

# Sukker er som dop, sier narko-overlegen. Her er hennes 10 beste tips

Er du først avhengig, så må du avruses. Sukkeret lurer nemlig hjernen din trill rundt!

[Siren Henschien](#) TV2

18.10.2014

Overlege Berit Nordstrand som daglig behandler rusavhengige ved [St. Olavs hospital](#) sier du kan bli like avhengig av sukker som av narkotika. Nå gir seksbarnsmoren ut barnebok for å lære unger at sukker lurer hjernen. For spesialisten i klinisk farmakologi sammenligner søtsug med rusavhengighet.

– Du får frisetting av dopamin av sukker på samme måten som du får frisetting av dopamin av rus. Du vil få sug etter sukker på samme måten som du får sug etter nikotin eller heroin, forteller hun.

Og er man først avhengig, er det ingen kjære mor:

– **Det tar en uke å avruses uansett hva du skal avruses fra. Og så tar det en uke å avsukres. En uke helt uten søt smak, så er følsomheten for søtt økt sånn at du trenger mindre og mindre søtt i maten for å kunne være tilfreds i forhold til at du ikke får søtsug.**



FRUKT: Overlege Berit Nordstrand anbefaler alternativ kveldskos. Foto: Tommy Aase

Sterk søt smak kan gi deg søtsug enten søt smaken skyldes sukker eller kunstige søtstoff. Greier du å redusere inntaket av søtt så øker følsomheten din for søt smak. Men ikke nok med det: Andre smaksopplevelser blir rikere og nytelsen desto større!

## Her er 10 tips mot søtsug:

**1 Unngå eller kutt kraftig ned på søt smak en ukes tid.** Det gjelder både tilsatt sukker, kunstig sukker, og fruktsukker i store mengder – som eple- eller druejuice eller mengder av søt frukt. Desto mer du klarer å kutte ut, desto mindre søt smak trenger du for å tilfredstille søtbehovet ditt videre.

**2 Spis mat som kan stabilisere blodsukkeret,** som langsomme karbohydrater fra fiberrike matvarer (grove kornprodukter, grønnsaker, nøtter, frø), og krydder eller urter som kanel.

**3 Spis proteinrik mat!**

Det gir lavere insulinsutskillelse og et stabilt blodsukker.

**4 Spis mineralrik mat** som sikrer bra krombalanse i kroppen, som fullkorn, skalldyr og rent kjøtt.

**5 Lag alternativ kveldskos** du blir forsynt og tilfreds av. Noen gode eksempler:

- Grønnsaker og dip, for eksempel proteinrik hummusdip eller nydelig avokadodip
- Rå, usaltede nøtter og frø av ulike slag (eventuelt lettristedede)
- Mørk sjokolade – minst 80%
- Hjemmelaget knekkebrød delt i småbiter m/ rømmedip
- Ren skinke med melon
- Ost

Hvis du «koser deg langsomt», som for eksempel å spise små biter av ost, noen få nøtter av gangen, fiberrike grønnsaksstaver og proteinrik hummus og koser deg med te eller andre varme drikker, er sjansen for at du får i deg for mange kalorier gjennom kveldskosen mindre. Næringsstoffene rekker da å stimulere metthetssenteret i hjernen, før du har spist for mye, og du kjenner deg behagelig forsynt.

**6 Drikk grønn te** og urtete med kanel, fenikkel eller lakris, som kan gi dempe søtsug hos noen.

**7 Lag en smoothie!**

Bruk yoghurt naturell og friske bær.

**8** **Lag en kaffe latte** med litt kanel og eller 1 teskje med pulver av rå sjokolade (koffeinfri kaffe for den som ikke tåler koffein på kvelden).

**9** **Tenn et kubbelys med vaniljeduft;** noen synes søt lukt faktisk også kan hjelpe mot søtsug.

**10** **Gå en tur for å få tankene over på noe annet.**

I barneboken «Sukkerkok i hodet» bruker seksbarnsmoren enkle forklaringer og illustrasjoner for å vise hvilken mat som gir kortvarig kick og hvilken mat som gjør det lett å konsentrere seg.