



**Nordic Sugar**  
Member of Nordzucker Group



# 'Food addiction'

## – sammanfattning

[www.perspektiv.nu](http://www.perspektiv.nu) • [nutrition.se@nordicsugar.com](mailto:nutrition.se@nordicsugar.com)

## Bakgrund

I media har det på senare år hävdats att god mat, och framför allt socker, kan vara beroendeframkallande på liknande sätt som berusningsmedel. Socker jämförs med bl.a. kokain och begrepp som "sockerberoende" och "sockernarkomani" används. Även inom forskningen dyker begrepp som "food addiction" och "sockerberoende" allt oftare upp. Antalet vetenskapliga publikationer inom området har ökat kraftigt under de senaste 7–8 åren.

Den ökade uppmärksamheten kan skyllas på den eviga jakten på en förklaring till det stigande antalet personer med övervikt och fetma. Frågor som: "Är överviktigas överätning ett uttryck för matberoende?" och "Är fetma en psykisk störning?" har kommit upp på dagordningen. Dessutom har man de senaste åren blivit mer uppmärksam på den så kallade tredje ätstörningen, Binge Eating Disorder (BED). BED kännetecknas just av ett extremt starkt behov av att äta sötsaker och snabbmat i stora mängder, svårigheter att kontrollera konsumtionen samt fortsatt intag trots negativa konsekvenser (särskilt ökande vikt). Överätning är också typiskt vid ätstörningen bulimia nervosa (BN), men i motsats till vid BED kompenserar man för överätningen genom kräkningar, hårdbantning och extrem fysisk aktivitet. Frågan är därför om ätstörningar som BED och BN i realiteten är ett uttryck för "food addiction".

Existerar "food addiction" på det hela taget? Hur definierar man begreppet? Och kan man jämställa god mat och socker med droger? Kan man förklara det ökande antalet feta människor med "food addiction"? Under det senaste året har alla relevanta frågor, som rör ämnet, bland annat besvarats av en grupp europeiska forskare (neuroFAST<sup>(1)</sup>) i en [konsensusrapport](#). Inom det amerikanska diagnosystemet inom psykiatri, "Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders" (DSM) har man diskuterat huruvida "food addiction" skulle tas med som en [psykiatrisk diagnos](#). Och i oktober 2013 höll The British Nutrition Foundation ett symposium i London med rubriken "Food addiction – what is the evidence?". Senast i december 2014 publicerade Swedish Nutrition Foundation en [vetenskaplig sammanfattning om socker och 'sockerberoende'](#).

## Vad menar man med "food addiction"?

Bland forskare är "food addiction" ett kontroversiellt begrepp, bland annat för att det saknas en allmänt vedertagen definition. Handlar det om god mat eller handlar det om socker? Och är det maten eller hur den intas som har betydelse?

Det har utarbetats ett test, det så kallade Yale Food Addiction Scale-testet (YFAS), för att identifiera personer som mest sannolikt uppvisar tecken på beroende i samband med intag av livsmedel med högt fett- och sockernehåll. Sammanfattningsvis ser man, att YFAS-resultaten överlappar resultaten på tester för "binge eating", "emotional eating", "food craving" och "disinhibition". De tio livsmedel som förknippas med beroende är inte bara socker- och fettrika livsmedel som choklad och glass, utan också bröd och pasta.

Just på grund av överlappningen mellan "binge eating", "emotional eating", "food craving" och "disinhibition" föreslår flera forskare att man använder begreppet "addiction-like eating behavior" eller "eating addiction" i stället för "food addiction" för att understryka att det är beteendet, och inte ett visst ämne i maten, som man kan bli beroende av.

I den senaste utgåvan av det amerikanska diagnosystemet inom psykiatri, DSM-5, som utkom i maj 2013, var tanken ursprungligen att "food addiction" skulle tas med. Bakgrunden var att man ersatte kategorin "substance use disorders" med "substance related and addictive disorders". Därmed var det givet

att aktivitetsberoende skulle kunna tas med. **Emellertid kom diagnosen "food addiction" inte med, endast "gambling disorder" (spelberoende) togs med.**

## "Addicted to eating – not to food"

Det råder ingen tvekan om att ätande i sig har en belönande effekt i form av känslor av välbefinnande, glädje och njutning. Det är resultatet av en lång rad komplexa neurofysiologiska processer, som startar när man ser och känner doften och smaken av mat. Även matens konsistens kan leda till en upplevelse av njutning och välbehag via specifika sensorer i munnen. Det råder heller ingen tvekan om att detta i högre grad gäller vissa livsmedel mer än andra. Att äta god mat påverkar belöningssystemet i hjärnan och det skapar starka vanor och preferenser. Det handlar dock om en mycket mindre effekt när det gäller till exempel sötsaker, än jämfört med narkotiska preparat. (Berusningsmedel ger en frisättning av dopamin som är 100 till 1 000 gånger större än vid t.ex. välsmakande mat, sex, spel, social samvaro och intensiv träning).

