



Nordic Sugar  
Member of Nordzucker Group

# Sukker og ernæring



# Sukker og ernæring

Interessen for sundhed, mad og ernæring er større end nogensinde. Næsten hver dag kan man læse om sundhed i medierne: Der refereres til nye undersøgelser, eksperter udtaler sig, tal og statistikker gengives, og mennesker fortæller om, hvordan de fandt vejen til et sundere liv ved at spise anderledes, osv. Og de sociale mediers fremmarch har også øget fokus på sundhed og ernæring.

Sundhedsdebatten har mange aspekter, men ikke alle er lige videnskabeligt velfunderede. Det vil vi gerne gøre noget ved. Derfor forsøger vi med denne folder at besvare en række typiske spørgsmål om sukker for at bidrage til en mere nuanceret debat.

Sukkerindtaget er bare ét aspekt af det at leve sundt. Ifølge de officielle kostråd bør højst 10 % af det samlede daglige energiindtag komme fra tilsat sukker. Derfor afhænger mængden af sukker, der kan spises, af den enkeltes energibehov og energiforbrug. I gennemsnit svarer det for et børnehavebarn til ca. 30-40 g om dagen, for et skolebarn til 45-60 g og for voksne til 50-70 g for hhv. kvinder og mænd.

---

Der er eksempelvis ca. 50 g tilsat sukker i hvert af de følgende produkter: ½ l sukker-sødet sodavand, 60 g bolsjer, 120 g vingummi, 100 g lakrids, 150 g kage eller f.eks. mellem 135-625 g sukkersødede cornflakes alt efter sukkerindhold.

---

**God læselyst!**

## INDHOLDSFORTEGNELSE

---

- 4** Hvorfor er der sukker i fødevarer?
- 6** Hvor meget sukker er der i frugter, grøntsager, bær m.m.?
- 8** Er sukker i frugt og bær sundere end tilsat sukker?
- 10** Bliver man overvægtig af sukker?
- 12** Spiser vi mere sukker end tidligere?
- 14** Er sukker usundt?
- 15** Er sukker 'tomme kalorier'?
- 16** Betyder 'lavt sukkerindhold' færre kalorier?
- 18** Giver sukker huller i tænderne?
- 20** Kan man få diabetes af at spise sukker?
- 22** Giver sukker store blodsukkerudsving?
- 24** Er brunt sukker sundere end hvidt?
- 25** Bliver børn hyperaktive af for meget sukker?
- 26** Kan man blive afhængig af sukker?



# Hvorfor er der sukker i fødevarer?

Sukkerets primære funktion i fødevarer er at tilføre sødme. Sukkeret har en ren, sød smag uden efter- eller bismag, og derfor er det den smagsreference, som andre sødemidler bliver sammenlignet med. Ud over at tilføre sødme bidrager sukker også til at give struktur og volumen, og det fremhæver nogle smage, f.eks. frugtsmag. Tilsvarende dæmper det bitter og sur smag, og det bidrager til at give mange fødevarer en appetitlig farve. I nogle fødevarer, som f.eks.

marmelade, fungerer sukker også som et naturligt konserveringsmiddel, og en reduktion af sukkerindholdet nedsætter holdbarheden. Sukkerindholdet kan udskiftes eller reduceres i nogle fødevarer, men ingen enkelt ingrediens kan erstatte alle sukkerets funktionelle egenskaber på én gang. Derfor vil en reduktion eller udskiftning af sukker ofte betyde brug af flere andre energigivende næringsstoffer og øget brug af tilsætningsstoffer.

SUKKERETS FUNKTIONELLE EGENSKABER

	Sødme	Smag og aroma	Volumen	Tekstur	Holdbarhed	Fermentering	Sænkning af frysepunkt	Farve	Fugtighedsbevarende
Drikkevarer	●	●		●	●			●	
Syltelage	●	●		●	●			●	
Syltetøj/marmelade	●	●	●	●	●			●	
Sovse/dressinger	●	●		●	●				
Konfekturer	●	●	●	●	●			●	
Mejeriprodukter	●	●	●	●			●		
Bageriprodukter	●	●	●	●	●	●		●	●
Lægemidler/non-food	●	●	●	●		●			



