

SOCKER

Vad menas med socker?

Sockerarter är den enklaste formen av kolhydrater och de delas in i huvudgrupperna mono- och disackarider, dvs socker med en resp två sockerenheter. Det finns många olika sockerarter, men i livsmedel dominerar glukos, fruktos, sackaros (glukos+fruktos) och laktos (glukos+galaktos).

Vad menas med tillsatt socker?

Med tillsatt socker avses renframställda sockerarter som tillsätts kosten. Största delen av det tillsatta sockret i den svenska kosten utgörs av "vanligt socker" (sackaros), men även t ex fruktos och glukossirap är vanligt förekommande.

Medför tillsatt socker ökat energiinnehåll?

Samtliga sockerarter och andra tillgängliga kolhydrater (t ex stärkelse) innehåller ca 4 kcal/g (ca hälften jämfört med fett). I fasta produkter, t ex bröd och frukostflingor, medför visst utbyte av stärkelse mot tillsatt socker därför inte någon väsentlig skillnad i energiinnehåll. I utbyte mot fett bidrar tillsatt socker till minskat energiinnehåll. Däremot ökar energiinnehållet om tillsatt socker ersätter kostfiber. Det är främst i flytande produkter som tillsatt socker medför betydande ökning av energiinnehållet.

Är det skillnad på tillsatt och naturligt socker?

Kemiskt och energimässigt är det ingen skillnad mellan naturligt förekommande eller tillsatt socker. Skillnaden är dock att de flesta livsmedelsråvaror som naturligt innehåller socker (t ex frukt, grönsaker, spannmål och mjölk) också innehåller vitaminer, mineraler och kostfiber, medan tillsatt socker endast tillför energi. Överdriven konsumtion av tillsatt socker bidrar därmed till utspädning av kostens näringsstäthet. Det är därför viktigt att begränsa mängden tillsatt socker i kosten.

Vad säger kostrekommendationerna om socker?

Enligt officiella kostrekommendationer bör konsumtionen av renframställt socker begränsas till 10 procent av det totala energiintaget. Speciellt viktigt är begränsningen för vuxna med låg fysisk aktivitet och barn. För en kvinna med låg fysisk aktivitet motsvarar rekommendationen ca 55 g renframställda sockerarter/dag.

Ger alla sockerarter ett högt blodsockersvar efter måltid?

Sockerarter är sk tillgängliga kolhydrater, dvs de tas upp i tunntarmen och bidrar till ökad halt blodsocker (glukos). Olika sockerarter påverkar dock blodsockernivån efter måltid olika, dvs de har olika glykemiskt index (GI). Av de vanligaste enkla sockerarterna har glukos högst GI (dvs ger högst blodsockersvar), följt av sackaros ("vanligt" socker) och fruktos. Stärkelse, som är uppbyggt av glukos, har ofta ett lika högt GI som ren glukos, dvs ett högre GI än sackaros.

Blir man fet av socker?

Om energiintaget motsvarar energibehovet hålls kroppsvikten konstant, men om intaget överskrider behovet ökar kroppsvikten. Eftersom socker är en energikälla kan överdriven konsumtion medföra övervikt och fetma. Utöver att vara en energikälla har dock socker inga speciella fetmabildande egenskaper. Kroppen kan teoretiskt sett omvandla socker till fett, men i praktiken sker detta i mycket liten utsträckning. Speciellt problematiskt avseende viktökning är konsumtion av söta drycker. Dessa innehåller ofta mycket socker och är därmed energirika. Dessutom ger drycker mindre mättnadskänsla än fasta produkter, vilket medför att man med lätthet kan konsumera stora mängder socker/energi i form av t ex läsk.

Medför socker ökad risk för sjukdom?

Att frekvent konsumtion av söta produkter medför ökad risk för karies kan anses väl belagt, men även andra faktorer, t ex tandhygien, påverkar. Risk för hjärt-kärlsjukom vid hög sockerkonsumtion har inte studerats direkt, men negativa effekter på riskfaktorer som HDL-kolesterol och triglycerider har visats i vissa studier. Man har inte kunnat påvisa något samband mellan sockerkonsumtion och diabetes.

Blir man beroende av socker?

Sockerberoende har enligt vissa studier påvisats hos råttor. Bl a har man visat att socker medför ökad halt av signalsubstansen dopamin, som i sin tur inducerar ökad sockerkonsumtion. Om sockerberoende kan uppstå hos människa är inte vetenskapligt studerat.

Susanne Bryngelsson

Mer läsning

"Sukkers sundhetsmässige betydning", Ernæringsraadet, Danmark. (www.ernaeringsraadet.dk/pdf/sukker_net.pdf)
Bryngelsson, S. Konferensrapport "Beroende och fet av socker? Dags att hyfsa debatten". (www.snf.ideon.se/snf/konf/konfrapporter.htm)