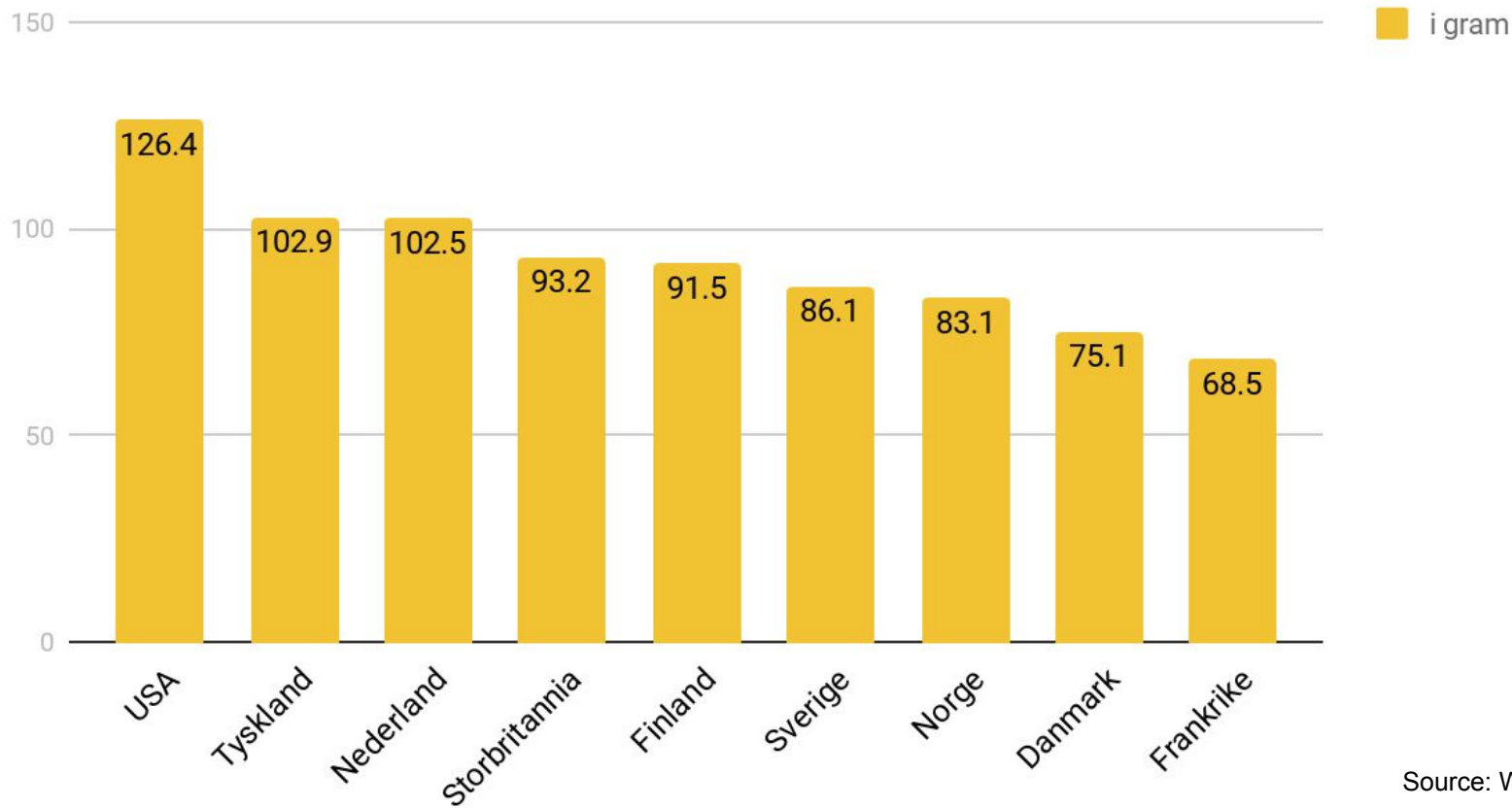

Sukker:

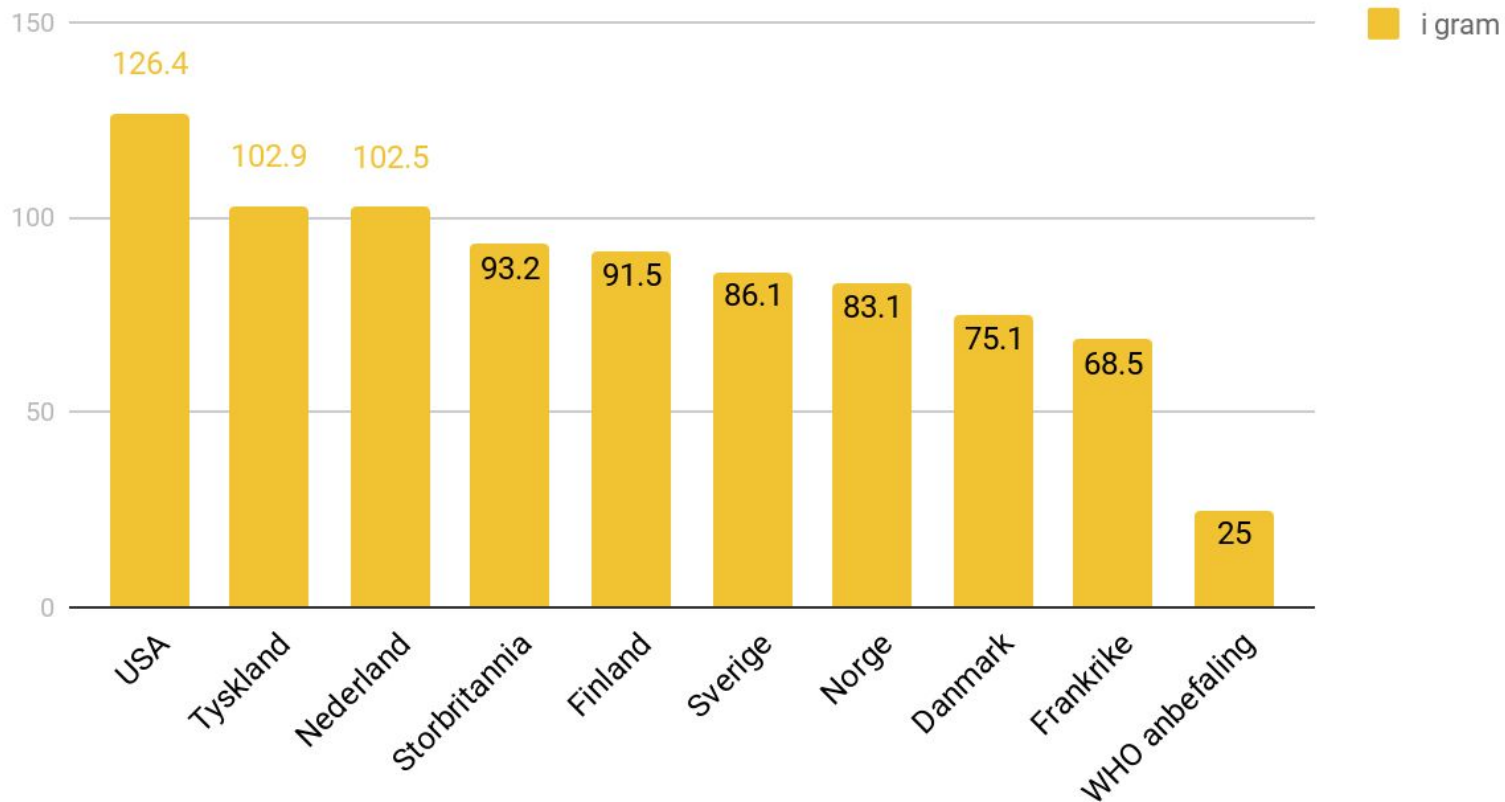
Ikke så søtt likevel!

Gjennomsnittlig inntak av sukker per dag, per person



Source: Washingtonpost

Gjennomsnittlig inntak av sukker per dag, per person



— Anbefalinger fra Verdens helseorganisasjon (WHO)

“Retningslinjene fra Verdens helseorganisasjon anbefaler at voksne og barn reduserer deres inntak av fritt sukker til mindre enn 10% av deres totale kaloriinntak. Reduksjon til under 5%, eller omtrent **25 gram** (6 teskjeer) per dag vil gi ytterligere helsefordeler.”

<http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2015/sugar-guideline/en/>

25 gram

=

6 teskjeer

=

5 sukkerbiter

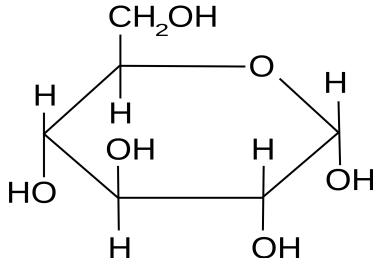
Hva mener vi med “fritt sukker”?

“Fritt sukker henviser til monosakkarider (som glukose og fruktose) og disakkarider (sukrose eller bordsukker) som tilsettes mat og drikke av produsent, kokk eller den som spiser, og sukker som naturlig finnes i honning, siruper, fruktjuice og fruktjuicekonsentrat. WHO's retningslinjer henviser ikke til sukker som finnes i frisk frukt og grønnsaker, (..) fordi det ikke er rapportert om bivirkninger ved å konsumere disse former for sukker.”