**UD OVER AT SØDE BIDRAGER SUKKER TIL FLERE AF MADENS SENSORISKE EGENSKABER SOM FARVE, TEKSTUR, DUFT OG SMAG, LIGESOM SUKKER ER NATURLIGT KONSERVERENDE.**

# Hvor meget sukker er der i frugt, grøntsager og bær?

Sukker forekommer naturligt i frugt, bær og grøntsager i varierende mængder. Sukker dannes ud fra vand, sol og kuldi-oxid. Almindeligt sukker kaldes også sakkrose og består af lige dele glukose (druesukker) og fruktose (frugtsukker). Sakkrose forekommer sammen med fruktose og glukose i alle frugter og grøntsager.

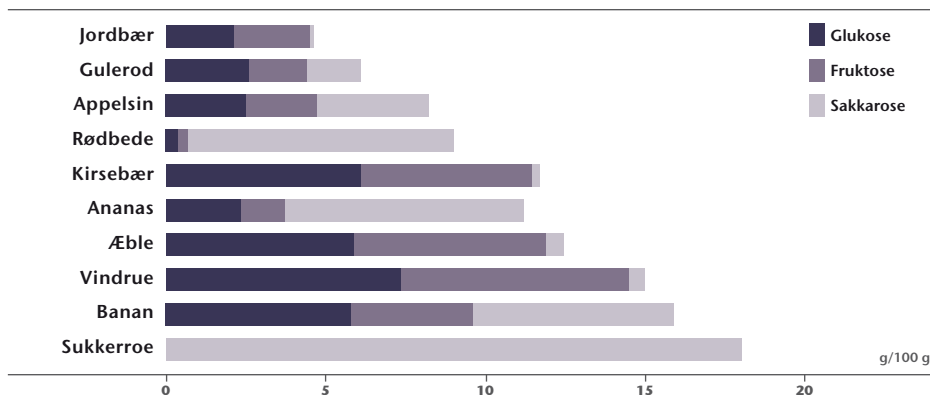
Koncentrationen af sukkerarter i frugter, bær og grøntsager varierer alt efter art og sort – f.eks. forskellige æblesorter.

Sukkerroer og -rør er dog de eneste planter, som indeholder så meget sukker, at det kan betale sig at udvinde det.

Andre typer sukkerarter er laktose, som findes i mælkeprodukter, og maltose, som findes i stivelse fra korn som f.eks. hvede og byg.

Alle sukkerarter er kulhydrater, som har et energiindhold på 17 kJ pr. gram (4 kcal pr. gram).

## SUKKER I FRUGT, BÆR OG GRØNTSAGER



Kilde: Fødevardatabasen, Danmarks Tekniske Universitet, Fødevoreinstituttet. [www.frida.fooddata.dk](http://www.frida.fooddata.dk) og Nordic Sugar.



**ALLE FRUGTER, GRØNTSAGER OG BÆR INDEHOLDER VARIERENDE MÆNGDER SUKKER. SUKKERROER OG -RØR ER DE ENESTE PLANTER, SOM INDEHOLDER SÅ MEGET SUKKER, AT DET KAN BETALE SIG AT UDVINDE DET.**





**KROPPEN KAN IKKE KENDE FORSKEL PÅ TILSAT SUKKER OG NATURLIGT FOREKOMMENDE SUKKERARTER FRA F.EKS. FRUGTER OG BÆR.**





# Er sukker i frugt og bær sundere end tilsat sukker?

Når man taler om sukker, drejer det sig ofte om det hvide sukker (sukkarose), som man bruger i husholdningen, eller som tilsættes fødevarerne. Men sukker findes også naturligt i mange fødevarer fra planteriget.

Kroppen kan ikke kende forskel på det sukker, som findes naturligt i fødevarer, og tilsat sukker, da de har samme kemiske og fysiske egenskaber og derfor fordøjes på samme måde.

Alligevel skelner man mellem tilsatte sukkerarter og naturligt forekommende sukkerarter fra f.eks. frugt og bær i kostenbefalinger. Man bør ifølge anbefalingerne højst få 10 % af den daglige energi fra tilsat sukker, mens det anbefales at have et højt indtag af frugt, bær og grøntsager, da de bidrager med vitaminer og mineraler.

