

## PRESSMEDDELANDE 061017

### socker och sötningsmedel – vetenskap och myter

**Myterna om socker och sötningsmedel är många, t ex att socker gör oss feta och beroende och att sötningsmedel kan ge cancer. Bland sockerarterna utpekas ofta fruktos som den värsta boven. Total avhållsamhet från allt som smakar sött verkar var den enda vägen att gå om man vill rädda liv och hälsa. Men kan det verkligen vara så illa? SNF Swedish Nutrition Foundation har med hjälp av ledande forskare tagit reda på vad senaste forskningen visar. Detta presenteras vid en presskonferens 20 oktober i Stockholm.**

Det finns inga vetenskapliga belägg för att socker gör oss fetare än för mycket kalorier från fett. Och i praktiken finns inte heller belägg för att fruktos är speciellt fetmabildande. Eller att socker gör oss beroende på samma sätt som alkohol och droger. Men socker i ren form innehåller endast energi/kalorier och inga viktiga näringsämnen. Om man äter för mycket sockerrika livsmedel finns det därför risk att man får i sig för lite vitaminer, mineraler och kostfiber. Eller för mycket energi och går upp i vikt. De flesta bör inte äta mer än 50-80 g tillsatt socker per dag. Ett sätt att begränsa intaget av socker kan vara att äta uppenbart söta produkter, t ex godis, glass och söta drycker, endast 1-2 gånger per vecka.

*- Det är inte den söta smaken som gör oss feta, utan överskott av kalorier oavsett om de kommer från fett eller socker. Vi kan utan risk fortsätta äta sött då och då men inte så ofta och inte så mycket som många av oss gör idag, säger professor Nils-Georg Asp. Att värdera mat enbart utifrån sockerinnehållet blir ofta missvisande. Sockerinnehållet i leverpastej har ingen betydelse och ett måttligt sötat fullkornsbröd är faktiskt nyttigare än ett osötat vitt bröd. Läck och godis ger däremot lätt stora mängder socker och måste njutas med måtta och inte varje dag!*

Alla godkända sötningsmedel har genomgått en mycket sträng säkerhetsprövning, där man också bestämmer hur mycket som får tillsättas i olika produkter. Det är därför säkert att äta livsmedel som innehåller sötningsmedel. Att byta ut sockersötade drycker mot lightdrycker kan bidra till att sänka energiintaget om man har svårt att hålla vikten eller önskar gå ner i vikt.

#### Presskonferens

Professor Nils-Georg Asp och fil.dr Susanne Bryngelsson, SNF Swedish Nutrition Foundation, [www.snf.ideon.se](http://www.snf.ideon.se), berättar mer om aktuell kunskap om sockrets betydelse för hälsan, hur det går till att få sötningsmedel godkända och vad forskare anser om användningen av socker och sötningsmedel i olika sammanhang och för olika grupper - barn, vuxna, överviktiga och personer med diabetes.

**Tid:** Fredagen den 20 oktober kl 9.00-10.30.

**Plats:** Läkaresällskapets matsal, Klara Östra Kyrkogata 10, Stockholm

**Anmälan:** Susanne Bryngelsson, 046-286 22 84 ([susanne.bryngelsson@snf.ideon.se](mailto:susanne.bryngelsson@snf.ideon.se))

#### För mer information vänligen kontakta:

Susanne Bryngelsson, 046-286 22 84, 0709 - 58 86 36 ([susanne.bryngelsson@snf.ideon.se](mailto:susanne.bryngelsson@snf.ideon.se))  
eller

Nils-Georg Asp, 046-286 22 80, 0708 - 22 83 04 ([asp@snf.ideon.se](mailto:asp@snf.ideon.se))