



**Nordic Sugar**  
Member of Nordzucker Group

Fakta om

# socker & hälsa



# Fakta om socker & hälsa

Intresset för hälsa är stort. Nästan dagligen kan man i media läsa om hälsa. Man refererar till nya undersökningar, olika typer av experter uttalar sig och människor berättar om sina nya sundare liv.

Debatten om hälsa har många sidor, men det är inte alla som har vetenskapligt stöd. Det vill vi gärna göra något åt. Därför försöker vi med den här broschyren att belysa de vanligaste frågorna om socker och på det viset bidra till en mer nyanserad debatt.

Hur mycket socker kan ingå i en sund kost? Enligt officiella kostrekommendationer bör högst 10 % av det totala dagliga energiintaget komma från tillsatt socker. Det betyder att den mängd socker man kan äta beror på den enskildes energibehov och energiförbrukning. I genomsnitt motsvarar 10 % för skolebarn ca 30–40 gram socker per dag, för skolbarn 45–60 gram och för vuxna 50–70 gram beroende på kön.

---

Det är till exempel 50 g tillsatt socker i var och en av följande produkter: ½ l sockersötad läsk, 60 g karameller, 120 g vingummi, 100 g lakrits, 150 g mjuk kaka eller 135 g cornflakes med socker.

---

**Trevlig läsning!**

## INNEHÅLLSFÖRTECKNING

---

- 4** Varför är det socker i mat?
- 6** Hur mycket socker är det i frukter, bär och grönsaker?
- 8** Är socker i frukt och bär nyttigare än tillsatt socker?
- 10** Blir man fet av socker?
- 12** Äter vi mer socker än förr?
- 14** Är socker ohälsosamt?
- 15** Är socker "tomma kalorier"?
- 16** Innebär "lågt sockerinnehåll" färre kalorier?
- 18** Får man hål i tänderna av socker?
- 20** Kan man få diabetes av att äta socker?
- 22** Ger socker stora blodsockersvängningar?
- 24** Är brunt socker mer hälsosamt än vitt?
- 25** Blir barn hyperaktiva av socker?
- 26** Kan man bli beroende av socker?



# Varför är det socker i livsmedel?

Sockrets primära funktion i livsmedel är att ge sötma. Socker har en ren, söt smak utan eftersmak eller bismak och därför är det den smakreferensen som andra sötningsmedel jämförs med. Utöver att tillföra sötma bidrar socker till att ge struktur och volym. Socker framhäver också vissa smaker, t.ex. fruktsmak. På motsvarande sätt dämpar socker bitter och sur smak och det bidrar till att ge många livsmedel en aptitlig färg.

I några livsmedel – t.ex. marmelad – fungerar socker också som ett naturligt konserveringsmedel och en minskning av sockermängden minskar då hållbarheten. Sockret kan bytas ut eller reduceras i vissa livsmedel, men ingen enskild ingrediens kan ersätta sockrets alla funktionella egenskaper. Därför kommer en minskning eller ersättning av socker ofta att innebära ökad användning av andra energigivande näringsämnen och ökad användning av tillsatser.





**UTÖVER ATT TILLFÖRA SÖTMA BIDRAR SOCKER TILL FLER AV MATENS  
SENSORISKA EGENSKAPER SOM FÄRG, KONSISTENS, DOFT OCH SMAK.  
SOCKER ÄR OCKSÅ ETT NATURLIGT KONSERVERINGSMEDEL.**

# Hur mycket socker är det i frukt, grönsaker och bär?

Socket förekommer naturligt i frukt, bär och grönsaker i varierande mängder. Socker bildas av vatten, sol och koldioxid. Vanligt socker kallas också sackaros. Sackaros består av lika delar glukos (druvsocker) och fruktos (fruktsocker). Sackaros förekommer tillsammans med fruktos och glukos i alla frukter och grönsaker.