Ifølge EU's regler om mærkning af fødevarer skal produktets totale indhold af sukkerarter pr. 100 g fremgå af næringsdeklarationen, dvs. både de tilsatte og de naturligt forekommende sukkerarter.

Hvilke typer sukkerarter der indgår i produktet, skal fremgå af produktets ingrediensliste. Hvis sukkerarterne er tilsat en anden ingrediens, der er brugt i produktet, så er det navnet på den ingrediens, der skal fremgå af ingredienslisten.

I alle tilfælde skal produktets totale indhold af sukkerarter altid fremgå af næringsdeklarationen.

EKSEMPEL PÅ EN NÆRINGSDEKLARATION PR. 100 G

<b>Energi</b>	<b>kJ/kcal</b>
<b>Fedt</b>	<b>X g</b>
- heraf mættede fedtsyrer	X g
<b>Kulhydrat</b>	<b>X g</b>
- heraf sukkerarter	X g
<b>Protein</b>	<b>X g</b>
<b>Salt</b>	<b>X g</b>

# Bliver man overvægtig af sukker?

Det diskuteres hyppigt, hvilken rolle sukker spiller i forhold til overvægt og udvikling af livsstilssygdomme som f.eks. type 2-diabetes. Men risikoen for overvægt og fedme hænger i højere grad sammen med energibalancen, eller nærmere energibalancen – dvs. der indtages mere energi, end kroppen bruger – end med indholdet af sukker i kosten.

Overvægt og fedme udvikles, når man indtager mere energi, end man forbruger. Derfor er det mere relevant at se på det samlede kostindtag end på en enkelt fødevarer.

Et overforbrug af kalorier, uanset hvor de kommer fra, er den primære årsag til overvægt – ikke de enkelte fødevarer, som indeholder kalorierne.

Udvikling af overvægt er et resultat af et samspil mellem forskellige faktorer, f.eks. genetiske forhold, kost- og motionsvaner samt psykosociale aspekter. Derudover peger forskning på, at overvægt også har en social og uddannelsesmæssig slagside. Så der er meget at tage højde for, når man vil løse overvægtsproblemerne. Det er ikke tilstrækkeligt udelukkende at fokusere på én enkelt faktor som f.eks. sukkerindholdet i forskellige produkter eller antallet af idrætstimer i skolen.

**Energibalance:**  
**Energiindtag = energiforbrug**

ENERGIINDHOLD PR. GRAM

<b>Fedt</b>	<b>37 kJ (9 kcal)</b>
<b>Protein</b>	<b>17 kJ (4 kcal)</b>
<b>Kulhydrat</b>	<b>17 kJ (4 kcal)</b>
<b>Sukker</b>	<b>17 kJ (4 kcal)</b>
<b>Alkohol</b>	<b>29 kJ (7 kcal)</b>



**MAN TAGER PÅ, HVIS MAN INDTAGER MERE ENERGI,  
END MAN FORBRUGER. DERFOR HANDLER DET FØRST OG  
FREMMEST OM AT FINDE SIN ENERGIbalance.**

# Spiser vi mere sukker end tidligere?

**Debatten kan ofte give indtryk af, at vi spiser mere tilsat sukker end tidligere, men statistikken siger noget andet.**

Ifølge forsyningsstatistikken (dvs. hvad der produceres, plus import og minus eksport) har vi i gennemsnit 40 kg sukker til rådighed til forbrug pr. person om året. Dette tal har været relativt konstant de sidste 50 år (se grafen).

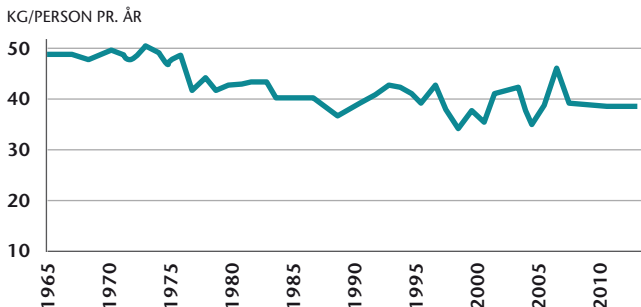
Til sammenligning viser kostundersøgelser, at kvinder og mænd i gennemsnit spiser 16-20 kg sukker om året, mens piger og drenge i gennemsnit spiser 18-22 kg afhængig af alder og køn.

