

# Hva skjer med kroppen når du kutter ut sukker?

## Veien til helse

Sukker kan forårsake forstoppelse og andre problemer, så ved å fjerne dette fra kostholdet ditt kan dette forbedre din generelle fordøyelse samtidig som du opprettholder en sunn vekt.



Sukker er et av de mest brukte ingrediensene verden over, og dessverre representerer det også en av de største helsefarene. Selv om vårt behov for søtt har eksistert i hele menneskets historie, **kan inntak av sukker redusere din livskvalitet og være kilden til en rekke helseproblemer.**

Husk at ikke alle søtstoffer er like. Raffinert hvitt sukker derimot er en type søtning som kan påvirke helsen din alvorlig. Og ja, det er denne type sukker som selges i matbutikker og som finnes i brød, halvfabrikata, kjeks, kaker og mye annen mat vi forbinder med kos.

Den kommersielle matindustrien har påvirket mennesker til å foretrekke smaken av sukker og til med lengte etter det. **Faktisk er det ekstremt vanskelig å fullstendig begrense inntaket av raffinert sukker i kostholdet siden dette finnes i mye av den maten du spiser daglig.** Det er viktig å vite farene ved å spise sukker regelmessig og forstå at dette har en negativ effekt på kroppen; slik kan du starte med å redusere sukkeret i kostholdet ditt. **Vet du hva som skjer når du slutter å spise sukker?**

## Ditt energinivå øker



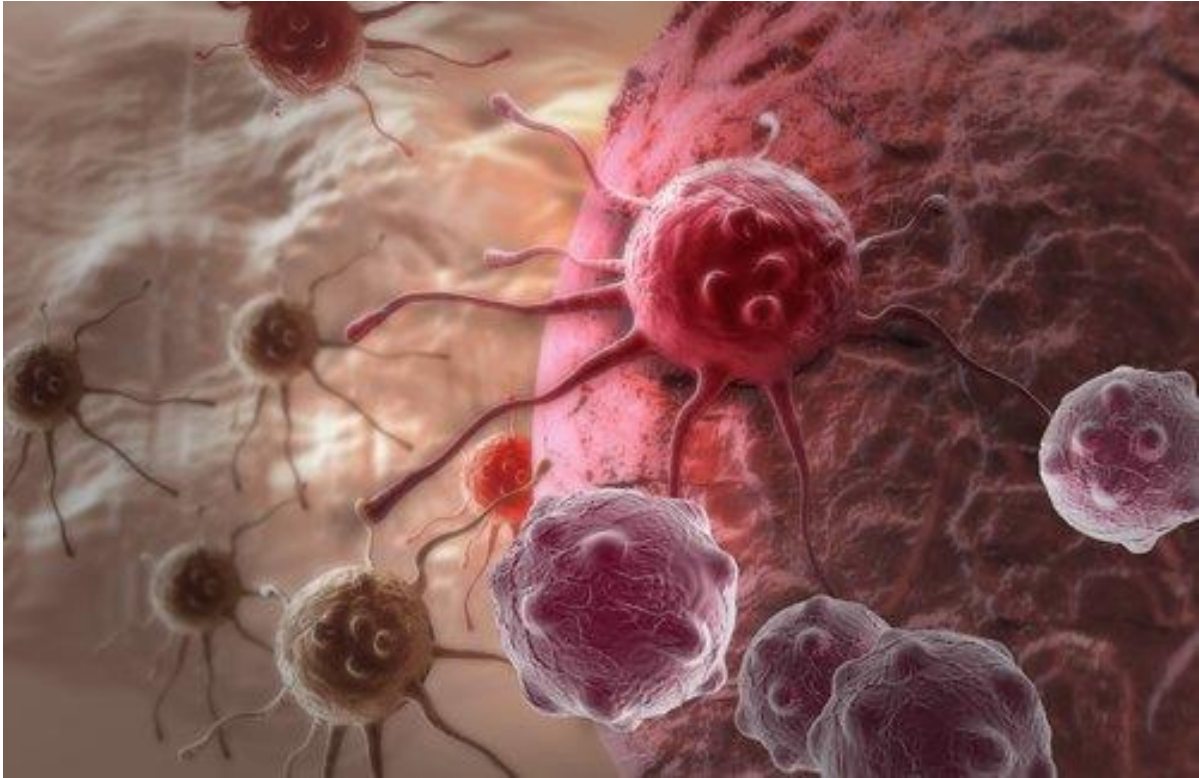
Mange mennesker har en vane med å drikke sukkerholdige drikker og energidrikker når de føler at de trenger et lite energikick. Men studier har vist at ved å ha for mye sukker i kroppen kan det føre til lavt energinivå eller en «krasj» som vil forstyrre dine daglige aktiviteter.

**Overflødig inntak av sukker vil hindre kroppens mulighet til å beholde energilagrene så fulle som mulige.** Ved å minimere ditt sukkerinntak vil du merke at lavt energinivå vil tilhøre fortiden.

## Et sunnere hjerte

**Å minimere sukkerinntaket vil også redusere risikoen for hjerteinfarkt;** *The Journal of the American Heart Association* publiserte forskningsresultater som avslørte flere farer som sukker utgjør for hjertehelsen.

## Beskyttelse mot kreft



Flere verdensomspennende studier har vist at sukker gir næring til kreftceller. **Ved å redusere sukkerinntaket vil du kanskje også forhindre forskjellige krefttyper**, samt stoppe spredningen og formeringen av ondartede celler i kroppen.

## Beskyttelse av leveren

**Overflødig fruktose og glukose kan føre til oppsamling av giftstoffer i leveren** på samme måte som når du drikker for mye alkohol. Ekspertene anbefaler en jevnlig rensing av leveren for å redusere risikoen for utvikling av leverproblemer forårsaket av ditt sukkerinntak.

## Bedre søvn



Inntak av sukker kan sende ditt energinivå, men samtidig kan det også forstyrre søvnen din. Mennesker som kutter ut det meste av sukker i sitt kosthold merker raskt en forbedret søvnkvalitet, og **enkelte opplever til og med en bedring av søvnløshet**

## Et mer ungdommelig utseende

Et stort inntak av sukker kan påvirke kroppens produksjon av elastin og kollagen, som er to hovedingredienser for huden. **Over lengre tid kan for mye sukker forårsake en for tidlig aldring og andre forstyrrelser i huden.**



## En mer balansert kroppsvekt



Sukkerholdig mat har også en tendens til å inneholde fett, karbohydrater og kalorier, som alle kan være årsaker til vektøkning. Fjerning av sukker i det daglige kostholdet begrenser inntaket av disse substansene, og gjør det **lettere å oppnå en balansert og sunn vekt.**

## Forbedring av fordøyelsen

Ved å redusere inntaket av sukker vil også fordøyelsessystemet få et «push» til å forbedre sine muligheter til å fordøye maten. Dette vil hjelpe deg med å unngå forstoppelse og andre problemer forbundet med tarmene.

## En bedre metthetsfølelse

Forskjellige studier har vist at overflødig sukkerinntak vil forårsake en motstand mot leptin, som er et **hormon som signaliserer til hjernen at du er mett.**

## Bedre tannhygiene

Bakteriene i munnen blomstrer når du gir dem sukker. **Et stort sukkerinntak øker sjansene for tannrøte og andre tannproblemer.** Ved å redusere sukkerinntaket får du sunnere tenner og tannkjøtt.