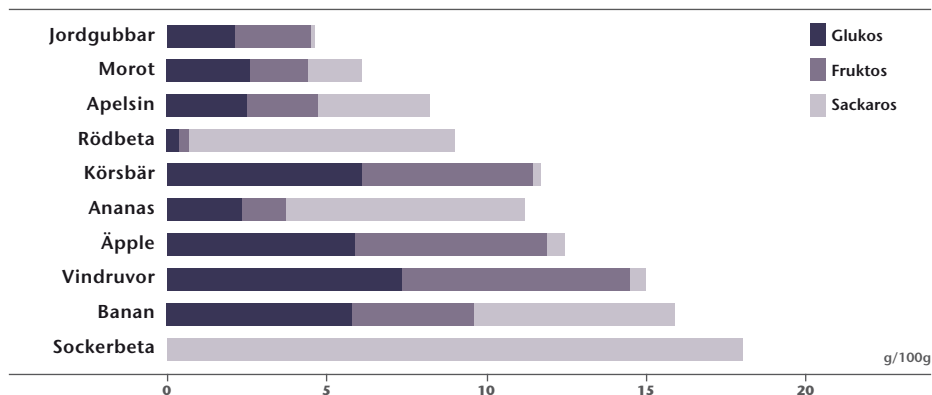
Koncentrationen av naturliga sockerarter i frukter, bär, rotfrukter och grönsaker varierar kraftigt, både mellan olika växter och inom samma art, t.ex. mellan olika äppelsorter.

Socketbetor och sockerrör är dock de enda växter, som innehåller så mycket socker att det lönar sig att utvinna det.

Andra sockerarter är laktos, som finns i mjölkprodukter, och maltos, som finns i stärkelse från sädeslag som vete och korn.

Alla sockerarter är kolhydrater, som har ett energiinnehåll på 17 kJ per gram (4 kcal per gram).

## SOCKER I FRUKT, BÄR OCH GRÖNSAKER



Källa: Livsmedelsverkets livsmedelstabeller. [www.livsmedelsverket.se/livsmedelsdatabasen](http://www.livsmedelsverket.se/livsmedelsdatabasen)

**SOCKER FÖREKOMMER NATURLIGT I FRUKT, BÄR OCH GRÖNSAKER I VARIERANDE MÄNGDER. DET HÖGSTA INNEHÅLLET AV SOCKER FINNS DOCK I SOCKERBETOR OCH SOCKERRÖR.**





**KROPPEN KAN INTE KÄNNA SKILLNAD PÅ OM SOCKRET KOMMER  
FRÅN TILLSATTA SOCKERARTER ELLER FRÅN NATURLIGT FÖREKOMMANDE  
SOCKERARTER FRÅN T.EX. FRUKT OCH BÄR.**





# Är socker i frukt och bär nyttigare än tillsatt socker?

När man talar om socker handlar det ofta om det vita sockret (sackaros), som man använder i hushållet eller som finns tillsatt i livsmedel. Men socker finns också naturligt i många livsmedel från växtriket. Kroppen kan dock inte känna skillnad på om sockret kommer från sockerbeter eller t.ex. från vindruvor, eftersom sammansättningen med 1 del glukos och 1 del fruktos är samma. Likväl skiljer man på tillsatta sockerarter och naturligt förekommande sockerarter från t.ex. frukt och bär i kostrekommendationer för sockerintag. Man bör få högst 10% av den dagliga energin från tillsatt socker, medan det inte finns någon övre gräns för det socker som finns naturligt i exempelvis frukt. Utöver socker innehåller frukt, bär och grönsaker också vitaminer och mineraler.

Enligt EU:s regler om märkning av livsmedel ska en produkts totala innehåll

av sockerarter per 100 gram framgå av näringsdeklarationen. Det gäller alltså både de tillsatta och de naturligt förekommande sockerarterna.

Vilka typer av tillsatta sockerarter som ingår i produkten ska framgå av produktens ingredienslista. Om sockerarterna är tillsatta en annan ingrediens, som finns i produkten, så ska namnet på den ingrediensen framgå av ingredienslistan.

Produktens totala innehåll av socker ska alltid framgå av näringsdeklarationen.