Det betyder, at voksnes sukkerindtag er i overensstemmelse med kostanbefalingerne, mens børn i gennemsnit får mere tilsat sukker end anbefalet.

Det reelle sukkerforbrug pr. person ligger sandsynligvis mellem 20 og 30 kg i gennemsnit, idet madsvind udgør en stor del af forsyningsstatistikken, og sukkerindtag ofte underrapporteres i kostundersøgelser.

Man skal dog være opmærksom på, at der er tale om gennemsnitstal. Forbruget er ikke jævnt fordelt. Der er grupper blandt voksne og specielt blandt børn og unge, som har et større sukkerindtag end andre.

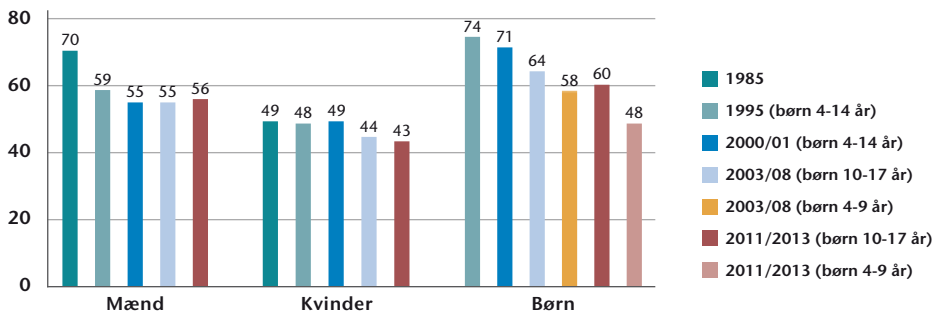
FORSYNINGSTATISTIK (ENGROSNIVEAU):  
TILGÆNGELIGT SUKKER KG/ÅR PR. DANSKER: 1965-2013



Kilder: Link til FAO's statistikbank [http://faostat3.fao.org/download/FB/\\*/\\*E](http://faostat3.fao.org/download/FB/*/*E). Vælg "Food supply – Crops Primary Equivalent". Vælg land og år, og under afgrøde vælges "Sugar refined equivalent" (sukkerarter omregnet til hvidt sukker).

## KOSTUNDERSØGELSER (INDIVIDNIVEAU): UDVIKLING I SUKKERINDTAG MÅLT I GRAM PR. DAG

G/DAG



Kilder: Udviklingen i danskernes kost 1985-2001, Danmarks Fødevarer- og Veterinærforskning, 2004. Danskernes kostvaner 2003-2008, DTU Fødevarerinstitutionen, 2010. Danskernes kostvaner 2011-2013, DTU Fødevarerinstitutionen, 2015.

### Sådan opgøres sukkerindtaget.

Der er to måder at opgøre sukkerindtaget på.

#### Den ene måde er forsyningsstatistik (engrosniveau).

Her ser man på, hvor meget sukker der er til rådighed for industrien og husholdningerne og dermed for forbrugerne. Beregningsmetoden tager udgangspunkt i Danmarks sukkerproduktion korrigeret for henholdsvis import og eksport af sukker, enten direkte eller som sukkerindhold i færdigvarer. Resultatet divideres med indbyggerantal, og det giver den mængde sukker, som hver forbruger har til rådighed. Ulempen ved denne form for opgørelse er, at den ikke tager højde for spild, dvs. alle de fødevarer og madrester, der smides ud i butikkerne, restauranter og private hjem.

Nogle undersøgelser tyder på, at op mod 20-30 % af vores fødevarer går til spilde. Derfor er det reelle forbrug typisk mindre end det, forsyningsstatistikken viser.

#### Den anden måde er kostundersøgelser (individniveau).

Her spørger man udvalgte personer, hvad de har spist i løbet af f.eks. en uge. Ulempen ved denne type undersøgelse er, at folk – bevidst eller ubevidst – opgiver mindre end det, de reelt har spist af f.eks. slik og kager. Det er altså sandsynligt, at det reelle indtag af f.eks. sukker er højere end det, kostundersøgelserne viser.

