

Aktuell forskning av socker

Evelina Cederberg, Nk1a2, 201203

Avgränsningar

Jag har valt att rikta in mig på de dolda sockret, hur vi påverkas av allt socker som vi dagligen får i oss. Jag har även skrivit lite om socker och sötningsmedel, varför läsk både med och utan socker är onyttigt, men på olika sätt.

Vad är socker?

Socker är ett samlingsnamn för flera olika sockerarter. Det finns både naturliga och onaturliga sockerarter. Det vanligaste sockerarterna är glukos, fruktos, galaktos, sackaros, maltos och laktos. Glukos används i hela kroppen, det tas upp i tunntarmen och förs sedan in i blodomloppet, där blodsockernivån ökar. Samtidigt tillverkas insulin i bukspottkörteln som signalerar till kroppens celler att de ska ta upp glukosen, vilket är nödvändigt för att motverka för högt blodsocker efter en måltid. Sedan finns det även vissa råvaror som innehåller tillsatt socker, det är socker som inte finns naturligt i råvaran. I vissa livsmedel kan socker tillsättas under flera olika beteckningar som t.ex. sackaros, glukos, fruktos, maltos, dextros, invertsocker, HFCS (High fructose corn syrup) eller isoglykos.

Socker i läsk

En liter läsk innehåller 30 sockerbitar. En svenska dricker varje år i snitt 90 liter läsk vilket också blir 2700 sockerbitar per år. Svensk läsk hör till den sötaste och är ibland fem gånger så söt som samma läskedryck i andra länder. Om man t.ex. skulle köpa en fanta apelsin i en svensk butik, så innehåller den 123 gram socker. Skulle man istället köpa den i Tyskland eller Storbritannien så innehåller den bara 76 respektive 46 gram socker. Den största skillnaden finns dock i Sprite där sockerhalten ligger på 101 gram i Sverige och i Portugal på ynka 20 gram. På Coca-Cola Sverige, som tillverkar fanta och sprite, har man insett att man borde minska på konsumtionen av socker i samhället. Men istället för att dra ner på sockerhalten i läsk har de satsat på flera olika sorters lightprodukter istället, som är helt utan socker.

Vad är egentligen skillnaden på socker och sötningsmedel?

- Vanligt socker är en kolhydrat som höjer blodsockret och tillför kalorier. Socker bryts ner i tarmen, transporteras ut i blodet och blodsockret höjs, innan sockret sedan tas upp av cellerna.
- Sötningsmedel finns det flera typer av. De vanligaste i läsk är aspartam och steviolglykosider. De första framställs på syntetisk väg, medan den andra utvinns ur växten stevia. Dessa sötningsmedel är mycket sötare än vanligt socker och därför räcker det med små mängder för att ge söt smak. Lightläsk kan därför sägas vara så gott som helt kalorifri.

Man ska också komma ihåg, när det gäller läsk, att både light och vanlig saknar näring. Därför ska man inte dricka de vardagligen, utan som något extra på t.ex. helgen. Både vanlig läsk och lightläsk innehåller även olika syrliga ämnen som kan skada tändernas emalj om man dricker det för ofta.

De dolda sockret

Enligt livsmedelsverket finns det egentligen inga positiva effekter med att äta socker. Enligt en forskningsstudie går vuxna upp i vikt av att äta socker och de som avstår eller minskar på sockret minskar också i vikt. Socker kan skapa fler problem än bara övervikt. Vi riskerar att få en minskad insulinkänslighet när vi äter mycket socker dagligen. Insulin frisätts när vi äter för att cellerna ska kunna öppnas upp och energi ska kunna utnyttjas från maten vi äter. Om man då äter för höga doser av socker minskas insulinets känslighet, vilket t.ex. har skett hos personer som drabbats av diabetes på grund av sitt livsmedelsmönster. Genom de kolhydrater som vi får i oss av andra livsmedel får hjärnan den glukos den behöver för att kunna fungera. Därför är det i princip bara negativt att äta mer socker utöver de. Det är svårt att undvika socker i vardagen då det finns extremt mycket dolt socker i de livsmedel som vi köper. Innehållsförteckningarna är dessutom tryckta väldigt smått för att det ska bli svårare att läsa innehållet och lättare för producenterna att dölja innehållet.

