



OM SOCKER & HÄLSA

NORDIC SUGAR



OM SOCKER & HÄLSA!

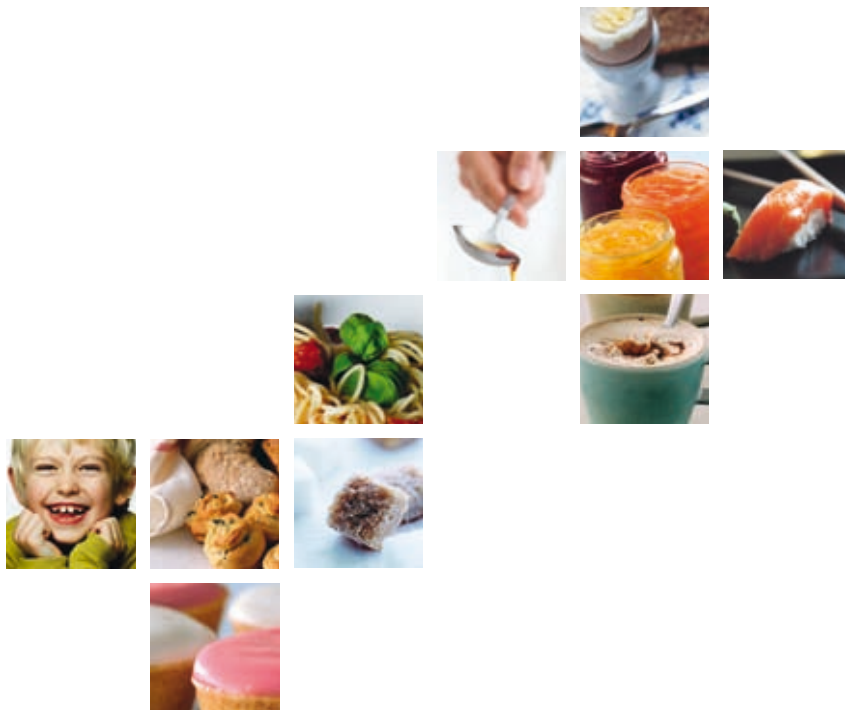
Intresset för hälsa är stort. Nästan dagligen kan man i media läsa om hälsa. Man refererar till nya undersökningar, olika typer av experter uttalar sig och några berättar om sitt nya sundare liv.

Hur mycket socker kan ingå i en sund kost? Enligt officiella kostråd bör högst 10 procent av det totala dagliga energiintaget komma från tillsatt socker. Därför är mängden socker man kan äta beroende av den enskildes energibehov och energiförbrukning. I genomsnitt motsvarar det för förskolebarn ca 30–40 gram per dag, för skolbarn 45–60 gram och för vuxna 50–70 gram beroende på kön.

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

Trevlig läsning!





“Om socker och hälsa “ är framtagen av Nordic Sugar: Copyright Nordic Sugar.
Kopiering är tillåten med källangivelse.

**Broschuren är gratis. Fler exemplar kan beställas på www.perspektiv.nu.
Om du vill läsa mer om socker och hälsa kan du gå till www.perspektiv.nu.
Här kan du också hitta vetenskapliga referenser till ämnena som tas upp i denna broschyr.**

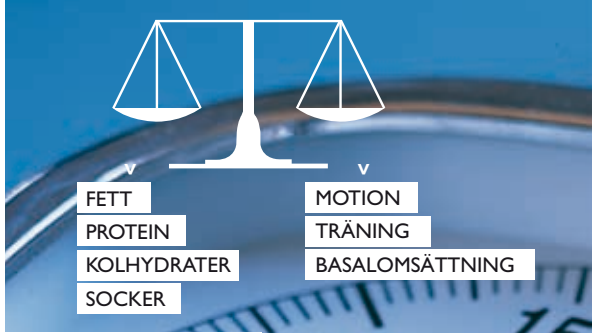
*Text och innehåll: Mannov och Nordic Sugar.
Layout/grafisk produktion: SEKTOR
Foto: Christina Bull
Tryckt: juni 2009*

INNEHÅLLS FÖRTECKNING

- » BLIR MAN FET AV SOCKER?
- » ÄTER VI MER SOCKER ÄN FÖRR?
- » ÄR SOCKER OHÄLSOSAMT?
- » ÄR SOCKER "TOMMA KALORIER"?
- » FÅR MAN HÅL I TÄNDERNA AV SOCKER?
- » KAN MAN FÅ DIABETES AV ATT ÄTA SOCKER?
- » GER SOCKER STORA BLODSOCKERSVÄNGNINGAR?
- » BLIR BARN HYPERAKTIVA AV SOCKER?
- » KAN MAN BLI BEROENDE AV SOCKER?
- » ÄR BRUNT SOCKER MER HÄLSOSAMT ÄN VITT?