# Er sukker usundt?

Det er der uden tvivl delte meninger om. Hos Nordic Sugar mener vi ikke, at man kan tale om sunde og usunde fødevarer. Det handler i højere grad om at se kostvanerne og livsstilen i øvrigt, og dermed hvad vi spiser over tid, som en helhed og altså tale om sunde og usunde kostvaner.

Sukker indeholder ingen vitaminer og mineraler. Derfor er det ikke sundt i sig selv. Dog spiser vi meget lidt sukker i ren form. Sukker bruges ofte til at få produkter med vitaminer, mineraler og kostfibre til at smage bedre.

Følger man de officielle kostråd og spiser varieret og også sørger for motion, kan sukker og sukkerholdig mad godt indgå i en sund kost. Hvis man derimod har ensidige kostvaner, og indtaget af sukker er så højt, at det erstatter andre vigtige næringsstoffer, kan man sige, at sukker er usundt.



**DET ER VIGTIGT AT SE KOSTVANER OG LIVSSTIL SOM EN HELHED OG IKKE KUN FOKUSERE PÅ EN ENKELT INGREDIENS ELLER FØDEVARE.**



# Er sukker 'tomme kalorier'?

Begrebet tomme kalorier beskriver enten fedt eller sukker i en fødevarer, der har ingen eller en meget begrænset ernæringsmæssig værdi, som f.eks. sodavand, slik, kage eller snacks. Disse fødevarer indeholder energi, men indeholder stort set ikke vitaminer og mineraler.

Om sukker er tomme kalorier, afhænger derfor af sammensætningen af fødevarer eller måltidet.

Sukker spises sjældent rent. Ud over at søde bidrager sukker til flere af madens sensoriske egenskaber som farve, tekstur, duft og smag. Sukkeret kan på den måde øge udvalget af de fødevarer, som man har lyst til at spise. Sukker får eksempelvis ofte fiberrige produkter eller sure og beske bær til at smage bedre. Derudover har undersøgelser vist, at personer med et moderat sukkerindtag sjældent har mangel på vitaminer og mineraler.

**OM SUKKER ER 'TOMME KALORIER', AFHÆNGER AF SAMMENSETNINGEN AF FØDEVAREN ELLER MÅLTIDET.**



# MANGO & VANILLE

## 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%)  
(4%) organic

'LAVT SUKKERINDHOLD' ELLER LIGNENDE UDTRYK BETYDER IKKE NØDVENDIGVIS FÆRRE KALORIER. DERFOR ER DET VIGTIGT AT SE PÅ VAREDEKLARATIONERNE OG DET SAMLEDE ENERGIINDHOLD PR. 100 G ELLER ML.





# Betyder 'lavt sukkerindhold' færre kalorier?

Gennem de senere år er mange produkter blevet markedsført med anprisninger som 'lavt sukkerindhold' og 'ikke tilsat sukker'. En nylig forbrugerundersøgelse viste, at forbrugerne forbinder 'reduceret sukkerindhold' med mindre energiindhold pr. 100 g. Men det er ikke nødvendigvis tilfældet.

Årsagen er, at sukkerets volumen skal erstattes med andre næringsstoffer, som er mindst lige så energigivende som sukker (anden type kulhydrat, protein eller fedt). Det medfører, at varens energiindhold pr. 100 g enten er stort set uforandret, eller i nogle tilfælde er højere. Energiindholdet reduceres kun, hvis sukkeret helt eller delvist erstattes med vand i flydende fødevarer.

I faste produkter vil sukkeret blive erstattet af andre energigivende næringsstoffer, som enten har samme eller højere energiindhold.

Derfor er det ikke alene energien fra tilsat sukker, som man skal være opmærksom på, hvis man gerne vil fastholde sin vægt eller tabe sig. Det er vigtigt at se på varedeklarationerne og sammenligne fødevarernes samlede energiindhold pr. 100 g.

Et eksempel er morgenmadsprodukter, hvor der ofte sættes fokus på sukkerindholdet. Men som det fremgår af tabellen, betyder lavere sukkerindhold ikke færre kalorier.

