



De siste årene har stadig flere stemmer advart mot sukker, og nordmenns forbruk har minsket kraftig. Men hvorfor er egentlig sukker skadelig? Og er det forskjell på ulike typer sukker?

■ KJERSTI BLEHR LÅNKAN

Nordmenns forbruk av sukker har minsket fra 44 kilo i året per innbygger i 1999 til 27 kilo i 2015. Men mange eksperter mener at sukkerforbruket bør bli enda lavere.

Professor i pediatri (barns vekst og utvikling) Robert Lustig fra USA hevder at fruktose er gift, og at salget bør reguleres av myndighetene.

Professor emeritus i biokjemi ved Universitetet i Oslo, Jan

Oxholm Gordeladze, understreker på sin side at den verste formen for sukker er den du trolig har i kjøkkenskapet, nemlig den hvite, raffinerte typen, også kalt sukrose. Den inneholder nemlig like mengder fruktose og glukose.

– Det er forholdet 1:1 av glukose og fruktose som lager et helvete for folk, sier han.

Fettlever

Slik fungerer det: Fruktose omgjøres til fett i leveren. Glukosen øker leverens evne til å

omgjøre fruktosen til fett og til å lagre fett. Ved høyt sukkerinntak over tid kan man få fettlever – som ofte assosieres med høyt alkoholinntak – i tillegg til skader på årevegger og vev, forteller Gordeladze.

– På relativt kort tid vil sukrose kunne gi en negativ effekt på kroppen, sier han.

I tillegg til karies frykter legene særlig fedmeutvikling og insulinresistens, der kroppen har vansker med å frakte sukker

fra blod og inn i vev fordi insulinet ikke fungerer som det skal. Da får ikke kroppen brukt suk-

keret til å skape energi, og blodsukkernivået øker. Insulinresistens er ofte et forstadium til diabetes.

– Bør begrense mer

Berit Nordstrand, som er lege, foredragsholder og forfatter av

blant annet barneboka «Sukkerkok i hodet», fremholder kaldslynget honning, altså honning som ikke er blitt varmet opp, som et bedre alternativ til sukker.

– Kaldslynget honning i fornuftige mengder kan styrke tarmfloraen og helsa, sier hun.

Tarmfloraen vår er relativt god til å forbrenne proteiner og fett, men den er «forbasket dårlig» til å håndtere

karbohydrater, ifølge Nordstrand.

– Spiser du hvitt sukker, forstyrrer du balansen i ditt indre økosystem, tarmbakteriesamfunnet ditt. Du påfører det oksidativt stress, styrker «lumske» bakterier, svekker fermenteringen av fiber og produksjonen og opptaket av næringsstoffer fra tarmen. I tillegg gir hvitt sukker høyere blodsukkertopper enn hva våre celler kan forbrenne til energi, oppsummerer hun.

Nordstrand mener folk bør begrense sukkerinntaket – inkludert honning – enda mer enn hva helsemyndighetene tilråder, som er inntil 10 prosent av energiinntaket. Verdens helseorganisasjon oppfordrer folk til å begrense til 5 prosent.

– Omkring 3–5 prosent er kanskje et fornuftig øvre nivå. Det

Det er forholdet 1:1 av glukose og fruktose som lager et helvete for folk.

Jan Oxholm Gordeladze, professor emeritus i biokjemi