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 innehåller 1 gram socker bara hälften så många kalorier som 1 gram fett. Med andra ord bidrar alla näringsämnen till övervikt om man intar mer av dem än man har behov av.

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 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. sockerinnehålllet i olika produkter eller antalet idrottslektioner i skolan ■

ENERGIINNEHÅLL/GRAM

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



ÄTER VI MER SOCKER ÄN FÖRR?

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

Enligt förbrukningsstatistik använder vi i genomsnitt 40 kg socker per person om året. Den mängden har varit relativt konstant de senaste 50 åren (se figur nästa sida). Kostundersökningar visar att kvinnor och män samt flickor och pojkar konsumerar 20 kg socker om året. Det betyder att vuxnas sockerintag följer näringsrekommendationerna, medan barn i genomsnitt får i sig mer socker än rekommenderat.

Den verkliga konsumtionen i dag beräknas till mellan 20 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. Förbrukningen är inte jämnt fördelad. Det finns grupper, speciellt bland barn och ungdomar, som har ett högre sockerintag än andra.

Se figur: Sockerförbrukning (brutto) och sockerkonsumtion (netto).



SÅ HÄR RÄKNAS SOCKERINTAGET UT

Det finns två sätt att räkna ut sockerintaget på.

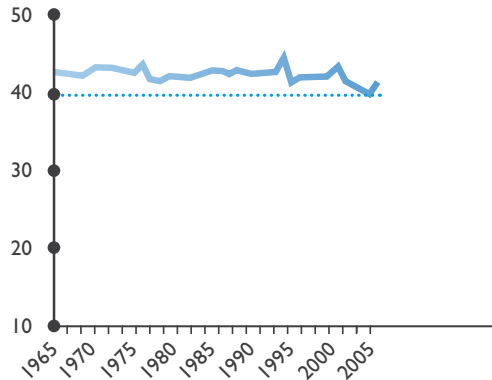
Det ena är **KOSTUNDERSÖKNINGAR** där man frågar utvalda personer vad de har ätit under exempelvis en vecka. Nackdelen med den typen av undersökningar är att folk – medvetet eller omedvetet – uppger mindre än det de verkligen har ätit av exempelvis godis och kakor. Det är alltså troligt att det verkliga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

Det andra sättet är **FÖRBRUKNINGSSSTATISTIK**. 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 sockerinhåll i färdigvaror. Resultatet divideras med invånarantal, och det ger den mängd socker som varje konsument använder. 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 ■



SOCKERFÖRBRUKNING (BRUTTO) OCH SOCKER-

Sockerförbrukning (brutto) i kg/person



KÄLLOR:

Sockerförbrukning:

Livsmedelskonsumtion i Norden 1965-1998, nationell årlig per capita statistik. Tema Nord 2001:527.

Nordisk statistisk årsbok 2008. Nord 2008:001.

Kostundersökningar:

Riksmaten 1997-98. Befolkningens kostvanor och näringsintag. Uppsala 2002.

Riksmaten - barn 2003. Livsmedels- och näringsintag bland barn Sverige. Uppsala 2006.



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 kostfiberrika produkter. På så sätt får vi i oss nödvändiga vitaminer och mineraler.

Följer man officiella kostråd och äter varierat kan lite socker mycket väl ingå i en hälsosam kost. Om man däremot har ensidiga kostvanor, och intaget av socker är så högt att det har ersatt andra viktiga näringsämnen, så kan man säga att socker är ohälsosamt. Undersökningar har dessutom visat att personer med måttligt sockerintag sällan har brist på vitaminer och mineraler ■

KONSUMTION (NETTO)

BRUTTO: SOCKERFÖRBRUKNING 2006
TILGÄNGLIGT FÖR KONSUMTION

	gram/dag	kg/år
I genomsnitt	114	41,8

NETTO: KOSTUNDERSÖKNINGAR
FÖR VUXNA 1998 OCH BARN 2003

Konsumtion av socker, sirap och honung
angiven i % av det totala energiintaget

	%	Utgör ca kg/år
Män	8,5	20
Kvinnor	9	20
Barn	13-14	22





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, snacks, kakor eller chips. Dessa livsmedel innehåller energi, men 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 ■

socker används ofta för att förhöja smaken på stärkelse- och kostfibrerrika produkter. På så sätt får vi i oss nödvändiga vitaminer och mineraler.

FÅR MAN HÅL I TÄNDERNA AV SOCKER?

