



Nordic Sugar
Member of Nordzucker Group

socker och hälsa



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

Debatten om matvanor och hälsa har många sidor, men det är inte alla som har vetenskapligt stöd. 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 kring vad vi äter.

Hur mycket socker kan ingå i en sund kost? Enligt officiella kostrekommendationer bör högst 10 procent 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 E % för förskolebarn ca 30-40 g socker per dag, för skolbarn 45-60 g och för vuxna 50-70 g 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
- 135-625 g cornflakes beroende på sockerinnehåll.

Läs Livsmedelsverkets kostråd Hitta ditt sätt att äta grönare, lagom mycket och röra dig www.livsmedelsverket.se

Trevlig läsning!

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

- 4** Varför är det socker i livsmedel?
- 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 tjock av socker?
- 12** Äter vi mer socker än förr?
- 14** Är socker ohälsosamt?
- 15** Är socker "tomma kalorier"?
- 16** Innebär "lågt sockerinhåll" 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 smakpreferensen 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 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 en ökad användning av andra energigivande näringsämnen och tillsatser.

SOCKRETS FUNKTIONELLA EGENSKAPER

	Sötma	Smak och arom	Volym	Textur	Hållbarhet	Jäsning	Fryspunkts-sänkning	Färg	Fuktighets-bevarande
Dryck	●	●		●	●			●	
Inläggningar	●	●		●	●			●	
Sylt/marmelad	●	●	●	●	●			●	
Såser/dressingar	●	●		●	●				
Konfektyr	●	●	●	●	●			●	
Mejeriprodukter	●	●	●	●			●		
Bageriprodukter	●	●	●	●	●	●		●	●
Läkemedel/ Non-food	●	●	●	●		●			



**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?

Socker 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.

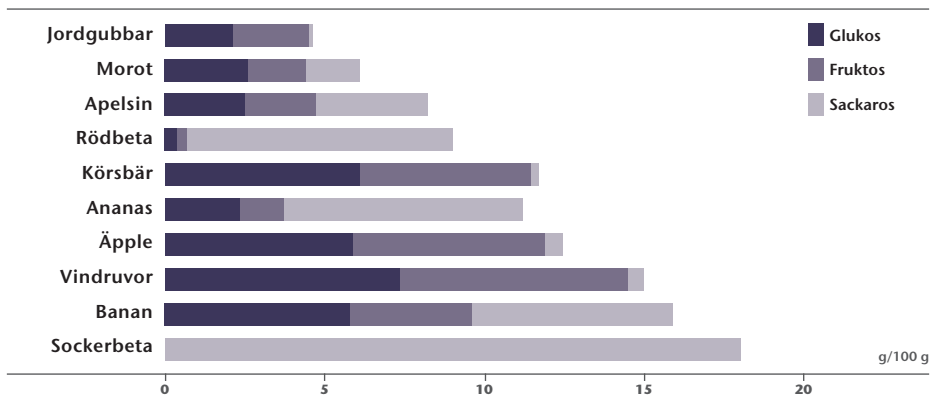
Koncentrationen av naturliga sockerarter i frukter, bär, rotfrukter och grönsaker varierar kraftigt, både mellan olika växter och inom samma art, t.ex. mellan olika äppelsorter.

Sockerbetor 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 och 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



**SOCKER FÖREKOMMER NATURLIGT I FRUKT, BÄR OCH GRÖNSAKER
I VARIERANDE MÄNGDER. SOCKERBETOR OCH SOCKERRÖR ÄR DE ENDA VÄXTER
SOM INNEHÅLLER SÅ MYCKET SOCKER ATT DET LÖNER SIG ATT UTVINNA DET.**





**KROPPEN KAN INTE KÄNNA SKILLNAD PÅ TILLSATTA SOCKERARTER OCH
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 inte känna skillnad på det socker som finns naturligt i livsmedel och tillsatt socker, eftersom det har samma kemiska och fysiska egenskaper och därför omsätts på samma sätt.

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 rekommenderas att ha ett högt intag av frukt, bär och grönsaker, eftersom det bidrar med 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.

