



betyr omtrent 1-2 teskjeer – 15-25 gram – honning i et kosthold som gir 2000 kilokalorier per dag, sier hun.

### Karbohydrater

Ernæringsfysiolog dr.philos. Dag Viljen Poleszynski har sammen med biolog Iver Mysterud skrevet boka «Sukker. En snikende fare» og «Syk av sukker – frisk av fett».

– Sukker er ikke farlig i små doser, men store doser lett absorberbare karbohydrater bidrar til mer enn 100 sykdommer, hevder han.

Både raffinert sukker og stivelse fra korn og søt frukt bidrar til totalen av de lett absorberbare karbohydratene, og det er totalen som teller, ifølge Poleszynski. I likhet med Nordstrand påpeker han likevel at det er forskjell på hvordan ulike typer sukker virker

på kroppen. Jo mer raffinert, desto verre er sukkeret, fordi alle naturlige matvarer holder sukker, også inneholder vitaminer og mineraler som trengs for å omsette sukker i kroppen, påpeker Poleszynski.

Der er imidlertid Birger Svihus, professor i ernæring ved Norges miljø- og biovitenskapelige universitet, uenig.

– Det er mengden sukker, og hvor lett det er å konsumere for store mengder, som avgjør om en matvare er ugunstig med tanke på sukkernivå, og ikke kilden til sukkeret, mener han.

som inne-

**Det er mengden sukker, og hvor lett det er å konsumere for store mengder, som avgjør om en matvare er ugunstig med tanke på sukkernivå.**

**Birger Svihus,**  
professor i ernæring

Hvor mye sukker man tåler, er individuelt. Selv om overvekt øker sjansene for insulinresistens,

kan også slanke personer som spiser sunt, få forstyrrelser i blodsukkeret, fordi arveanlegget har stor betydning, forteller Gordeladze. Og når du merker symptomene, som økt vekt, og særlig fett rundt midjen, er det gjerne litt for sent.

– Alle kan henvende seg til fastlegen for å måle blodsukkeret, tipser Gordeladze. (NTB Tema)

### NATURLIG OG TILSATT SUKKER

- Naturlig sukker finnes naturlig i råvaren (for eksempel fruktose og glukose i frukt, laktose i melk), mens tilsatt sukker er tilsatt matvaren ved produksjon eller tilberedning.
- Tilsatt sukker omfatter:
  - Sukrose
  - Fruktose
  - Maltose

- Laktose
- Stivelseshydrolysat (glukose, høyfruktosesirup)
- Honning
- Frukt- og bærkonsentrater
- Andre isolerte sukkerpreparater som er brukt i ren form eller tilsatt som komponent i matvarer eller ved matlaging

Kilde: Helsedirektoratet

**SØTT:** Brus, saft og godteri er de største kildene til tilsatt sukker i kosten, ifølge Helsedirektoratet. FOTO: ISTOCKPHOTO