Om man till frukost t.ex. äter yoghurt med musli, en grov macka och ett glas juice, blir det mycket mer socker än vad vi kan tänka oss. De flesta fruktyoghurtar idag har en sockerhalt på 10-13%, så om man till frukost äter tre deciliter motsvarar de 11 sockerbitar. Muslin innehåller ofta 20-30% socker beroende på vilken man tar, så säg att man äter 100 gram då blir det 10 sockerbitar till. Ett vanligt grovt bröd som man ofta tänker är nyttigt, kan också ha en massa dolt socker. T.ex. lingongrova, som är ett av Sveriges mest sålda bröd, innehåller först och främst bara spår av lingon och innehåller 9% socker. Så om man skulle äta tre skivor till frukost skulle det bli tre bitar socker. Till sist har vi juicen som ibland kan innehålla mer socker än en vanlig läsk. Ett vanligt glas med apelsinjuice på 2,5 deciliter innehåller cirka 25 gram socker, vilket motsvarar sju sockerbitar. Detta gäller såklart inte alla juicer, men många innehåller mycket socker, inte bara dåligt socker utan även fruktsocker som ger oss bra med vitaminer och mineraler. Det är väldigt svårt att hålla koll på sånt här när man som sagt knappt kan se innehållsförteckningen och även när producenterna marknadsför sig så bra.

Min syn

Jag är en socker-älskare och har väldigt svårt för att håll löften som jag själv bestämt mig för att hålla. Har jag t.ex. under söndagen bestämt mig för att hålla mig borta från sötsaker under en månad så hinner jag ändra mig redan till helgen. Därför skulle jag själv aldrig kunna klara mig helt från sötsaker. Men när man har fördjupat sig lite i ämnet förstår man att man verkligen ska vara med vaksam med vad man faktiskt äter. Att alltid kanske försöka kolla innehållsförteckningen och se hur mycket socker det faktiskt innehåller, då det uppenbarligen kan vara mycket mer än vad man tror.

När det gäller läsk är det ganska tydligt att de som dricker light-versionerna dricker betydligt oftare än de som dricker de vanliga med socker i, då man troligtvis tänker att de är nyttigare. Sedan har jag alltid fått höra att man inte ska dricka lightläsk då sötningsmedlet som ersatt sockret är cancerframkallande, men enligt de jag har läst så ska det inte vara farligt alls med dessa sötningsmedel. Dock tycker jag ändå att man ska vara vaksam och dricka de i måttliga mängder. Jag tycker det är väldigt synd att man inte sänker sockerhalten i läskerna då den uppenbarligen är extremt hög om man jämför med andra länder. Jag tror att de skulle göra stor skillnad dessutom behöver de garanterat inte vara så mycket socker i, då andra länder klarar sig galant med betydligt mindre socker. Säljmässigt tror jag inte att de skulle sälja mindre bara för att de minskar på sockret, vilket verkar vara anledningen till att de inte gör de. Istället skapade de lightläsk för att människor ska kunna välja vad de vill ha. Själv skulle jag föredra en vanlig läsk med vanligt socker i men en betydlig minskning av sockret.

Youtubevideo

<https://youtu.be/5Az3ExZAmIU>

Källförteckning

<https://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/naringsamne/kolhydrater/socker>

<https://www.bayneurope.com/sv/socker/182137>

<https://www.radron.se/vardagskunskap/mer-socker-i-svensk-lask/>

<https://wellobe.aftonbladet.se/kampanj/artikel/19318368>

<https://www.svenskhalsokost.se/dolt-socker-i-livsmedel>

Fem platser på nätet där du finner information om mitt ämne

1: <https://www.livsmedelsverket.se>

2: <https://www.svenskhalsokost.se>

3: <http://perspektiv.nu>

4: <https://www.livsmedelsforetagen.se>

5: <https://www.netdoktor.se>