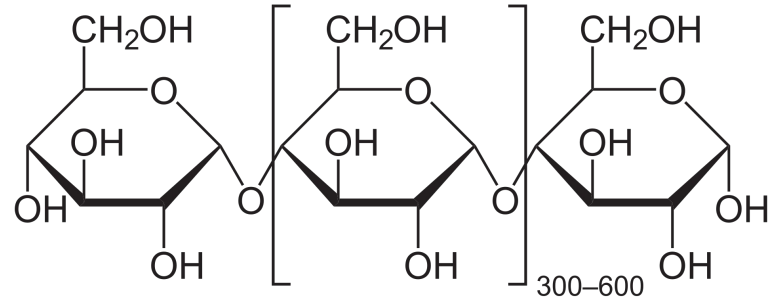
<http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2015/sugar-guideline/en/>

Hva er sukker?

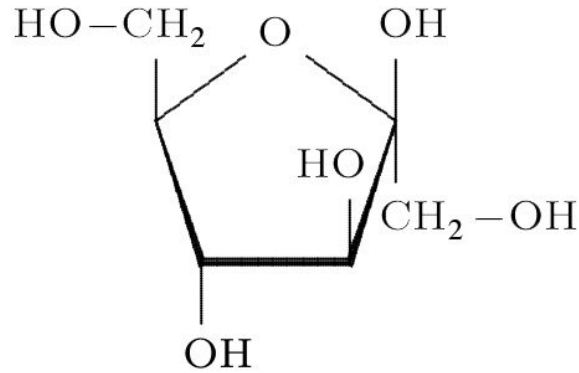
Sukker er kjemiske molekyler, også kalt karbohydrater, og er energikilden for kroppen. Karbohydrater sørger for drivstoff for sentralnervesystemet og energi til musklens arbeid. De er spesielt viktig for hjernefunksjoner.



Glukose



Stivelse



Fruktose

Bloodsukkerregulering

Kroppen trenger et konstant glukosenivå på omkring **1g** per liter blod.

Denne reguleringen gjøres hovedsakelig ved hjelp av to hormoner: **Insulin** og **Glucagon**

Sukker er fetende

Et kosthold som inneholder mye raffinert sukker vil gi vektøkning, i motsetning til et normalt kosthold, selv med inntak av **samme mengde kalorier**.

Høyt inntak av sukker øker **visceralt fett**.

Sukker skader leveren

Et kosthold med mye fruktose kan overbelaste leveren og føre til ikke-alkoholisk fettleversykdom.

Det kan føre til insulinresistens i leveren.

Sukkerinntak kan føre til diabetes

Sukkerinntak overarbeider bukspyttkjertelen og kan føre til diabetes, type 2.

Sukker skader hjertet

Kronisk høyt insulin fører til stive arterievegger, som fører til høyt blodtrykk, slag og hjerteinfarkt. Chronic high insulin levels cause tense artery walls and lead to to high blood pressure, stroke and heart attack.

"Folk som spiser mye tilsatt sukker (minst 25% av deres kalorier kommer fra tilsatt sukker) har dobbel risiko for å dø av en hjertesykdom i forhold til de som får mindre enn 10% av kaloriene sine fra tilsatt sukker."

WebMD Article Reviewed by [Michael W. Smith, MD](#) on March 23, 2017

Sukkerinntak påvirker kolesterolnivået

Insulin påvirker kolesterolproduksjonen og -nivåene

<https://blogs.webmd.com/heart-disease/2017/07/how-sugar-really-affects-your-cholesterol.html>

Sukker påvirker nyrene

Høyt blodsukker påvirker nyrenes filtersystem.

Sukker og ledd

Å spise sukker har vist seg å forverre leddsmerter på grunn av betennelse det skaper i kroppen.

Sukkerinntak kan øke risikoen for å utvikle revmatoid artritt og slitasjegikt.

Muller H, de Toledo FW & Resch KL 2001, 'Fasting followed by vegetarian diet in patients with rheumatoid arthritis: a systematic review' *Scandinavian Journal of Rheumatology*, 30, no. 1, pp. 1-10. / Physicians Committee for Responsible Medicine n.d., *Foods and Arthritis*, viewed 21 June 2016, <<http://www.pcrm.org/health/health-topics/foods-and-arthritis>>

Sukker “lurer” hjernen

Et sukkerrikt kosthold kan skape en betennelsesrespons i kroppen, som videre kan lede til økt stress, angst og til og med depresjon.

