

Pressmeddelande

9 januari 2015

## Fakta om socker och sockerberoende i ny rapport

**Tillsatt socker i livsmedel tillför energi men inga vitaminer, mineraler eller fibrer. Ett högt intag av sockersötade livsmedel kan därför över tid leda till ett bristfälligt intag av viktiga näringsämnen, övervikt och fetma. En annan anledning att begränsa intaget av livsmedel med tillsatt socker är risken för karies. Däremot har inte socker några unika fetmabildande egenskaper, jämfört med andra energigivande kolhydrater. Det finns inte heller i dagsläget några vetenskapliga studier på människa som bekräftar att socker orsakar ett beroende, enligt en ny rapport från SNF Swedish Nutrition Foundation.**

Många människor har ett komplext förhållande till socker och sötsaker, vilket gjort socker till ett mycket omdebatterat livsmedel. I debatten florerar många olika påståenden om hur socker påverkar hälsan, varav vissa är vetenskapligt väl underbyggda medan andra baseras på myter och faktafel. För att främja en god folkhälsa är det viktigt att diskussionen om socker och hälsa är saklig och baseras på vetenskaplig grund, vilket SNF vill bidra till med den nyligen publicerade rapporten, som sammanfattar aktuellt kunskapsläge.

Tillsatt socker tillför energi men inga vitaminer, mineraler eller fibrer. Ett högt intag av söta livsmedel kan därför, vid ett bibehållet energiintag, försämra den totala kostens näringsmässiga kvalitet så att intaget av vitaminer, mineraler och fibrer blir för lågt. Om intaget av sockersötade livsmedel medför ett ökat energiintag ökar istället risken för övervikt och fetma, såvida inte energiförbrukningen samtidigt ökar i motsvarande grad. Ett frekvent intag av socker ökar också risken för karies. Intaget av tillsatt socker bör därför begränsas till max 10 procent av det totala energiintaget. Mycket tyder på att det är särskilt viktigt att begränsa intaget av sockersötade drycker, för att minska risken för övervikt, fetma och typ 2-diabetes, även om förklaringsmekanismerna inte är helt klarlagda.

- Intaget av tillsatt socker bör begränsas, men det finns också en risk att en överdriven rädsla för socker leder till oönskade effekter på kostens totala näringsmässiga kvalitet. Till exempel, att konsekvent välja bort livsmedel baserade på fullkorn, frukt eller grönsaker för att de innehåller tillsatt socker kan göra det svårt att nå upp till rekommenderat intag av vitaminer, mineraler och fibrer. Det är därför viktigt med en saklig diskussion, så att betydelsen av socker för hälsan kan värderas i relation till andra kostfaktorer, säger Susanne Bryngelsson, vd för SNF.

En fråga som ofta debatteras är huruvida människor kan bli beroende av socker, likt droger. Beroendeproblematik kring mat är ett relativt nytt forskningsområde och det är därmed många kunskapsluckor som behöver fyllas. Det är också ett forskningsområde där flera olika forskningsdiscipliner möts, med delvis olika tolkning av de studier som finns.

- Inom beroendeforskning har djurmodeller tidigare visat god överförbarhet till människa, och från studier av sockerberoende på råttor drar man därför slutsatsen att det troligen kan finnas ett sockerberoende hos människa, som behöver bekräftas i humanstudier. Inom

nutritionsforskning har däremot djurmodeller ofta uppvisat låg överförbarhet till människa och man anser därför att det krävs väl genomförda humanstudier som kan bekräfta resultat från djurstudier, innan man kan uttala sig i frågan om socker är beroendeframkallande eller inte. I dagsläget saknas sådana studier, säger Ingvar Bosaeus, professor och vetenskaplig företrädare för SNF.

Det ökade antalet personer med övervikt och fetma speglar att många har svårt att balansera sitt energiintag mot sin energiförbrukning och många har ett problematiskt förhållande till mat. Det är dock inte rent socker i form av exempelvis sockerbitar som lockar, utan snarare socker i kombinationen med andra livsmedelsingredienser, t ex fett och smakämnen, i produkter som kakor, bullar, godis och läsk.

Forskningen pekar på att det kan finnas ätberoende som är kopplat till *beteende* snarare än specifika livsmedelsingredienser, som socker. Välsmakande mat och sociala sammanhang kan ha betydelse för att ge oss njutning och aktivera belöningssystemen. Det som vissa idag anser är ett sockerberoende kanske istället borde beskrivas som ett ätberoende.

## Kontakter

**Susanne Bryngelsson**, vd, SNF Swedish Nutrition Foundation

Mobil: 070 958 86 36

E-mail: susanne.bryngelsson@snf.ideon.se

**Ingvar Bosaeus**, professor, vetenskaplig företrädare SNF Swedish Nutrition Foundation

Mobil: 070 629 15 42

E-mail: ingvar.bosaeus@nutrition.gu.se

**Rapporten är publicerad på SNF:s hemsida [www.snf.ideon.se](http://www.snf.ideon.se)**

I rapporten medverkade följande författare: Susanne Bryngelsson, fil dr, SNF; Ingvar Bosaeus, professor vetenskaplig företrädare, SNF; Frida Fåk, docent, Lunds universitet; Ulrika Gunnerud, tekn dr, SNF; Nina Jansson, med dr, SNF; Christel Larsson, professor, Göteborgs universitet; Ingrid Larsson, med dr, Sahlgrenska Universitetssjukhuset; Peter Lingström, professor, Göteborgs universitet; Elisabet Jerlhag-Holm, docent, Göteborgs universitet; Dan Larhammar, professor, Uppsala universitet; Claude Marcus, professor, Karolinska Institutet; Marju Orho-Melander, professor Lunds universitet

Kontaktuppgifter till medverkande författare kan erhållas från SNF; [anneli.hovstadius@snf.ideon.se](mailto:anneli.hovstadius@snf.ideon.se).

---

## SNF Swedish Nutrition Foundation

SNF är en icke vinstdrivande organisation med det övergripande ändamålet att främja nutritionsforskning och dess praktiska tillämpning. SNF är en kunskapsbro mellan nutritionsforskningen och livsmedelsbranschen, som skapar förutsättningar för företag och forskare att på vetenskaplig grund medverka till en god folkhälsa. I SNF:s nätverk ingår ledande forskare inom nutritionsområdet i Sverige. SNF förmedlar forskningsinformation, bland annat genom utgivning av tidskrifter (Nordisk Nutrition och Food & Nutrition Research), konferensverksamhet och rådgivning till företag. SNF har företag och organisationer som medlemmar. [www.snf.ideon.se](http://www.snf.ideon.se)