



Tryggvi Helgason
barnalæknir,
sérfræðingur í offitu barna

Er sætan of dýru verði keypt?

Á undanförnum misserum hefur offita verið til umræðu á ýmsan hátt og er það vel. Vaxandi vísindaleg þekking ýtir undir að umræðan verði faglegri og byggist meira á því að við skiljum líf-eðlisfræðina á bakvið offitu.

Pingsályktunartillaga heilbrigðisráðherra um þetta málefni kom fram í byrjun árs með margar skynsamlegar tillögur sem ætlað er að snúa þeirri þróun við, að á Íslandi sé offita enn vaxandi vandamál. Eins er hugmyndin að bæta þjónustu við þá sem eru með offitu. Þessi ályktunartillaga er smíðuð upp úr tillögu fjölskipaðs fag- og sjúklingahóps, auk samráðs við tugi heilbrigðisstarfsmanna í kjölfarið. Ein best viðurkennda aðferðin til að minnka tíðni offitu í heiminum er að stýra verði á sykri, enda er það fyrsta tillagan í ályktuninni. Meðal annarra hefur Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin (WHO) ráðlagt sykurálögur til að minnka algengi offitu.¹ Fjölmargar þjóðir hafa tekið upp slíka verðstýringu á sykri með góðum árangri, minni sykurneyslu og minni sykurnotkun í matariðnaði. Þekkt dæmi eru frá Mexíkó og Berkeley í Kaliforníu.²

Sykur er fluttur til Íslands í miklum mæli frá Evrópuríkjum án tolla og fellur í 11% VSK-flokk sem „matvæli“. Í mörgum ríkjum Evrópu er sykurframleiðsla styrkt, svo færa má fyrir því rök að matariðnaðurinn á Íslandi noti niðurgreiddan sykur í matvæli, svo ekki sé minnst á innfluttan tilbúinn og unninn mat með miklum sykri. Ein af afleiðingum þess er að Íslendingar borða margfalt það magn sem ráðlegt er af sykri.

Hér á landi var reynt fyrir rúmum áratug að koma á sérstakri skattlagningu á sykur í tíð Ögmundar Jónassonar heilbrigðisráðherra. Fyrir þrýsting frá iðnaðinum varð sú verðhækkun lítil og ómarkviss, svo árangur varð lítill. Hvorki neysla á sykri né magn í unnum mat minnkaði. Þessi hækkun var því tekin af og horfið frá því að hækka gosdrykki. Síðan þá hafa fjölmargar þjóðir tekið upp sykurskatt af ýmsum toga og séð góðan árangur.

Vitað er að verð stýrir neyslu og að sykur í miklum mæli er óhollur.³ Það er því siðferðileg skylda samfélagsins að hætta að styðja við mikla sykurneyslu með óeðlilega lágu verði á sykri. Að hækka álögur á sykur er fyrst og fremst lýð-

heilsuáðgerð. Ef tekjur myndast af slíkum álögum ætti að nýta þær til að fjármagna niðurgreiðslu á hollum matvælum eins og ávöxtum eða grænmeti og styðja þannig við það markmið að auka neyslu þeirra.

Nú blása nýir vindar í ráðuneytinu og mjög ánægjulegt að stefnan er tekin á að Ísland fylgi öðrum þjóðum í Evrópu og leiðrétti það að sykur sé notaður í matariðnaði vegna bragðs og þess hve ódýr hann er. Kostnaðurinn sem samfélagið þarf að bera af mikilli sykurneyslu er verulega hár og því ekki eðlilegt að þeir sem nota sykur í sína framleiðslu njóti hagnaðarins á meðan ríkið og einstaklingarnir sem tapa heilsunni bera kostnaðinn. Best væri fyrir alla ef minna væri notað af sykri í mat, en það er þekkt afleiðing af vel heppnuðum sykurskatti.

Heilsan er okkar dýrasta djásn, svo mikil neysla á sætu er rándýr. Það verður spennandi að fylgjast með hvort yfirvöldum tekst að standast áhlaup iðnaðarins. Læknisfræðin, vísindin, siðfræðin³, hagfræðin, lífeðlisfræðin og alþjóðaráðleggingar eru á einu máli.^{4,5} Gaman væri að fá iðnaðinn í lið með lýðheilsunni. Niðurgreiddur sykur er ekki samfélagslega skynsamlegur og að hafa sykur áfram ódýran er ekki í takt við þekkingu nútímans.

Nú blása nýir vindar í ráðuneytinu og mjög ánægjulegt að stefnan er tekin á að Ísland fylgi öðrum þjóðum í Evrópu og leiðrétti það að sykur sé notaður í matariðnaði vegna bragðs og þess hve ódýr hann er.

Heimildir

1. WHO urges global action to curtail consumption and health impacts of sugary drinks . <https://www.who.int/news/item/11-10-2016-who-urges-global-action-to-curtail-consumption-and-health-impacts-of-sugary-drinks> – mars 2026.
2. Lee MM, Barrett JL, Kenney EL, et al. A Sugar-Sweetened Beverage Excise Tax in California: Projected Benefits for Population Obesity and Health Equity. 2023. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37553037/> – mars 2026.
3. Falbe J. The ethics of excise taxes on sugar-sweetened beverages. 2020. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32712210/> – mars 2026.
4. Young DR, Hedderson MM, Sidell MA, et al. City-Level Sugar-Sweetened Beverage Taxes and Youth Body Mass Index Percentile. JAMA Netw Open. 2024;7(7):e2424822.
5. Liu S, Ohinmaa A, Maximova K, et al. The health and economic benefits of sugar taxation and vegetables and fruit subsidy scenarios in Canada. 2023. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37331286/> – mars 2026.

Is sweetness coming at too high a cost?

Tryggvi Helgason
Pediatrician, specialist in childhood obesity

doi 10.17992/ibl.2026.04.885