Socketarter och stärkelse i maten fungerar som näring för bakterier i munnen. Bakterierna på tänderna bildar syra, vilket resulterar i frätskador på tändernas emalj och hårda ämne dentin. Mängden plack och dess sammansättning påverkar den här processen. Därför föreligger större risk för människor med dålig munhygien att utveckla hål i tänderna. Därför har frekvensen av intaget större påverkan än mängden för utveckling av karies. Socker kan alltså ge 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 har andelen kariesfria 12-åringar nästan fördubblats, och antalet kariesangrepp har nästan halverats för 15-åringar sedan 1988 ■

Se tabell: Kariesfria 12-åringar





KARIESFRIA 12-ÅRINGAR

1985	22%
1990	40%
1995	50%
1998	62%
2001	61%
2002	57%
2005	58%

Källa: Socialstyrelsen >

KAN MAN FÅ **DIABETES** AV ATT ÄTA SOCKER?

Typ 2-diabetes är en så kallad livsstilssjukdom. 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 helt eller nästan helt har förlorat förmågan att producera insulin och beror inte på personens livsstil.

Många tror att socker orsakar diabetes, eftersom diabetes också kallas 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 hög riskfaktor för uppkomsten av typ 2-diabetes.

En mindre mängd socker i en måltid ger ingen blodsockerhöjning. Därför kan diabetiker utan risk byta ut en del av matens fett eller andra kolhydrater mot 5–10 g socker per måltid ■

Ca 300 000 svenskar har typ 2-diabetes, vilket motsvarar tre – fyra procent av befolkningen.

Källa: Svenska Diabetesförbundet



GER SOCKER STORA BLODSOCKERSVÄNGNINGAR?

Intag av socker och andra kolhydrater får blodsockret att stiga. Men även om många tror det, hör socker faktiskt inte till de kolhydrater som ger den största blodsockerhöjningen. Det beror på att socker är sammansatt av både glukos och fruktos. Glukos (som också kallas druvsocker) ger hög blodsockerhöjning, medan fruktos (som också kallas fruktsocker) ger en låg blodsockerhöjning (se tabellen).

GI står för glykemiskt index och är ett uttryck för hur snabbt kolhydraterna i ett visst livsmedel tas upp i blodet. Ett högt GI anger att livsmedlet ger en hög blodsockerhöjning. Det är en fördel att äta en stor andel livsmedel med lågt GI, eftersom det ger ett lägre och jämnare blodsockersvar så att man därmed kan känna sig mätt längre.

Socker har ett måttligt glykemiskt index, men GI är inte den enda faktor som påverkar blodsockernivån. Den påverkas också av mängden kolhydrater vi äter; sammansättningen på måltiden i övrigt. Hänsyn måste också tas till portionsstorleken ■





GLYKEMISKT INDEX (GI)

Livsmedel indelade efter inverkan på blodsockernivån

SNABBA	MEDEL	LÅNGSAMMA
Vitt bröd	Ris	Rågbröd, fullkorn
Vitt ris	Pasta	Baljväxter
Cornflakes	Apelsin	Grapefrukt
Kokt potatis	Gröna ärtor	Äpple
Russin	Vindruvor	Mjök
Druvsocker	Socket	Fruktsocker





BLIR BARN

HYPERAKTIVA AV SOCKER?

Det finns inget påvisat samband mellan sockerintag och hyperaktivitet hos barn. Inga forskningsrapporter, varken nationella eller internationella, pekar i den riktningen.

Hos ett barn som tidigare har haft en oregelbunden måltidsordning och ätit mycket snabba kolhydrater kan man dock se en lugnande effekt av sundare matvanor: När man skapar ett mer strukturerat måltidsmönster och byter ut sockernehållande produkter mot frukt, grönsaker och fullkornsprodukter blir barnen lugnare och mer fokuserade. Experter menar att det har mer med de stabila rutinerna att göra än att sockernehållet har förändrats ■





KAN MAN BLI **BEROENDE** AV SOCKER?



Nej, det finns inga vetenskapliga bevis för att sockerintag kan ge de symptom som är kännetecknande för fysiskt beroende och abstinens som är typiska för berusningsmedel som t.ex. alkohol eller narkotika.

Det betyder dock inte att vissa inte kan ha ett större behov av sockerhaltiga och fettrika livsmedel än andra och därmed söka tröst i god mat – som t.ex. sockerhaltiga produkter: Därmed kan de uppleva ett psykiskt beroende ■





ÄR BRUNT SOCKER MER HÄLSOSAMT ÄN VITT?

Nej. Varken vitt eller brunt socker innehåller några nämnvärda mängder vitaminer och/eller mineraler.

Det bruna sockret utvinns av sockerrör; medan det vita sockret både kan utvinnas av sockerbetor och sockerrör. Bruna rörsockerprodukter är en blandning av sockerkristaller och små mängder sirap. Det är dessa som ger rörsockret dess bruna färg och karamelliserade smak. Vid sockerproduktion från sockerbetor måste sirapsresterna tvättas bort eftersom dessa har en bitter smak.

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 livsmedelsdatabasen på www.slv.se.



Nordic Sugar
Member of Nordzucker Group

NORDIC SUGAR AB · 205 04 MALMÖ

WWW.PERSPEKTIV.NU