NÄRINGSINNEHÅLL PER 100 GRAM

Energi	kJ/kcal
Fett	g
varav mättade fettsyror	g
Kolhydrat	g
varav sockerarter	g
Protein	g
Salt	g

# Blir man fet av socker?

## Både ja och nej.

**Ja**, eftersom socker innehåller energi. Om energiintaget är större än energiförbrukningen leder det på sikt till övervikt.

**Nej**, eftersom socker i sig självt inte innehåller mer energi än andra näringsämnen.

Faktiskt så innehåller 1 gram socker samma mängd kalorier som 1 g protein och knappt hälften så många kalorier som 1 gram fett. Alla energigivande näringsämnen bidrar till övervikt, om man intar mer av dem än man har behov av – också kallad energibalans.

**Energiibalans:  
energiintag = energiförbrukning**

Utveckling av övervikt är en fråga om det totala energiintaget i förhållande till den totala energiförbrukningen. Det är också resultatet av ett samspel mellan flera faktorer, t.ex. ärftliga förhållanden, kost- och motionsvanor och psykosociala aspekter. Dessutom tycks fetma också ha en social och utbildningsmässig orsak. Allt detta – och mycket mer – måste man ta med i beräkningen, när man vill lösa problemet med fetma. Det är inte tillräckligt att bara fokusera på en enskild faktor som t.ex. sockerhalten i olika produkter eller antalet idrottslektioner i skolan.

ENERGIINNEHÅLL PER GRAM

Fett	38 kJ (9 kcal)
Protein	17 kJ (4 kcal)
Kolhydrater	17 kJ (4 kcal)
Socker	17 kJ (4 kcal)
Alkohol	30 kJ (7 kcal)



**MAN ÖKAR I VIKT OM MAN INTAR MER ENERGI ÄN MAN  
GÖR AV MED. DÄRFÖR HANDLAR DET FÖRST OCH FRÄMST OM  
ATT HITTA SIN ENERGIBALANS.**

# Äter vi mer socker än förr?

Debatten kan ge intrycket av att vi äter mer socker än förr, men statistiken säger något annat.

Enligt förbrukningsstatistik använder vi i genomsnitt 38 kg socker per person om året. Den mängden har varit relativt konstant de senaste 50 åren (se figur).

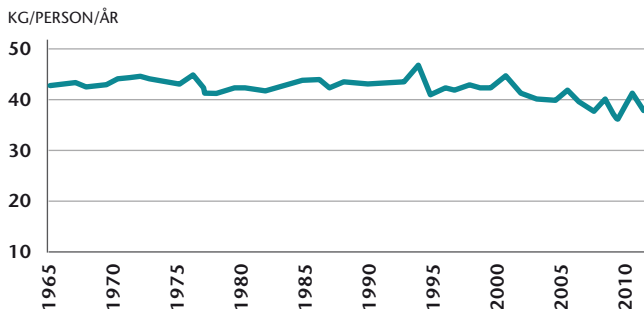
Kostundersökningar visar att kvinnor och män konsumerar 16–19 kg socker om året, medan barn avhängigt av ålder konsumerar 20,5–23,5 kg. Det betyder, att vuxnas sockerintag följer näringsrekommendationerna, medan barn i

genomsnitt får i sig mer socker än rekommenderat.

Den verkliga konsumtionen i dag beräknas vara mellan 16 och 30 kg per person och år, bland annat beroende på svinn i hela livsmedelskedjan och att socker ofta underrapporteras i kostundersökningar.

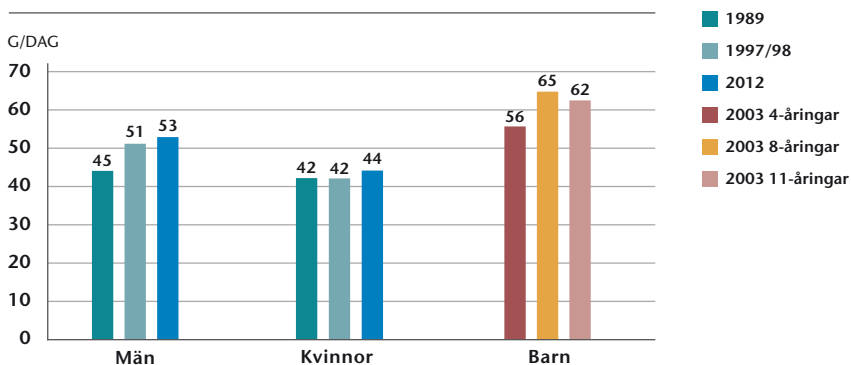
Man måste också vara medveten om att detta är medelvärden. Konsumtionen är inte jämnt fördelad. Det finns grupper bland vuxna och speciellt bland barn och ungdomar, som har ett högre sockerintag än andra.