ENERGIINDHOLD PR. GRAM

Fedt	37 kJ (9 kcal)
Protein	17 kJ (4 kcal)
Kulhydrat	17 kJ (4 kcal)
Sukker	17 kJ (4 kcal)
Alkohol	29 kJ (7 kcal)

ENERGITÆTHEDEN I FORSKELLIGE TYPER CORNFLAKES

Produkt	Energi kcal/100 g	Sukker g/100 g
Cornflakes med sukker	369	25
Cornflakes, lavt sukkerindhold	373	8

# Giver sukker huller i tænderne?

Huller i tænderne opstår ved syreangreb på tandemaljen. Syren dannes, når bakterier i munden omsætter madens kulhydrater til syrer. Bakterierne er normalt forekommende i munden og danner et tyndt lag plak på tænderne.

Plak opbygges på rene tænder, også selv om der ikke er føde i munden. Kulhydratholdig føde, herunder sukker og stivelse, fremmer opbygningen af plak. Mængden af plak og dens sammensætning påvirker kariesprocessen. Jo længere tid plak og kulhydratholdig føde er i munden, jo større er risikoen for karies.

Dårlig mundhygiejne øger risikoen for at udvikle huller i tænderne, ligesom frekvensen af indtag af sukker og stivelse har større betydning for udviklingen af huller i tænderne end mængden. Sukker kan derfor godt bidrage til at give huller i tænderne, men gør det ikke nødvendigvis.

Udviklingen af karies er et samspil mellem flere faktorer, herunder genetiske faktorer, kosten, måltidsfrekvensen og mundhygiejnen. F.eks. har spytmængden og -sammensætningen betydning for kariesudviklingen.

Daglig tandbørstning med fluor har vist sig at reducere risikoen. Det understreger udviklingen af børns tandsundhed. Til trods for at sukkerforsyningen stort set har været den samme i 50 år, er andelen af kariesfrie 12-årige mere end fordoblet.

KARIESFRIE 12-ÅRIGE

1988	33 %
1990	46 %
1995	50 %
1997	54 %
1999	57 %
2002	61 %
2004	60 %
2007	64 %
2009	69 %
2014	78 %
2017	79 %

Kilde: Sundhedsstyrelsens Centrale Odontologiske Register (SCOR).  
[www.sundhedsstyrelsen.dk](http://www.sundhedsstyrelsen.dk). Søg på 'scor'.



**HYPPIGT INDTAG AF FØDEVARER MED INDHOLD AF NEDBRYDELIGE KULHYDRATER SOM F.EKS. SUKKER OG STIVELSE KAN ØGE RISIKOEN FOR HULLER I TÆNDERNE, SPECIELT HOS PERSONER MED DÅRLIG MUNDHYGIEJNE.**



**TYPE 2-DIABETES ER EN LIVSSTILSSYGDOM, DER ER SÆRLIGT RELATERET TIL OVERVÆGT, FYSISK INAKTIVITET OG GENETISKE FORHOLD. DER ER IKKE PÅVIST EN DIREKTE ÅRSAGSSAMMENHÆNG MELLEM SUKKERINDTAG OG DIABETES.**

# Kan man få diabetes af at spise sukker?

Mange tror, at sukker giver diabetes, fordi diabetes også kaldes sukkersyge. Det kaldes sukkersyge, fordi sygdommen viser sig ved et forhøjet sukkerindhold i blodet. Men det er ikke påvist, at sukker i sig selv kan være årsag til diabetes. Ligesom fedt, protein og andre kulhydrater giver sukker energi. Hvis man indtager mere energi, end kroppen bruger, vil man på sigt udvikle overvægt, som giver øget risiko for at udvikle type 2-diabetes (også kaldet aldersdiabetes selv om flere og flere yngre også får type 2-diabetes i dag).

Type 2-diabetes er en livsstilssygdom. Det betyder, at udviklingen af sygdommen er tæt knyttet til den enkeltes livsstil. De største risikofaktorer for at udvikle type 2-diabetes er overvægt, for lidt motion, genetisk disposition og alder. Type 2-diabetes udvikles over tid, når kroppen ikke længere kan producere nok insulin og/eller har nedsat evne til at reagere på insulin. Type 1-diabetes opstår, når kroppen har mistet evnen til at producere insulin, og er således ikke betinget af livsstil.

Tidligere troede man, at diabetikere ikke kunne tåle den mindste smule sukker. I dag ved man, at personer med velreguleret diabetes kan indtage op til 50 g tilsat sukker om dagen fordelt på dagens måltider. Ligesom anbefalingen for resten af befolkningen bør mængden af tilsat sukker højst udgøre 10 % af det daglige energiindtag. En individuel kostrådgivning bør dog altid gives af den behandlende læge eller diætist.