EXEMPEL PÅ EN NÄRINGSDEKLARATION PER 100 G

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

Blir man tjock av socker?

Det diskuteras ofta vilken roll socker spelar i förhållande till övervikt och till utvecklingen av livsstilssjukdomar, som tex typ 2-diabetes. Men risken för övervikt och fetma hänger mer ihop med energi-balansen – eller snarare energiobalansen (när man intar mer energi än kroppen förbrukar) – än med mängden socker i kosten.

Övervikt och fetma utvecklas när man intar mer energi än man förbrukar. Därför är det mer relevant att se på hela kostintaget snarare än på ett enskilt livsmedel.

Överkonsumtion av kalorier, oavsett varifrån de kommer, är den primära orsaken till fetma – inte de enskilda livsmedel som innehåller kalorierna.

Utveckling av övervikt 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.

Energibalans:
Energiintag = energiförbrukning

ENERGIINNEHÅLL PER GRAM

Fett	37 kJ (9 kcal)
Protein	17 kJ (4 kcal)
Kolhydrater	17 kJ (4 kcal)
Socker	17 kJ (4 kcal)
Alkohol	29 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 ENERGI BALANS.**

Äter vi mer socker än förr?

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

Enligt förbrukningsstatistik använder vi i genomsnitt 40 kg sockerarter (sackaros, fruktos, invertsocker och maltodextrin) per person (2020) om året. Sedan 1995 har mängden visat en fallande tendens (se figur).

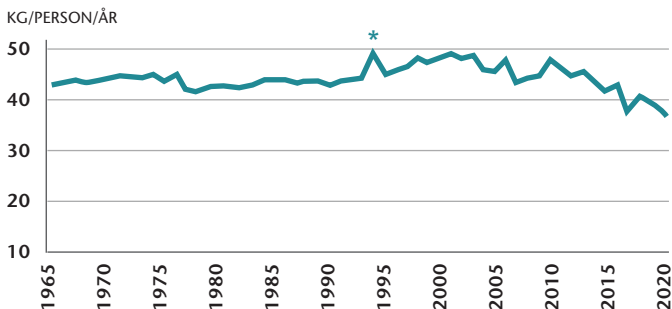
Kostundersökningar visar att kvinnor och män konsumerar 16-19 kg tillsatta sockerarter om året, medan barn beroende på ålder konsumerar 17,5-23,7 kg. Det betyder att vuxnas sockerintag följer

näringsrekommendationerna, medan barn i genomsnitt får i sig mer socker än rekommenderat.

Den verkliga konsumtionen i dag beräknas vara mellan 16 och 32 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.

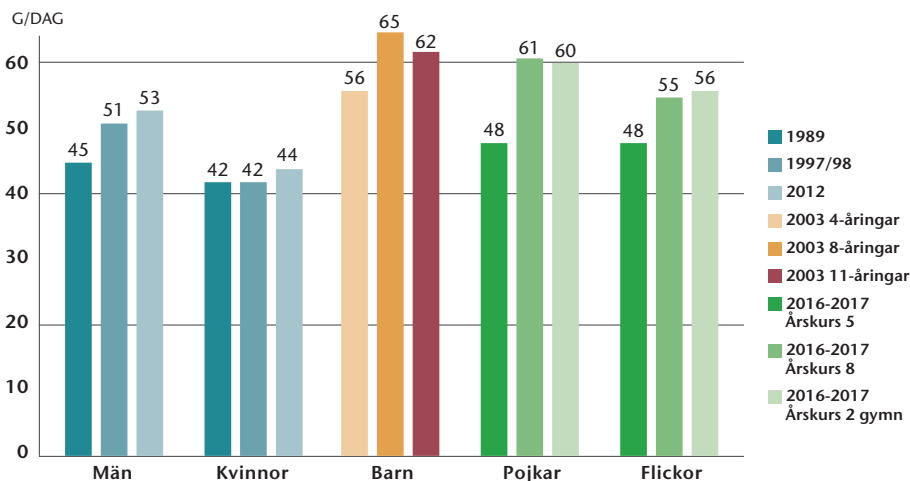
FÖRBRUKNINGSSSTATISTIK – ANVÄNDNING AV SOCKER (BRUTTO)
UTVECKLING (KG/PERSON OCH ÅR): 1965-2020



