

# Hva gjør sukker med helsen?



**SUKKER:** Forbruket av rent sukker er nesten halvert, men økningen i sukkerholdige varer har økt stort. Omsettinga av brus er mer enn tidobblen siden 1950-åra. (Illustrasjonsfoto: Tony Gulla Sivertsen)

**Sukker er blitt en del av vår livsstil og mange tenker kanskje ikke over at vi daglig inntar sukkerholdig mat og drikke til nesten hvert eneste måltid. Målet med artikkelen er å bli mer bevisst på hva vi putter i oss av kunstig søtet mat. Med det mener jeg mat som er tilsatt enten sukker, fruktose eller lignende.**

Artikkelen baseres fakta på en rekke kildedata om sukker, men mest oppsiktsvekkende er den nye forskningen som viser hvor farlig fruktosen er. Fruktose er gift! Vi skiller da mellom mat som har naturlig fruktose i seg som frukt og grønnsaker som i tillegg inneholder fiber. Dette skader ikke tarmen på samme måte som kunstig fremstilt fruktose gjør. Les om utdrag fra Robert H. Lustig, MD, UCSF Professor of Pediatrics, Division of Endocrinology sitt foredrag lengre ned i artikkelen. Personlig har jeg testet ut at når jeg spiser noe som er tilsatt sukker så verker leddene mine i etterkant, ofte bare en time etter. Når jeg kutter ut sukker forsvinner verken. Så det er verdt å prøve seg fram med å redusere sukkerinntaket.

## Trenger vi sukker?

Kroppen er i stand til å lage alt sukkeret den trenger fra fett (glyserol) og protein (56% kan omdannes til glukose). Alle karbohydratholdige matvarer inneholder sukker som kroppen enten direkte (glukose fra stivelse og andre kilder) eller indirekte (fruktosukker og andre sukkerarter som i kroppen omdannes til glukose) bruker. Vi trenger ikke tilføring av sukker via matvarer.

Det er imidlertid hensiktsmessig å innta det kroppen trenger av sukker, fra alle karbohydratkilder (brød, pasta, grønnsaker, frukt, hvitt sukker, osv.).

## Helsedirektoratet

Inntaket av tilsatt sukker bør begrenses til 10 energiprosent for å sikre inntaket av livsnødvendige næringsstoffer og minske risikoen for tannrøte og overvekt. Sukker og sterkt sukkerholdige matvarer kan fortrenge mat med større næringsinnhold fra kostholdet og dermed senke kostens totale næringsinnhold.

## Inntaket bør begrenses:

- fordi tilsatt sukker gir kalorier uten å bidra med livsnødvendige næringsstoffer

- for å sikre inntaket av kostfiber, vitaminer og mineralstoffer
- for å minske risikoen for tannrøte

- fordi sukker, og særlig drikke med mye sukker, kan øke det samlede energiinntaket og risikoen for overvekt.

## Sukkerforbruket øker

En av grunnene til at sukkerinntaket har økt er måten vi i dag inntar sukker på i forhold til før. Forbruket av rent sukker er nesten halvert, men økningen i sukkerholdige varer har økt stort. Omsettinga av brus er mer enn tidobblen siden 1950-åra. Forbruket av brus var 93 liter per innbygger i 1993, men er redusert de siste åra. I 2004 blei det omsatt 79 liter sukkerholdig brus pr innbygger. Omsettinga av sjokolade og sukkervarer økte fra ca. 4 kilo til 13 kilo pr person pr år i perioden 1960-1996 og er fremdeles på dette nivået.

## Fruktose er farligere

Prof. Lustig sier at sukker langt

mer skadelig enn vi tidligere har visst. Vanlig hvitt sukker består av 50 % fruktose og 50 % glukose. Fruktosen i sukkeret ser ut til å være like giftig som etanol. Fruktosen gjør like mye skade på leveren som alkohol. Forskjellen er bare at fruktose ikke gir en reaksjon i hjernen slik som alkohol gir.

For mye sukker er årsaken til mange helsemessige plager som overvekt og fedme, blodsukkersvingninger, dårlig immunforsvar, diabetes II, urinsyregikt, og hjerte- karsykdom. Sukker fins ikke bare i godteri, brus, kaker og frokostblandinger, men også i juice, syltetøy, sjokoladepålegg, barnemat, ketchup, sjokolademelk, fruktyoghurt, gryterettposer, ferdigsaus, desserter og hermetikk. Stivelsen i brød og pasta omdannes til sukker så fort det fordøyes.

## Sukker og fedme

Kostholdet til både unge og voksne inneholder for mye fett, særlig mettet fett, for mye salt og sukker. Dette har medført en stadig økning av overvekt og fedme i den norske befolkningen. Personer med kraftig overvekt og fedme har økt risiko for en rekke kroniske sykdommer. Verdens helseorganisasjon (WHO) anser fedme som et av de viktigste helseproblemene i verden. Organisasjonen anslår at 300 millioner mennesker har overvekt eller fedme, og antallet øker. WHO har også vurdert at omkring 10-15 prosent av tapte leveår i Europa kan tilskrives feilernæring.

## Klare sammenhenger

Fedmerelaterte problemer står for 2 - 6 prosent av de totale helsekostnadene i industrialiserte

## Hvor mye sukker er anbefalt?

**Inntak av hvor mye sukker det anbefales å få i seg er avhengig av kjønn, alder, kroppsstørrelse og aktivitetsnivå. Tabellen under viser veiledende sukkergrenser pr døgn hvis energiinntaket fra sukker ikke skal overstige 10%. Naturlig fruktosukker i frukt og grønnsaker og naturlig melkesukker blir ikke regnet med.**

Alder og kjønn	Suktermengde
Barn 1-3 år	30 gram
Barn 4-6 år	40 gram
Barn 7-10 år	50 gram
Gutter 11-14 år	60 gram
Menn over 15 år	70 gram
Jenter 11-14 år	50 gram
Kvinner over 15 år	55 gram

land. Personer med kraftig overvekt og fedme har statistisk sett økt risiko for type 2 diabetes, sykdommer i galleveiene, pustestopp om natten (søvnåpne), hjerte- og karsykdommer, høyt blodtrykk, slitasjegikt i knær og hofter og enkelte kreftsykdommer som tykktarmskreft hos menn.

## Viktig med trening

Viktigheten med trening er ikke for å forbrenne kalorier! Trening forbedrer reguleringen av blodsukkeret fordi cellenes insulinfølsomhet økes. Cellene klarer mer effektivt å ta opp glukose og blodsukkeret blir lavere. Trening reduserer stress (som også er en årsak til fedme) og spenninger og frigjør kortisol (stresshormon). Trening gjør at hjertet blir større og sterkere slik at belastningen med å pumpe blod rundt i kroppen ikke blir så stor.

Slik synker både blodtrykket og pulsen både i arbeid og hvile. Det dårlige kolesterolet synker og det gode øker. Kroppen produserer endorfiner når du trener. Endorfin som er kroppens "lykkehormon" gjør at vi får en god følelse etter en treningsøkt.

Tips for å redusere sukkerinntaket: Spis karbohydrater sammen med fiber

Du er ikke hva du spiser du er det du gjør med det du spiser! Hva kan vi gjøre? Det er opp til OSS!

Vennlig hilsen  
Vera Agnarsdatter

Kilder:  
www.dinkost.no, www.matportalen.no, www.snl.no, www.YouTube.com, www.helsedirektoratet.no, www.wikipedia.no