SOCKERFÖRBRUKNING (BRUTTO) UTVECKLING (KG/PERSON OCH ÅR): 1965–2012



Källor: Livsmedelskonsumtion i Norden 1965–1998, nationell årlig per capita statistik. Tema Nord 2001:527. Siffror från och med 1999 är upplysningar från Jordbruksverkets statistikdatabas, [www.statistik.sjv.se/PXWeb](http://www.statistik.sjv.se/PXWeb)

## KOSTUNDERSÖKNINGAR (NETTO) SOCKERKONSUMTION (GRAM/DAG)



Källor: Befolkningens kostvanor och näringsintag i Sverige 1989 (Statens livsmedelsverk, 1994). Riksmaten 1997–98 (Livsmedelsverket, 2002). Riksmaten – barn 2003 (Livsmedelsverket, 2006) och Riksmaten – vuxna 2010–11 (Livsmedelsverket, 2012).

**Så här räknas sockerintaget ut.** Det finns två sätt att beräkna sockerintaget.

**Det ena är förbrukningsstatistik (brutto).** Här undersöker man, hur mycket socker som finns tillgängligt för industrin och hushållen och därmed för konsumenterna. Beräkningsmetoden utgår från Sveriges sockerproduktion med korrigerig för import respektive export av socker, antingen direkt eller som sockerinnehåll i färdigvaror. Resultatet divideras med antalet invånare. Det ger den mängd socker som varje konsument har tillgängligt för förbrukning. Nackdelen med den här formen av beräkning är att den inte tar med svinn, dvs. alla de livsmedel och matrester som slängs

i butiker, restauranger och i hem. Vissa undersökningar tyder på att uppemot 20–30 % av våra livsmedel slängs. Därför kommer den verkliga konsumtionen att vara lägre än den, som förbrukningsstatistiken visar.

**Det andra sättet är kostundersökningar (netto).** Där frågar man utvalda personer vad de har ätit under exempelvis en vecka. Nackdelen med den typen av undersökningar är att folk – medvetet eller omedvetet – uppger mindre än det de verkligen har ätit av exempelvis godis och kakor. Det är alltså troligt att det verkliga intaget av socker är högre, än det kostundersökningar visar.

# Är socker ohälsosamt?

Det råder utan tvivel delade meningar om det. Inom Nordic Sugar anser vi inte att man bara kan tala om bra och dåliga livsmedel. Det handlar i högre grad om att se kostvanorna som en helhet och alltså tala om bra och dåliga kostvanor.

Socker innehåller inga vitaminer eller mineraler. Därför är det inte hälsosamt i sig. Men vi äter mycket lite socker i ren form. Socker används ofta för att förhöja smaken på stärkelse- och kostfibrerika produkter. På så sätt får vi i oss nödvändiga vitaminer och mineraler.

Följer man officiella kostråd, äter varierat och ser till att få tillräckligt med fysisk aktivitet, kan socker mycket väl ingå i en hälsosam kost. Om man däremot har ensidiga kostvanor och intaget av socker är så högt att det ersätter andra viktiga näringsämnen, så kan man säga att socker är ohälsosamt.



