

2015-01-14

## Frågor och svar om socker utifrån SNF:s sockerrapport 2014

Den fullständiga rapporten finns på SNFs hemsida:

[http://snf.ideon.se/sockerrapport\\_2014/](http://snf.ideon.se/sockerrapport_2014/)

### Vad är socker?

Begreppet socker används med olika innebörd i olika sammanhang. Ibland avses endast "vanligt socker", dvs sockerarten sackaros, ibland avses alla sötsmakande kolhydrater och sockerarter (disackarider och monosackarider). I SNF:s sockerrapport används termen socker som samlingsterm för sötsmakande kolhydrater i allmänhet.

Det finns flera olika sockerarter, som består av en enhet (monosackarider) eller två enheter (disackarider). I livsmedel dominerar de enkla sockerarterna glukos och fruktos, samt disackariderna sackaros (glukos+fruktos) och laktos (glukos+galaktos). Samtliga sockerarter är så kallade digererbara kolhydrater, som ger energi (4 kcal per gram) och bidrar till en höjning av blodsockersvaret efter måltid (varierar mellan olika sockerarter).

### Vad är skillnaden mellan tillsatt socker och naturligt socker?

Begreppet "tillsatt socker" avser vanligen alla renframställda sockerarter som tillsatts livsmedlet, dvs inte endast tillsatt sackaros. Kemiskt och energimässigt är det ingen skillnad mellan en tillsatt sockerart och motsvarande sockerart som förekommer naturligt i livsmedel, t ex i frukt, spannmål och mjölk. Sackaros som utvinns från sockerbetor eller sockerrör är exempel på renframställda sockerarter.

### Har sockerkonsumtionen ökat i Sverige?

Den totala sockerkonsumtionen har inte ökat de senaste 50 åren. Däremot har konsumtionsmönstret ändrats. Vi äter idag större andel socker via industriproducerade livsmedel och använder mindre andel socker hemma.

### Varför bör intaget av socker begränsas?

Sockerarter innehåller energi men inga näringsämnen som vitaminer eller fiber. Motivet till att begränsa intaget av tillsatt socker till 10 energiprocent är, enligt de officiella näringsrekommendationerna, främst att minska risken för ett för litet intag av vitaminer, mineraler och fiber, i förhållande till behovet. En annan viktig anledning är att minska risken för karies. Ett högt intag av socker kan också leda till övervikt och fetma, om inte intaget kompenseras med ökad fysisk aktivitet. Mycket tyder på att det är särskilt viktigt att begränsa intaget av sockersötade drycker, för att minska risken för övervikt, fetma och även typ-2 diabetes.

### **Blir man tjock av socker?**

Socker ger energi (4 kcal per gram) och ett högt intag kan därför leda till ett högt energiintag. Om energin från sockersötade livsmedel bidrar till att det totala energiintaget blir högre än förbrukningen kan detta över tid medföra övervikt och fetma, på samma sätt som energi från alla andra energigivande näringsämnen. Däremot har inte socker några bevisade unika fetmabildande egenskaper, jämfört med andra energigivande näringsämnen.

### **Blir man tjock av fruktos?**

Fruktos och glukos ger lika mycket energi (4 kcal per gram), men metaboliseras via olika vägar i vår kropp. Fruktos omsätts på ett sätt som gynnar nybildning av fett, vilket orsakat påståenden om att fruktos bidrar till en högre fettinlagring och mer uttalad ökning av kroppsvikten, jämfört med glukos. Studier har dock inte kunnat bekräfta att fruktos ökar kroppsvikten mer än glukos vid en positiv energibalans, dvs när man äter mer energi än vad man förbrukar.