## "Addiction-like eating behaviour"

Den generella slutsatsen bland forskare är att det inte finns bevis för att ett specifikt livsmedel eller näringsämne eller tillsatsämne (förutom koffein) orsakar beroende i betydelsen beroende av ett ämne. Det finns med andra ord inte ett enskilt ämne i maten, som via en enskild specifik neurobiologisk mekanism kan förklara överätning och övervikt. Djurstudier, som används som stöd för hypotesen, kring att socker är en drog på samma skala som t.ex. kokain är av begränsad relevans. Detta på grund av studiernas diskutabla utformning och hur djuren har intagit socker. Det finns inte underlag för att tala om fysiologiskt beroende med utveckling av tolerans och fysisk abstinens, så som man har sett hos försöksdjur som råttor. Hos människor kan det vara tal om psykiska abstinensliknande symtom som till exempel dåligt humör och nedstämdhet, speciellt om intaget av sötsaker har använts som ett sätt att dämpa eller fly från negativa känslor.

I gengäld tyder forskningen på att ätande i likhet med andra typer av beteenden kan leda till beroende hos personer med en viss disposition. Bakgrunden när det talas om beroende är att beteenden som både är förknippade med glädje och som kan 'eliminera inre obehag, kan övergå till ett mönster som kännetecknas av tvångsmässighet med upprepade försök att utan framgång kontrollera beteendet och att fortsätta med beteendet trots negativa konsekvenser. Man kan prata om beroende ("addiction") när man går från "liking" (njutning) till "wanting" (begär).

För de flesta är det förenat med lust och njutning att äta. Några människor utvecklar ett psykologiskt begär att äta, drivna av den effekt som ätandet av välsmakande mat har på hjärnans belöningssystem. Nämligen att ta bort negativa känslor som stress, dåligt humör, frustration och obehag. Detta gäller för så kallade "emotional eaters". Andra upplever ett starkt begär, vilket kan förklaras vara ett resultat av restriktioner ("restrained eaters"). Just att undvika vissa livsmedel, som upplevs som förbjudna eller ohälsosamma, ökar i sig risken att äta för mycket, på grund av det ökade mentala fokuset på de "förbjudna" livsmedlen. Samtidigt kommer bl.a. negativa känslor att leda till att kontrollen över intaget sviktar. "Restrained eaters" har ett typiskt svart-vitt tänkande, som gör att de antingen har full kontroll eller ingen kontroll alls. Det innebär att de pendlar mellan att inte äta den förbjudna maten alls och att överäta (ofta subjektivt överätande<sup>(2)</sup>). Likaså verkar hög tillgänglighet av välsmakande, kaloririk mat öka risken för överätande, eftersom man ständigt triggas av signaler från god mat och eftersom god mat finns att köpa i stort sett var som helst dygnet runt.

För att understryka att det handlar om beroende av ett visst ätmönster och inte av ett ämne i maten, råder det enighet om att begrepp som "eating addiction" och "addiction-like eating behavior" är lämpligare än "food addiction".

### Ätstörningar och övervikt

Man kan inte sätta likhetstecken mellan "food addiction" och ätstörningar. En mängd data stödjer dock teorin att man finner likheter mellan "food addiction" och störda ätbeteenden som "restrained eating" och "emotional eating" hos människor, som lider av ätstörningar som BN och BED. "Beroendet" uppstår för att överätning används som ett sätt att dämpa eller fly från negativa känslor. Överätning ses som en upprätthållande faktor. Men när det gäller ätstörningar är ett av kärnproblemen bekymmer om vikt och kroppsfigur ("body image"), eftersom självkänslan i hög grad är kopplat till just detta. För att gå ner i vikt eller undvika att gå upp i vikt försöker människor med en ätstörning att undvika "förbjudna" livsmedel, speciellt sötsaker och kolhydratrika livsmedel. Men restriktionerna ökar risken för att överäta. Därför består behandlingen av ätstörningar heller inte av avhållsamhet, som är fallet vid drogberoende, eftersom det bara skulle cementera problemet. Behandling av ätstörningar och stort ätbeteende består tvärtom bland annat av att normalisera ätande och uppnå ett balanserat förhållande, till exempelvis vad gäller sötsaker.

Inte heller övervikt och fetma kan förklaras enbart med hjälp av "food addiction". "Food addiction" kan betraktas som en del av förklaringen till överätande hos en undergrupp av överviktiga (särskilt "emotional eaters" och de med BED), men det förklarar inte övervikt i sig.