**DET ÄR VIKTIGT ATT SE  
KOSTVANOR OCH LIVSSTIL SOM  
EN HELHET, OCH INTE BARA  
FOKUSERA PÅ EN ENDA FAKTOR.**



# Är socker ”tomma kalorier”?

Uttrycket ”tomma kalorier” beskriver antingen fett och/eller socker i livsmedel, som inte har något eller mycket begränsat näringsmässigt värde, som t.ex. läsk, godis, kakor eller snacks. Dessa livsmedel innehåller energi, men de innehåller i stort sett inte vitaminer eller mineraler. Om socker är ”tomma kalorier” beror därför på i vilket sammanhang sockret förekommer och sammansättningen av livsmedlen eller måltiden.

Rent socker äter man sällan. Utöver att ge sötma bidrar socker till fler sensoriska egenskaper, som färg, konsistens, doft och smak. Socker kan därigenom öka urvalet av livsmedel, som man har lust att äta. Socker får exempelvis ofta fiberrika produkter eller sura och beska bär att smaka bättre. Dessutom har undersökningar visat, att personer med ett moderat sockerintag sällan har brist på vitaminer och mineraler.

**OM SOCKER ÄR ”TOMMA KALORIER” BEROR PÅ  
SAMMANSÄTTNINGEN AV LIVSMEDLEN ELLER MÅLTIDEN.**



# MANGO & VANILJ

## NUTRITION

### TYPICAL VALUES

	PER 100g	PER 150g SERVING
Energy .....	453kJ/108kcal	680kJ/162kcal
Protein .....	4.7g	7.1g
Carbohydrate .....	13.6g	20.4g
of which sugars .....	13.3g	19.9g
Fat .....	3.8g	5.7g
of which saturates .....	2.4g	3.6g
Fibre .....	0.1g	0.2g
Sodium .....	0.07g	0.10g
equivalent as salt .....	0.18g	0.26g
Calcium .....	160mg	240mg†

†30% of the recommended daily allowance

INGREDIENTS: Organic whole milk yogurt (86%)  
(8%) organic

**"LÅGT SOCKERINNEHÅLL" ELLER LIKNANDE PÅSTÅENDEN BETYDER INTE ALLTID FÄRRE KALORIER. DÄRFÖR ÄR VIKTIGT ATT TITTA PÅ NÄRINGSDEKLARATIONER OCH DET TOTALA ENERGIINNEHÅLLET PER 100 GRAM.**





# Betyder "lågt sockernehåll" färre kalorier?

På senare år har många produkter marknadsförts med påståenden som "lågt sockernehåll" och "utan tillsatt socker". En nyare konsumentundersökning visade att konsumenterna förknippar "mindre socker" med lägre energiinnehåll per 100 gram. Men så behöver det inte nödvändigtvis vara.

Orsaken är att sockrets volym ersätts med andra näringsämnen, som är minst lika energigivande som socker (annan typ av kolhydrat, protein eller fett). Det medför att produktens energiinnehåll per 100 gram antingen är i stort sett oförändrat – eller i några fall högre. Energiinnehållet reduceras bara om sockret helt eller delvis ersätts med vatten i flytande livsmedel.

I livsmedel i fast form ersätts sockret med andra energigivande näringsämnen, som antingen har samma eller högre energiinnehåll per gram.

Därför är det inte endast energin från tillsatt socker som man ska vara uppmärksam på, om man gärna vill hålla vikten eller gå ner i vikt. Det är viktigt att titta på näringsdeklarationer och jämföra livsmedlens sammantagna energiinnehåll per 100 gram.

Ett exempel är frukostprodukter, där man ofta fokuserar på sockernehåll. Men, som framgår av tabellen, betyder lägre sockernehåll inte färre kalorier.

ENERGIINNEHÅLL PER GRAM

Fett	38 kJ (9 kcal)
Protein	17 kJ (4 kcal)
Kolhydrater	17 kJ (4 kcal)
Socker	17 kJ (4 kcal)
Alkohol	30 kJ (7 kcal)

ENERGITÄTHET I FRUKOSTFLINGOR

Produkt	Energi kcal/100 g	Socker g/100 g
Cornflakes med socker	371	37
Cornflakes, sockerreducerade	369	25
Cornflakes, vanliga	373	8

# Får man hål i tänderna av socker?

Hål i tänderna uppstår vid syraangrepp på tandemaljen. Syran bildas när bakterierna i munnen omsätter matens kolhydrater till syror. Bakterierna förekommer normalt i munnen och ger upphov till ett tunt placklager på tänderna.