Källa: Livsmedelskonsumtion i Norden 1965–1998, nationell, årlig per capita-statistik. Tema Nord 2001:527. Jordbruksverkets statistikdatabas, 2023. www.jordbruksverket.se

*Tal från och med 1995 är inte jämförbara med tal från tidigare år. För åren efter 1994 inkluderas samtliga sackaros-, fruktos-, glukos-, maltos- och maltodextrinprodukter oavsett framställningsmetod i beräkningarna, medan statistiken för åren före 1995 enbart räknar med sackaros och sackarosderiverade produkter.

KOSTUNDERSÖKNINGAR (NETTO): KONSUMTION AV TILLSATTA SOCKERARTER (GRAM/DAG)



Källor: Befolkningens kostvanor och näringsintag i Sverige 1989, Livsmedelsverket, 1994. Riksmaten 1997-98, Livsmedelsverket, 2002. Riksmaten – barn 2003, Livsmedelsverket, 2006. Riksmaten – vuxna 2010-2011, Livsmedelsverket, 2012. Riksmaten ungdom 2016-17 – del 2 näringsintag och näringsstatus, Livsmedelsverket, 2018.

Så här räknas sockerintaget ut

Det finns två sätt att beräkna sockerintaget.

Det ena är förbrukningsstatistik

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

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 hurvida socker är ohälsosamt. 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 kostfibrerrika 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 kan man säga att socker är ohälsosamt.



DET ÄR VIKTIGT ATT SE KOSTVANOR OCH LIVSSTIL SOM EN HELHET, OCH INTE BARA FOKUSERA PÅ ENSKILDA INGREDIENSER ELLER LIVSMEDEL.



Är socker ”tomma kalorier”?

Uttrycket ”tomma kalorier” beskriver antingen fett 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 inga vitaminer eller mineraler. Om socker är ”tomma kalorier” beror därför på i vilket sammanhang sockret förekommer och sammansättningen av livsmedlen eller måltiden.

Man äter sällan socker ensamt. Oftast ingår det i livsmedel för att söta eller bidra med sina sensoriska egenskaper såsom färg, konsistens, doft och smak. Socker kan därigenom öka urvalet av livsmedel som man har lust att äta. Socker kan exempelvis bidra till att fiberrika produkter eller sura och beska bär smakar 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 DET VIKTIGT ATT TITTA PÅ NÄRINGSDEKLARATIONER OCH DET TOTALA ENERGIINNEHÅLLET PER 100 GRAM.



Betyder ”lågt sockerinhåll” färre kalorier?

På senare år har många produkter marknadsförts med påståenden som ”lågt sockerinhåll” och ”utan tillsatt socker”. Undersökningar visar att konsumenterna förknippar ”mindre socker” med lägre energiinnehåll per 100 g. Men så behöver det inte nödvändigtvis vara.

Orsaken är att sockrets volym ersätts med andra näringsämnen som är minst lika energigivande som socker (en annan typ av kolhydrat, protein eller fett). Det medför att produktens energiinnehåll per 100 g antingen är i stort sett oförändrat – eller i några fall är 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 g.

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

ENERGIINNEHÅLL PER GRAM

Fett	37 kJ (9 kcal)
Protein	17 kJ (4 kcal)
Kolhydrater	17 kJ (4 kcal)
Socker	17 kJ (4 kcal)
Alkohol	29 kJ (7 kcal)

ENERGITÄTHET I FRUKOSTFLINGOR

Produkt	Energi kcal/100 g	Socker g/100 g
Cornflakes med socker	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, här bland 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.

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.

Tandborstning två gånger om dagen med fluortandkräm har visat sig reducera risken för karies. Det visar utvecklingen av barns tandhälsa. Trots att sockerförbrukningen i stort sett har varit konstant i 50 år har andelen kariesfria 12-åringar tredubblades mellan åren 1985-2021.

