



Hva er så galt med sukker?

Diabetes type 2 brer om seg som en epidemi og det spekuleres i flere årsaker til dette. Både arv, kosthold og livsstil har nok betydning.

Et kosthold med mange raffinerte karbohydrater fra hvitt sukker, hvitt mel og ris, samt det økende brusforbruket over år må nok ta mye av skylden.

At mye sukker skjuler seg i søte drikkevarer som juice, søtet drikkeyoghurt, iste, saft og brus er nok mange klar over, men visste du at «fettfrie» produkter kan skjule betydelige mengder sukker?

Brus – en “sukkershot”

25 sukkerbiter – så mange kan det være i en 1/2 liter brus!

Vi har doblet brusforbruket vårt de siste 20 årene, og ligger på verdenstoppen i brusdriking. Vi drikker dobbelt så mye brus som svenskene. I 2010 drakk vi ca. 60 liter sukkerholdig brus per innbygger. Vi er en av de nasjoner som drikker mest brus per hode. Jeg har svenske kollegaer som stusser over at voksne nordmenn drikker “barnläsk” eller “sockerdrycka” til

maten. Selv har jeg ikke tenkt på at det kan være forskjell på svenske og norske drikkevaner i forhold til brus.

Sukker kan påvirke adferden

Når kroppen vår omdanner sukker til energi forbrukes B-vitaminarbeidere i cellefabrikkene dine. Naturlige søtkilder inneholder imidlertid B-vitaminer til sin egen forbrenning, mens raffinering av sukker desverre strippe det for nødvendige vitaminer og mineraler. Når du spiser raffinert, hvitt sukker, må cellene forbruke B-vitaminarbeidere (eks. B1, tiamin) som kommer med annen mat. Når det stjeles B-vitaminer fra de delene av nervesystemet [cerebellum, pons, medulla] hvor sinne og angstreaksjoner har sete, så kan det utløse angst, irritasjon og aggressiv adferd. Vitaminarbeiderne forstyrres altså i sitt arbeid med å skape beroligende kjemi.

Adrenalinstigning

Sukker kan gi adrenalinstigning i blodet ifølge amerikansk forskning på barn. Forskere ved Society for Pediatric Research i Anaheim, California, har vist at barn som inntar en dose sukker, kan få en adrenalinstigning i blodet på inntil 10 ganger nivået uten denne sukkerdosen. Adrenalinstigningen kan gi barna skjelvinger og hjertebank og den kan utløse angst, konsentrasjonsvansker, irritabilitet og hyperaktiv atferd.

Svingninger i blodsukkeret

Svingninger i blodsukkeret vil i seg selv kunne utløse adferdsforstyrrelser – hjernen ønsker seg en gjevn tilførsel. Et høyt blodsukker som raskt faller igjen kan gi tretthet, svimmelhet, hodepine, sinne, synsforstyrrelser, astma, magekramper, muskelstivhet, depressive tanker, fobier, mareritt og hyperaktivitet.

Raffinert sukker er ikke bra for helsen av flere grunner. Det tilfører kroppen mange kalorier uten å tilføre byggeklosser til milliardvis av celler i fornying. Forbrenning av slikt sukker forbruker viktige næringsstoffer, som mineralet krom, eller B-vitaminet tiamin. Mangel på disse næringsstoffene kan forårsake eller forsterke både fysiske og psykiske helseplager. I tillegg kan raffinert sukker svekke immunforsvaret.

Kutt sukker også for å ta vare på hjertet!

Vi har lært oss at «lav-fett» tar vare på hjertet. Men kan du se for deg en kilo sukker med påskriften «100% fettfri»? Ferdigkjøpte fettfrie vinaigretter, for eksempel, kan skjule betydelige mengder sukker, og du ville vel ikke strødd sukker på salaten? Olivenoljens fettsyrer kan øke opptaket av plantestoffer, vitaminer og mineraler fra salaten din i tillegg til å heve smaken!

Bygg heller immunkraft og motstand mot sykdom ved ørlitt av naturens egne søtkilder, som honning, rørsukker, lønnesirup, frukt og bær.