# Giver sukker store blodsukkerudsving?

Indtagelse af kulhydrat, herunder sukker, får blodsukkeret til at stige. Men der er forskel på, hvor hurtigt kulhydrater optages i blodet. Har en fødevarer et højt glykæmisk indeks (GI), bliver kulhydraterne omdannet til glukose og optaget hurtigt. Det betyder en hurtig stigning i blodsukkeret, mens fødevarer med et lavt GI er længere om at blive optaget i blodet.

Glykæmisk indeks er et mål for, hvordan forskellige typer fødevarer med samme

indhold af kulhydrater – normalt 50 g – påvirker blodsukkerniveauet i forhold til en referencefødevarer, som kan være hvidt brød eller glukose.

Sukker (sukkarose) hører ikke til de kulhydrater, som giver den største blodsukkerstigning. Det skyldes, at sukker (sukkarose) er en kombination af glukose og fruktose, hvor glukose (som også kaldes for druesukker) giver en høj blodsukkerstigning, mens fruktose giver en lav (se tabellen).

FØDEVARER INDDELT EFTER DERES EFFEKT PÅ BLODSUKKERSTIGNINGEN (GLYKÆMISK INDEKS)

Hurtige	Middel	Langsomme
Cornflakes	Banan	Appelsin
Kogte kartofler	Honning	Fuldkornsspaghetti
Kogte hvide ris	Mysli	Grapefrugt
Hvidt brød	Rosiner	Æble
Vandmelon	Vindruer	Mælk
Druesukker (glukose)	Sukker (sukkarose)	Frugtsukker (fruktose)

Kilde: Foster-Powell og Brand-Miller, 2008.

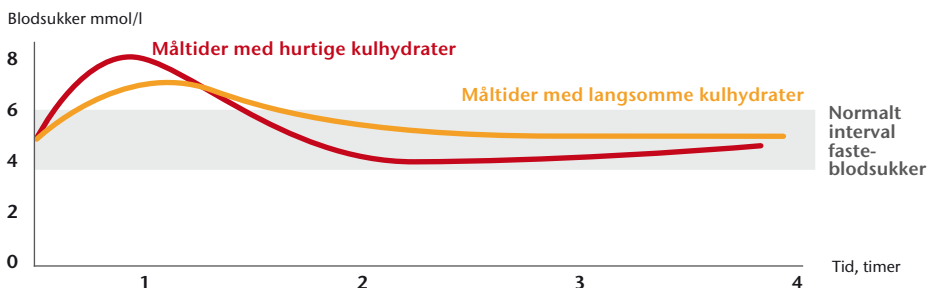


**BLODSUKKERSVINGNINGER EFTER ET MÅLTID ER NORMALT.  
HVIS MAN ER SUND OG RASK, REGULERER KROPPEN  
SELV BLODSUKKERET MELLE MÅLTIDERNE.**

Fødevarer med et lavt GI bliver af nogle opfattet som sunde, fordi de giver en mindre stigning i blodsukkeret. Der er også nogle, der tror, at det er godt at gå efter et lavt GI, hvis man ønsker at tabe sig, men disse opfattelser er forkerte.

Normalt bevæger blodsukkeret sig inden for snævre grænser i løbet af dagen (imellem ca. 4 og 8 mmol/l). Det er højest, efter man har spist, og som regel lavest, når man står op om morgenen. Blodsukkersvingninger er naturlige og ikke noget at bekymre sig om, hvis man i øvrigt er rask. Det regulerer kroppen selv (se grafen).

BLODSUKKER EFTER INDTAG AF MÅLTIDER MED HENHOLDSVIS HURTIGE OG LANGSOMME KULHYDRATER



Kilde: Modificeret efter Wolever, 2006.

# Er brunt sukker sundere end hvidt?

Det brune rørsukker udvindes, som navnet angiver, af sukkerrør, mens det hvide sukker kan udvindes fra både sukkerroer og sukkerrør. Brune rørsukkerprodukter er en blanding af sukkerkrystaller og sirupsrester. Det er sirupsresterne, der giver rørsukkeret sin brune farve og karamelliserede smag.