Det handlar om mycket komplexa problemställningar, både när det gäller ätstörningar och fetma. Det är därför osannolikt att en enda mekanism spelar den största eller enda rollen. "Food addiction" kan således inte förklara vare sig fetmaepidemin eller ätstörningar. Men "food addiction" – eller mer korrekt "addiction-like eating behavior" eller "eating addiction" – kan vara en bland många bitar i det stora pusslet.

### Risken är större för vissa människor än för andra

Den vetenskapliga litteraturen pekar på ett antal faktorer som kan öka risken för att hamna i ett beroendeliknande ätmönster. Dit hör till exempel skillnader i känsligheten i hjärnans belöningssystem, personlighetsdrag som impulsivitet och självkontroll, stresstålighet och ökad känslighet för signaler om mat i omgivningen. Skillnaderna kan bero på genetiska och/eller miljömässiga faktorer. För personer i riskzonen är det emellertid en daglig utmaning att leva i ett samhälle med en så stor tillgång på god mat med högt kaloriinnehåll.

Forskningen behöver fortfarande finna svar på en lång rad frågor om skillnaderna i hur hjärnans belöningssystem fungerar och om dessa skillnader är orsaken till överätande eller snarare en konsekvens av överätande. Överviktiga verkar ha ett nedsatt belöningssystem. De ser ut att ha färre dopaminreceptorer, vilket innebär att de äter mer av god mat för att kompensera för den nedsatta funktionen i belöningssystemet och därmed uppnå samma njutning som normalviktiga. En ökad aktivitet i de nätverk i hjärnan som är involverade i "wanting" (begär) kompenserar således förmodligen för den nedsatta aktiviteten i de nätverk i hjärnan som är involverade i "liking" (njutning). Samtidigt reagerar dessa människors belöningssystem starkare på yttre signaler om mat. Men är det nedsatta belöningssystemet ett resultat av övervikten eller tvärtom? Det verkar som om dysfunktionen i belöningssystemet är en adaptiv konsekvens av övervikten snarare än en orsak till överätningen. Det finns exempelvis ett samspel mellan hormonet leptin och belöningssystemet, inklusive dopamin. Leptin bildas i fettväven och leptinnivån ökar med ökande grad av fetma. Om leptinnivån stiger minskar hungerkänslan och födointaget minskar. Leptin har dessutom en hämmande effekt på frisättningen av dopamin och undertrycker med andra ord den belönande effekten av att äta. Det kan tänkas leda till begär och ökat intag. Frågan är alltså om processen är reversibel, så att man kan gå från "wanting" till "liking".

### Framtida forskning

Även om "food addiction" inte är hela förklaringen till överätande är det viktigt att hitta svaret på varför vissa människor äter för mycket. Detta för att kunna finna den bästa formen av behandling. Framtida forskning bör därför inriktas på hela spektret av individuella skillnader i de neurobiologiska processer, som påverkar valet och intaget av livsmedel. Det gäller till exempel belöning inklusive skillnaden mellan lust och begär, humör och kognition (minne, uppmärksamhet och perception). Ytterligare human forskning är nödvändig, dels för att kunna definiera diagnoskriterierna för "eating addiction", dels för att kunna avgöra om en sådan störning kan uppträda tydligt åtskilt från andra psykiska störningar som till exempel en ätstörning.

När man har med så komplexa problemställningar som fetma och ätstörningar att göra kan användningen av en enkel modell slutligen bli mer av ett hinder än en hjälp för framtida forskning. Att uteslutande betrakta övervikt och överätande som "food addiction" kommer att leda till forskning som är snävt fokuserad. I slutändan riskeras det att bli missvisande och därmed leda till att inte de rätta åtgärder för att förebygga och behandla sätts in. "Food addiction" som begrepp bör ha en plats i vår förståelse av överätande, men det är viktigt att betona att det inte förklarar allt.

<sup>(1)</sup> NeuroFAST är ett EU-projekt vars uppdrag är att undersöka neurobiologins betydelse i samband med ätbeteenden, beroende och stress.

<sup>(2)</sup> Man skiljer mellan objektiv och subjektiv överätning. Objektiv överätning inbegriper mängder som är mycket större än vad man normalt sett kan äta, t.ex. 1 glass, 1 stor påse godis, 1 påse kanelgiffar och 1 chokladkaka vid samma tillfälle. Subjektiv överätning inbegriper att man själv har en uppfattning om att ha ätit för mycket, fastän det handlar om normala mängder, t.ex. ½ chokladkaka eller en bit tårta. Denna uppfattning grundar sig på att man tror att choklad och tårta är mycket onyttigt och förbjudet att äta.