Placken bildas på rena tänder, även om det inte är mat i munnen. Mat som innehåller kolhydrater, häribland socker och stärkelse, gynnar plackbildningen. Mängden plack och dess sammansättning påverkar kariesprocessen. Ju längre tid plack och kolhydratinnehållande föda är i munhålan, desto större är risken för karies.

Dålig munhygien ökar risken för hål i tänderna, liksom frekvensen för intag av socker och stärkelse. Frekvensen har större betydelse än mängden, när det gäller hål i tänderna. Socker kan därför bidra till hål i tänderna, men gör det inte nödvändigtvis.

Utvecklingen av karies är ett samspel mellan flera faktorer, däribland genetiska faktorer, kost, måltidsfrekvens och munhygien. Till exempel har mängden saliv och dess sammansättning betydelse för utvecklingen av karies.

Daglig tandborstning med fluor har visat sig reducera risken. Det understryks av utvecklingen av barns tandhälsa. Trots att sockerförbrukningen i stort sett har varit densamma i 50 år tredubblades andelen kariesfria 12-åringar mellan åren 1985–2013.

KARIESFRIA 12-ÅRINGAR

1985	22 %
1990	40 %
1995	50 %
1998	62 %
2001	61 %
2002	57 %
2005	58 %
2008	61 %
2010	63 %
2013	66 %

Källa: [www.socialstyrelsen.se](http://www.socialstyrelsen.se). Sök "kariesfria".



**FREKVENT INTAG AV LIVSMEDEL SOM INNEHÅLLER SOCKER  
OCH STÄRKELSE KAN ÖKA RISKEN FÖR HÅL I TÄNDERNA, SPECIELLT  
FÖR MÄNNISKOR MED DÅLIG MUNHYGIEN.**



**TYP 2-DIABETES ÄR EN SÅ KALLAD LIVSSTILSSJUKDOM, SOM ÄR RELATERAD TILL ÖVERVIKT, FÖR LITE MOTION OCH GENETISKA FAKTORER.**

# Kan man få diabetes av att äta socker?

Många tror att socker orsakar diabetes, eftersom diabetes förr kallades sockersjuka. Namnet sockersjuka kommer av att sockerhalten i blodet är för hög. Precis som fett, protein och andra kolhydrater ger socker energi. Om man får i sig mer energi än kroppen förbrukar, kommer man på sikt att utveckla övervikt, och det är i sin tur en stor riskfaktor för uppkomsten av typ 2-diabetes – också kallat åldersdiabetes, även om fler och fler yngre får typ 2-diabetes i dag.

Typ 2-diabetes är en så kallad livsstils-sjukdom. Det betyder att uppkomsten av sjukdomen är nära knuten till den enskildes livsstil. De största riskfaktorerna för att utveckla typ 2-diabetes är övervikt, för lite motion, ärftligt påbrå och ålder. Typ 2-diabetes utvecklas när kroppen inte längre kan producera tillräckligt med insulin och/eller har nedsatt förmåga att reagera på insulin. Typ 1-diabetes

utvecklas när kroppen har förlorat förmågan att producera insulin och beror inte på personens livsstil.

Tidigare trodde man att diabetiker inte tålde den minsta gnutta socker. I dag vet man att personer med välreglerad diabetes kan inta upp till 50 gram tillsatt socker om dagen fördelat på dagens måltider. I likhet med rekommendationen till den allmänna befolkningen bör sockermängden dock högst utgöra 10 % av det dagliga energiintaget. En individuell kostrådgivning bör dock alltid ges av en behandlande läkare eller dietist.



---

Ca 350 000 svenskar har typ 2-diabetes, vilket motsvarar tre – fyra procent av befolkningen. Många har dessutom sjukdomen utan att veta det.