Sukker forstyrrer hormonsystemet og dermed med humøret.
(serotonin → søvnregulator, dopamin → “lykkehormon”,
leptin → matinntaksregulator)

Sukker “lurer” hjernen

Alzheimer's kan forårsakes av for høyt inntak av sukker.

<https://www.telegraph.co.uk/science/2017/02/23/alzheimers-could-caused-excess-sugar-new-study-finds-molecular/>

Sukker fører til bakterielle endringer som kan føre til redusert kognitiv funksjon.

<http://today.oregonstate.edu/archives/2015/jun/fat-sugar-cause-bacterial-changes-may-relate-to-loss-cognitive-function>

Sukker påvirker huden

Det kan gjøre at huden eldes raskere: “AGEs,” avanserte glykerte sluttprodukter

Høyt sukkerinntak øker oksidativt stress.

Sukker kan føre til hudproblemer som akne.

J Clin Aesthet Dermatol. 2014 Jul; 7(7): 46–51.

Sukker og kreft

Høyt sukkerinntak øker risikoen for kreft.

Overskuddsfruktose gjør at kreftceller vokser

[Cancer Res August 1, 2010 70; 6368](#)

Sukker er vanedannende

“Å spise sukker gir effekter som ligner kokain - det endrer humøret, muligens på grunn av evnen det har til å gi følelsen av belønning og behag, noe som leder til en søken etter sukker.”

Cardiovascular research scientist James J DiNicolantonio

Både når det gjelder dyr og mennesker har vi vitenskapelige bevis som viser betydelige paralleller og overlappinger mellom narkotiske stoffer og sukker, som er observert ut ifra både oppførsel og hjernens nevrokjemi.

Hvordan få øye på
sukkeret som vi ikke
ønsker å spise?

liquid-sweetener confectioners-powdered-sugar lactose
powdered-sugar drisweet mizu-ame fructose isomaltulose
cane-sugar sorghum-syrup
honibak fructose agave-sap isoglucose
agave-syrup sucanat honey
sweetener brown-rice-syrup
beetsugar agave drimol cane-syrup
brown-sugar malt-syrup malt
sucrose rice-syrup
maltose versatile
glaze-and-icing-sugar nulamoline clintose turbinado-sugar
kona-ame gomme sugar-invert
trichalose maple granular-sweetener malt-sweetener
molasses edible-lactose juice golden-syrup corn-syrup
high-fructose-corn-syrup
cane-juice maple-sugar mizuame
sugarbeet table-sugar date-sugar corn-glucose-syrup
inverted-sugar corn-sweet treacle dried-raisin-sweetener

Skjult sukker

Granola / Frokostblandinger:

Se etter ulike navn på sukker

Lag det selv!

Yoghurt:

Legg merke til rekkefølgen på ingrediensene

Tilsett frukt selv!

Skjult sukker

Suppe på boks

Når man bruker friske, hele ingredienser er suppe et sunt valg og kan dessuten gjøre det lettere å øke inntak av grønnsaker.

Lag den selv!

Frossen middag/ Ferdigmat

Salt mat/middagsmat er ikke nødvendigvis sukkerfri.

Skjult sukker

Proteinbar/ granolabar

Spis en banan for å få opp energien

Proteindrikk/ sportsdrikk

Drick vann

Se opp for de mange navnene på
sukker!

Skjult sukker

Brød

Les ingrediensene

Velg grovt brød

Pålegg

Syltetøy : 70% sukker

Se etter tilsatt sukker i nøttepålegg

Skjult sukker

Salatdressing /sauser

Gjør det selv og gled deg over litt
variasjon

Tomatsaus/spaghetti
saus/grillsauser/
ketchup

Pass på hvor stor porsjon du tar

1 ss ketchup = 4 g sukker. Mer enn
en standard kjeks

Opp til 40% av vekten av grillsaus kan
være rent sukker.

Skjult sukker

Fruktjuice

Masse sukker og veldig lite fiber

1 glass juice =

3 appelsiner

5 epler

Hermetisert frukt /smoothies

Les ingrediensene

(Ikke så) skjult sukker

Iskrem = 14 g sukker

Sukkertøy = 6 g

Brus = 10-80 g

Kjeks = 4 g

Kaker = 25 g

...

Finn sunnere alternativer
(bananis, hjemmelagede
kjeks og kaker ..)

Vær oppmerksom på
inntaket ditt og justér det.

Hvordan kvitte oss med sukkeret?

- Spis regelmessige måltider
- Lag maten din selv så mye som mulig
- Les ingrediensene
- Hold deg så nær som mulig til den naturlige formen
- Velg grove kornsorter
- Unngå raffinert og bearbeidet mat
- Benytt sunne søtningsmidler