### **Ger fruktos fettlever?**

Fruktos påstås även orsaka fettlever, via en ökad produktion av triglycerider i levern. För att åstadkomma en ökad fettinlagring i levern krävs att man är i positiv energibalans. Intag av fruktos orsakar alltså inte fettlever om energiintaget inte överskrider energiförbrukningen. Studier har visat att ett högt intag av sockersötad läsk (1 liter per dag) ger inlagring av fett i levern, men det är inte möjligt att säga om det är fruktos *per se* som ger denna effekt, eller om det beror på ett kaloriöverskott.

### **Vad är belöningssystemet?**

Belöningssystemet förmedlar njutning av ett beteende (t ex att äta), som gör att vi överlever. Belöningssystemet stimulerar även motivationen att söka efter det som ger oss njutning. Förutom av de beteenden som är basala för överlevnad kan belöningssystemet också stimuleras av aktiviteter som löpning, tv-spel eller att lyssna på musik.

### **Hur definieras ett beroende?**

Inom beroendemedicin och psykiatri finns det internationellt accepterade kriterier uppsatta, som skall uppfyllas för att få en beroendediagnos. Idag använder man inom hälso- och sjukvården ett amerikanskt diagnossystem som heter DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) och/eller en internationell modell som heter ICD:s (International statistical classification of disease and related health problems). Läs mer om dessa kriterier på sidan 43 i rapporten.

Inom beroendemedicinen har begreppet "begär"/"sug" använts länge, och är liksom begreppet "beroende" väl definierat. Begreppen har sedan överförts till nutritionsområdet, och till allmänheten, utan att ha definierats i denna kontext. Orden "sug" och "beroende" tappar sin styrka om det används synonymt eller likvärdigt till hungerkänslor och/eller belöning från mat och riskerar att trivialisera allvarligt drogberoende. Att man i vardagligt tal uttrycker att man är sugen på socker eller godis har sannolikt inte samma innebörd som när man inom beroendevården talar om sug/begär efter en drog.

### **Kan man bli beroende av socker, på samma vis som av droger?**

Det saknas i dagsläget studier på människa som kan bekräfta att socker orsakar ett beroende hos människa, på samma vis som man kan bli beroende av alkohol eller droger. Till skillnad från droger är mat essentiellt för att överleva, vilket gör det svårare att studera beroende av mat än beroende av droger. Det finns idag inga studier på människa som har visat att man kan bli beroende av mat. Inom forskningen diskuteras idag om det hos vissa individer kan vara själva ätandet i sig som verkar beroendeframkallande, där välsmakande mat tillsammans med t ex en viss miljö ger själva ätandet en ökad betydelse för njutning. Ett stort europeisk forskarnätverk (NeuroFAST) har nyligen dragit slutsatsen att det i dagsläget inte finns några bevis för att något livsmedel, livsmedelskomponent (t ex socker) är beroendeframkallande hos människa.

### **Blir barn hyperaktiva av socker?**

Det finns inga vetenskapliga studier som styrker att barn blir hyperaktiva/ "speedade" när de har ätit socker i form av exempelvis godis eller läsk. I studier där barnen antingen har fått socker eller placebo har man inte kunnat se någon skillnad på barns aktivitetsnivåer. Däremot har man konstaterat att föräldrarna har en förutfattad mening om att deras barn kommer att bli "speedade" av socker, och behandlat situationen efter det. Alla föräldrar som tror att deras barn fått socker tolkade barnens beteende som hyperaktivt, även föräldrar till barn som i själva verket fått placebo.

### **Ger socker "blodsockerdippar" med humörsvängningar?**

Hos friska individer kan det insulinsvar som kommer efter intag av socker medföra en viss sänkning av blodsockret jämfört med innan intaget, men nivån är fortfarande på en normal nivå, som inte ger symptom. Hos vissa individer kan tänkas att blodsockersänkningen blir kraftigare, under särskilda förhållanden. T ex, vissa individer som konsumerar endast läsk till frukost, skulle kunna få symptom av lågt blodsocker under förmiddagen. Det förefaller dock osannolikt att detta är ett generellt problem i befolkningen.