



FARLIG: At sukker er farlig blir med faglig tyngde belyst fra flere hold, skriver Therese H. Elvemo. **FOTO: Scanpix**

Sukker er avhengighetsskapende

Vi trenger ikke å bli hysteriske for, men det er grunn til å vokte seg.

Therese H. Elvemo Kreftsykepleier, kostholdsveileder, leder av Kostreform Hordaland
28. feb. 2016

Hvorfor er folk så hysteriske for sukker, spør UiB-forskerne Oddrun Anita Gudbrandsen og Aslaug Drotningvik i BT 16.2. De mener at hysteriet er overdrevet og unødvendig. De vedgår at sukker riktignok ikke er sunt, men det er ikke farlig. Å utpeke et enkelt næringsstoff, som sukker, mener de er unyansert. De hevder i tillegg at tilnærmet alle ernæringsfolk stiller seg bak de gode rådene, som drukner i støyen omkring sukker. Jeg antar at de sikter til Statens kostholdsråd.

Les innlegget til UiB-forskerne her:

- Sukker er ikke sunt, men det er heller ikke farlig

For seks år siden begynte jeg mine litteraturdykk innenfor fagfeltet ernæring, i forbindelse med min videreutdanning i kreftsykepleie. Jeg skrev en fordypningsoppgave om kreftoverleverer og mat.

Det gikk opp for meg hvor mangelfull ernæringskunnskapen til helsepersonell er. Det forebyggende potensialet ved å bruke mat som medisin er imidlertid oppløftende.

Datteren min var borte fra skulen ei heil veke etter å ha ete laurdagssnop

Forskerne Dag Viljen Poleszynski og Iver Mysterud har belyst spørsmål omkring helse, livsstil og sykdom gjennom store mengder litterær produksjon. Forsøket på å degradere deres kompetanse til «en formidlingsevne som er så god at de kan selge sand på stranden», er nok så usaklig. Poleszynski og Mysterud går mot strømmen. Antagelig er det nødvendig hvis vi skal få en kursendring.

At sukker er farlig blir med faglig tyngde belyst fra flere hold. John Yudkin, Robert Lustig, Gary Taubes, Ann Fernholm, David Servan-Schreiber og Fedon Lindberg er leger som har levert gode bidrag i form av bøker og foredrag.

David Servan-Schreiber har sammenfattet store mengder relevant forskning, presentert det på en forståelig måte. Han peker i boken «Kreft & terrenget ditt» at hyppigheten av kreft har økt siden 1940. Sukker spiller en nøkkelrolle i utviklingen av kroniske, degenerative livsstilssykdommer, som hjerte-/kar sykdommer, diabetes, demens og kreft. Det finnes en rekke seriøse forskere som støtter hans perspektiver.

Dagligvarens dobbeltmoral

Vi trenger ikke å bli hysteriske for sukker, men det er grunn til å vokte seg. Sukker er avhengighetsskapende. Barn er en særlig sårbar gruppe.

Sukker blir kamuflert i alminnelig norsk mat og de anbefalte ti prosentene blir fort overskredet. Sukker hever blodsukkeret og stimulerer til utskilling av insulin, som igjen stimulerer lagring av fett. Overvekt er en betydelig risikofaktor for flere livsstilssykdommer, ikke bare kreft.

Vi kan ikke leke med folks helse, sier Gudbrandsen og Drotningvik. De synes at det må solid dokumentasjon til før man kan endre råd. La oss skru tiden tilbake førti-femti år. Forelå det solid dokumentasjon på at det var trygt for mennesker å fylle dagligvarebutikkene med industriell quick-fix-mat? Er nøkkelhull-merking basert på solid dokumentasjon? Er fettfobien basert på solid dokumentasjon?