KARIESFRIA 12-ÅRINGAR

1985	22 %
1990	40 %
1995	50 %
1998	62 %
2001	61 %
2005	58 %
2008	61 %
2010	63 %
2013	66 %
2016	68 %
2018	67 %
2021	69 %

Källa: www.socialstyrelsen.se, 2023. Sök "Karies bland barn och ungdomar".



FREKVENT INTAG AV LIVSMEDEL MED NEDBRYTNINGSBARA KOLHYDRATER SOM T.EX. 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. DET FINNS INGET PÅVISAT DIREKT ORSAKSSAMBAND MELLAN SOCKERINTAG OCH DIABETES.

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 faktorer 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 för-

mågan 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 allmänna befolkningen bör sockermängden dock utgöra högst 10 % av det dagliga energiintaget. Individuell kostrådgivning bör dock alltid ges av en behandlande läkare eller dietist.



Ger socker stora blodsockersvängningar?

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

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.

Det finns många osäkerheter runt tabellvärden över GI. Det gäller exempelvis livsmedel, där sortval, tillagningsmetod och tillagningstid spelar stor roll för GI-värdet.

Hela måltidens innehåll av energi, fett och protein kan påverka hur snabbt blodsockret stiger efter en måltid. GI-värdet för enskilda livsmedel kan därför i vissa fall vara vilseledande.

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, 2008.



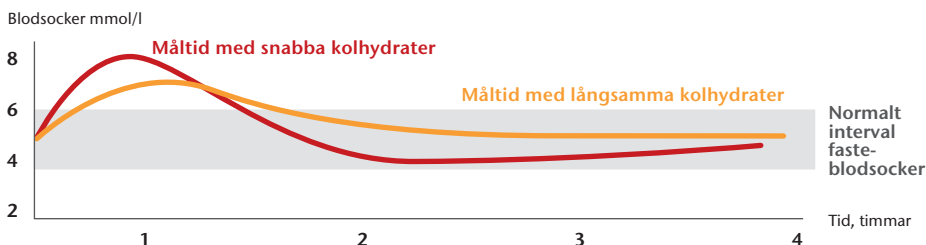
**BLODSOCKERSVÄNGNINGAR EFTER MÅLTIDEN ÄR NATURLIGA.
OM MAN I ÖVRIGT ÄR FRISK REGLERAR KROPPEN SJÄLV
BLODSOCKERNIVÅN MELLAN MÅLTIDERNA.**

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.

Om du lever efter Livsmedelsverkets kostråd får du en väl balanserad kost med lagom mycket frukt, grönt och grovt bröd och får dessutom i dig mindre fett och socker.

Normalt rör sig blodsockeret 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. Blodsocker svängningar är naturliga och inget att bekymra sig över, om man i övrigt är frisk. Det reglerar kroppen själv. Se grafen.

BLODSOCKERSVAR EFTER INTAG AV MÅLTIDER 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, mineraler och andra näringsämnen – bl.a. socker – i livsmedel kan ses i livsmedelsdatabasen på www.slv.se.

BRUNT RÖR SOCKER INNEHÅLLER SMÅ MÄNGDER MINERALER, MEN BIDRAGET TILL DET REKOMMENDERADE DAGLIGA INTAGET AV MINERALER 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, det gäller såväl barn som vuxna.

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



**VISSA MATVAROR ELLER NÄRINGSÄMNNEN GER 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 på ett sätt som liknar det 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 ätande 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.dansukker.se

“SOCKER OCH HÄLSA “ är framtagen av Nordic Sugar: Copyright Nordic Sugar. Kopiering är tillåten med källangivelse.

Broschyren är gratis. Fler exemplar kan laddas ner från www.dansukker.se.
Där kan du också hitta vetenskapliga referenser till de ämnen, som tas upp i den här broschyren.

Text och innehåll: Mannov och Nordic Sugar. Layout/grafisk produktion: SEKTOR. Foto: Christina Bull m.fl.
3. utgåva, oktober, 2023