mat med kemiskt tillverkade vitaminer och mineraler.

Vi delar många av de slutsatser de tyska barnläkarna kommer fram till i den studie/det uttalande du hänvisar till, i synnerhet deras syn på sötande juicekoncentrat. Barn bör äta en varierad och välbalanserad kost och färdiglagad mat som du köper i butik bör ses som ett komplement till den mat föräldrarna själva lagar till sina barn. Men, som småbarnsförälder och mamma till tre vet jag själv hur svårt det är att få ihop vardagen och då är det otroligt tryggt att veta att det finns bra alternativ att ge sitt barn - det var också därför jag skapade Alex&Phil. När du till exempel kör ditt barn från förskolan och det sitter i barnstolen och skriker för att det är hungrigt och trött är det skönt att kunna ge en klämmis som barnet kan äta själv - du kan inte alltid finnas där med egenlagad mat och med matskeden i hand.

De tyska barnläkarna du refererar till har i sitt dokument analyserat sockerinnehållet i 100 stycken barnmatsklämmisar och den listan finns att läsa [här](#)¹. De har angett varje produkts

energiinnehåll (kcal) och sockerinnehåll samt listat dem efter hur stor andel av produktens kalorivärde (kcal) som kommer av sockerinnehållet. Nedan listas de tjugo "värsta" på listan:

Product	kcal/ 100g	Sugar g/100g	Sugar %kcal
Sesame Street baby food pouch Elmo 100% apple, banana, and raspberry	63	14	88.9
Bebivita baby food pouch of pear raspberry in apple	49	10.5	85.7
Bebivita baby food pouch Squeeze Me! kiwi banana in apple	56	12	85.7
Hipp baby food pouch Super Hippis pomegranate acerola in apple raspberry	50	10.6	84.8
Erdbaer Freche Freunde baby food pouch 100% apple, pear, and passion fruit	52	11	84.6
Hipp baby food pouch Hippis peach in apple mango	55	11.5	83.6
Holle Baby food pouch apple and mango	58	12.1	83.4
MOGLi baby food pouch fruit drink banana rhubarb raspberry	71	14.8	83.4
Hipp baby food pouch Hippis wild berries in apple peach	49	10.2	83.3
Hipp baby food pouch Hippis wild berries in apple peach	49	10.2	83.3
Holle baby food pouch apple with carrot and parsnip	49	10.2	83.3
Erdbaer Freche Freunde 100% apple, strawberry, blueberry, and raspberry	43	8.9	82.8
Alete baby food pouch dragon fire strawberry banana	65	13.4	82.5
Hipp baby food pouch smoothie mix blueberry in apple pear	54	11.1	82.2
Hipp baby food pouch smoothie mix red fruits in apple banana	61	12.5	82.0
Hipp baby food pouch Hippis strawberry banana in apple	54	10.9	80.7
Hipp baby food pouch Hippis strawberry banana in apple	54	10.9	80.7
Holle baby food pouch apple and banana	66	13.3	80.6
Erdbaer Freche Freunde 100% apple, banana, spinach, and cucumber	50	10	80.0
DM organic baby food pouch banana-orange-beetroot	60	12	80.0

Den produkt som hamnar längst ned på listan, dvs "bäst" av de hundra listade produkterna, har ett sockerinnehåll som motsvarar 40% av kalorivärdet (kcal).

Ingen av Alex&Phils produkter (vare sig våra smoothies, grötar eller måltider) finns med på listan eftersom vår mat inte har ett så högt sockerinnehåll. En motsvarande analys av våra sex grötar skulle exempelvis se ut så här (här vill jag framhålla att allt socker som förekommer i vår mat är naturligt och kommer från ingredienser som t ex frukt och bär):

Product	kcal/ 100g	Sugar g/100g	Sugar %kcal
Alex&Phil Äpplegröt (äpple, äpplejuice, nypon, havre, rapsolja, ceylonkanel)	114	10	35.0
Alex&Phil Jordgubbsgröt (jordgubbe, äpple, äpplejuice, havre, granatäpplejuice, rapsolja, vaniljstång)	101	8,6	34.1
Alex&Phil Pärongröt (plommon, päronjuice, päron, havre, rapsolja, kardemumma)	111	8.0	28.8
Alex&Phil Smultrongröt (jordgubbe, äpple, smultron, äpplejuice, havre, rapsolja)	93	6.4	27.5
Alex&Phil Drottninggröt (äpplejuice, hallon, blåbär, äpple, havre, rapsolja)	101	6,8	26.9
Alex&Phil Hallongröt (päron, hallon, havre, röda vinbär, rapsolja)	115	7,4	25.7

Vår mat hamnar alltså långt utanför läkarnas lista och istället nära den ideala maxnivå på 25% (socker i % av kcal) som internationella forskare diskuterar som en framtida målbild. Dessutom hade jämförelsen ur vårt - och framförallt barnens - perspektiv blivit än mer intressant om den även omfattat protein och fetter. Vår mat har generellt ett högre kaloriinnehåll än andras, vilket beror på ett balanserat innehåll där exempelvis essentiella fetter från rapsolja bidrar till en bra näringsammansättning.

Det finns alltid möjlighet till förbättring och ur ett barnhälsoperspektiv är sockerkonsumtionen både viktig att få ner och att uppmärksamma. Även här delar vi de tyska barnläkarnas

syn på de sötande juicekoncentratens roll som "det nya sockret" och det är också därför vi aldrig skulle komma på tanken att använda det.

Vänliga hälsningar



Jenny Wessblad Hårdh
Vd och grundare

¹ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6403273/bin/40348_2019_89_MOESM1_ESM.docx