Ved sukkerproduktion fra sukkerroer er man nødt til at fjerne siruppen, fordi den har en bitter smag. Derved bliver sukkeret hvidt, som vi kender det.

Sirupsresterne i det brune rørsukker indeholder små mængder mineraler. Sammenligner man med andre fødevarer, er mineralindholdet i rørsukkeret dog meget lavt og bidrager til det anbefalede daglige indtag derfor ubetydeligt. Derfor kan man ikke sige, at brunt rørsukker er sundere end hvidt sukker.

Indholdet af vitaminer og mineraler i fødevarer, herunder forskellige sukkertyper, kan ses på [www.frida.fooddata.dk](http://www.frida.fooddata.dk).

**BRUNT RØRSUKKER INDEHOLDER SMÅ MÆNGDER MINERALER, MEN  
BIDRAGET TIL DET ANBEFALEDE DAGLIGE INDTAG ER UBETYDELIGT.  
DERFOR ER DET IKKE SUNDERE END HVIDT SUKKER.**





# Bliver børn hyperaktive af for meget sukker?

Selv om det ofte fremføres i debatten, at der er en sammenhæng mellem sukkerindtag og hyperaktivitet hos børn, er der intet i den videnskabelige forskning, som peger i den retning.

Der er i videnskabelige undersøgelser ikke fundet nogen sammenhæng mellem børns

indtag af sukker og koncentrationsbesvær eller adfærd. I stedet tyder den nuværende forskning på, at genetik spiller en vigtig rolle.

Generelt er stabile og sunde måltidsmønstre en forudsætning for koncentration og adfærd, såvel for børn som voksne.

**I VIDENSKABELIGE STUDIER HAR MAN IKKE FUNDET NOGEN  
SAMMENHÆNG MELLEM BØRNS SUKKERINDTAG OG  
PROBLEMER MED KONCENTRATION OG ADFÆRD.**



**SPECIFIKKE MADVARER ELLER INGREDIENSER  
KAN IKKE GIVE MENNESKER SAMME AFHÆNGIGHED SOM RUSMIDLER.**



# Kan man blive afhængig af sukker?

Det er et spørgsmål, som har været meget i fokus de senere år. Antagelserne er, at sukker giver fysisk afhængighed og spiller en rolle i spiseforstyrrelser og dermed også kan spille en rolle i forbindelse med overvægt.

De seneste rapporter – bl.a. i EU-regi – som har vurderet den samlede forskning på området, konkluderer, at der ikke er bevis for, at en specifik madvare eller et specifikt næringsstof eller tilsætningsstoffer er årsag til afhængighed forstået som afhængighed som ved rusmidler.

Det at spise velsmagende mad påvirker hjernens belønningssystem. Hjernen frigiver stoffet dopamin, som giver velbehag og nydelse. Dopaminfrigivelsen er dog langt mindre, når det f.eks. drejer

sig om velsmagende mad, sex, socialt samvær og intensiv træning, end når der er tale om rusmidler. Dopaminfrigivelsen for rusmidler er mellem 100 og 1000 gange større.

Psykologiske aspekter synes også at være involveret i trangen til især velsmagende mad, da det at spise også kan være med til at dulme nedtrykthed og negative følelser. Derfor tyder meget på, at nogle særligt disponerede mennesker kan føle en form for afhængighed af navnlig velsmagende mad.





**NORDIC SUGAR A/S | LANGEBROGADE 1 | 1014 KØBENHAVN K**

Læs mere: [www.perspektiv.nu](http://www.perspektiv.nu)

---

"Sukker og ernæring" er udarbejdet af Nordic Sugar: Copyright© tilhører Nordic Sugar: Kopiering er tilladt med kildeangivelse.

Folderen er gratis. Flere eksemplarer kan bestilles på [www.perspektiv.nu](http://www.perspektiv.nu). Hvis du vil læse mere om sukker og ernæring, kan du besøge [www.perspektiv.nu](http://www.perspektiv.nu). Her kan du også finde videnskabelige referencer til emnerne, som omtales i denne folder.

Tekst og indhold: Nordic Sugar og Mannov. Grafisk design og produktion: SEKTOR. Foto: Christina Bull  
2. udgave, 1. oplag, september 2018.