---

Källa: Svenska Diabetesförbundet

# Ger socker stora blodsockersvängningar?

Intag av kolhydrater – däribland socker – får blodsockret att stiga. Men det är skillnad på hur snabbt kolhydrater tas upp i blodet. Om ett livsmedel har ett högt glykemiskt index (GI), omvandlas kolhydraterna snabbt till glukos och tas snabbt upp. Det betyder en snabb blodsockerstegring, medan kolhydrater från livsmedel med ett lågt GI tas långsammare upp i blodet.

Glykemiskt index är ett mått på hur olika mängder av livsmedel med samma

innehåll av tillgängliga kolhydrater – vanligtvis 50 gram – höjer blodsockret i förhållande till ett referenslivsmedel, som kan vara vitt bröd eller glukos.

Socker (sackaros) hör inte till de kolhydrater, som ger den största blodsockerstegringen. Det förklaras av att socker (sackaros) är en kombination av glukos och fruktos, där glukos (som också kallas druvsocker) ger en hög blodsockerstegring, medan fruktos ger en låg blodsockerstegring (se tabellen).

LIVSMEDEL INDELADE EFTER INVERKAN PÅ BLODSOCKERNIVÅN (GLYKEMISKT INDEX)

Snabba	Medel	Langsamma
Cornflakes	Banan	Apelsin
Kokt potatis	Honung	Fullkornsspagetti
Kokt vitt ris	Müsli	Grapefrukt
Vitt bröd	Russin	Mjök
Vattenmelon	Vindruvor	Äpple
Druvsocker (Glukos)	Socker (Sackaros)	Fruktsocker (Fruktos)

Källa: Foster-Powell och Brand-Miller, Diabetes Care, 2008.

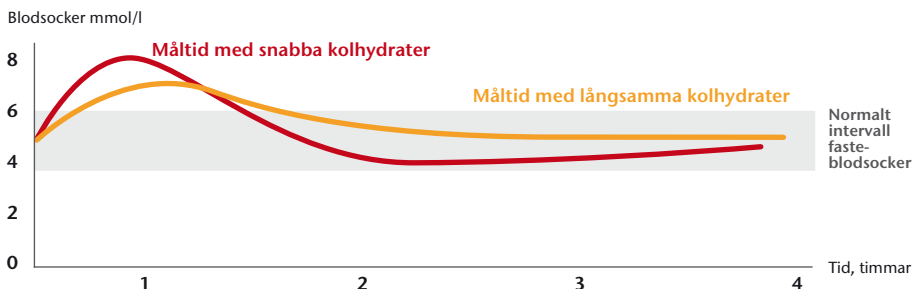


**BLODSOCKERSVÄNGNINGAR EFTER MÅLTIDEN ÄR NATURLIGA. OM MAN I ÖVRIGT ÄR FRISK REGLERAR KROPPEN SJÄLV BLODSOCKERNIVÅN MELLAN MÅLTIDERNA.**

Livsmedel med ett lågt GI uppfattas av en del som nyttiga, för att de ger lägre blodsockerstegring. Det finns också en del som tror att det är bra att hålla sig till ett lågt GI om man vill gå ner i vikt, men dessa uppfattningar är felaktiga.

Normalt rör sig blodsockret inom snäva gränser under dagens lopp (mellan cirka 4 och 8 mmol/l). Det är högst efter att man har ätit och som regel lägst när man stiger upp på morgonen. Blodsockersvängningar är naturliga och inget att bekymra sig över, om man i övrigt är frisk. Det reglerar kroppen själv. Se grafen.

BLODSOCKERSVAR EFTER INTAG AV MÅLTIDEN MED SNABBA RESPEKTIVE LÅNGSAMMA KOLHYDRATER



Källa: Modifierat efter Wolever, 2006.

# Är brunt socker mer hälsosamt än vitt?

Det bruna sockret utvinns av sockerrör, medan det vita sockret både kan utvinnas ur sockerbetor och sockerrör. Bruna rörsockerprodukter är en blandning av sockerkristaller och små mängder sirap. Det är dessa som ger rösockret dess bruna färg och karamelliserade smak.

Vid sockerproduktion från sockerbetor måste sirapsresterna tvättas bort eftersom de har en bitter smak. Därför är sockret vitt.

Sirapsresterna i det bruna sockret innehåller små mängder mineraler. Jämför man med andra livsmedel är mineralinnehållet i detta socker lågt och bidraget till det rekommenderade dagliga intaget är försumbart. Därför kan man inte säga att brunt socker är mer hälsosamt än vitt socker.

Innehållet av vitaminer och mineraler i livsmedel – bl.a. socker – kan ses i livsmedelsbasen på [www.slv.se](http://www.slv.se).

**BRUNT SOCKER INNEHÅLLER SMÅ MÄNGDER MINERALER, MEN BIDRAGET TILL DET REKOMMENDERADE DAGLIGA INTAGET ÄR FÖRSUMBART. DÄRFÖR KAN MAN INTE SÄGA ATT BRUNT SOCKER ÄR MER HÄLSOSAMT ÄN VITT SOCKER.**





# Blir barn hyperaktiva av socker?

Även om det ofta framförs i media och i debatten att det finns ett samband mellan sockerintag och hyperaktivitet hos barn, så finns det inga forskningsrapporter, varken nationella eller internationella, som pekar i den riktningen.

I vetenskapliga undersökningar har man inte funnit något samband mellan barns

intag av socker och koncentrationsproblem eller beteende. I stället tyder nuvarande forskning på att genetik spelar en viktig roll.

Generellt är stabila och sunda måltidsmönster viktigt för koncentration och beteende, när det gäller såväl barn som vuxna.

**I VETENSKAPLIGA UNDERSÖKNINGAR HAR MAN INTE FUNNIT NÅGOT SAMBAND MELLAN BARNS INTAG AV SOCKER OCH KONCENTRATIONSPROBLEM ELLER BETEENDE.**



**SPECIFIKA MATVAROR ELLER NÄRINGSÄMNEN (UNDANTAGET KOFFEIN)  
ORSAKAR INTE MÄNNISKOR SAMMA BEROENDE SOM RUSMEDEL.**



# Kan man bli beroende av socker?

Det är en fråga, som har varit mycket i fokus på senare år. Antagandena är att socker ger fysiskt beroende och spelar en roll vid ätstörningar och därmed även kan ha betydelse i samband med övervikt.

De senaste rapporterna – bl.a. i EU-regi – som har tittat på den samlade forskningen inom området konkluderar att det inte finns bevis för att en specifik matvara eller ett specifikt näringsämne orsakar beroende förstått som beroende liknande vid rusmedel.

Att äta god mat påverkar i sig hjärnans belöningssystem. Hjärnan friger ämnet dopamin, som ger välbehag och njutning. Dopaminfrisättningen är dock betydligt mindre, när det till exempel handlar om

välsmakande mat, sex, social samvaro och intensiv träning än när det handlar om rusmedel. Dopaminfrisättningen i samband med rusmedel är mellan 100 och 1 000 gånger större.

Psykologiska aspekter ser också ut att vara involverade i begäret efter framför allt välsmakande mat, eftersom att äta också kan bidra till att dämpa nedstämdhet och negativa känslor. Därför tyder mycket på att några särskilt disponerade människor kan uppleva en form av beroende av särskilt välsmakande mat.





**NORDIC SUGAR AB | 205 04 MALMÖ**

Läs mer: [www.perspektiv.nu](http://www.perspektiv.nu)

---

"Fakta om socker & hälsa" är framtagen av Nordic Sugar: Copyright Nordic Sugar. Kopiering är tillåten med källangivelse.

Broschyren är gratis. Fler exemplar kan beställas på [www.perspektiv.nu](http://www.perspektiv.nu). Om du vill läsa mer om socker och hälsa kan du gå till [www.perspektiv.nu](http://www.perspektiv.nu). Där kan du också hitta vetenskapliga referenser till de ämnen, som tas upp i den här broschyren.

Text och innehåll: Nordic Sugar och Mannov. Layout/grafisk produktion: SEKTOR. Foto: Christina Bull m.fl.  
1:a upplagan, november 2015