

Hva sa de før og hva sies nå om sukker

I helsesammenheng er ernæring et av de ferskeste feltene. Ernæring er også et av de feltene der forskningsgrunnlaget har endret vår oppfatning mest de siste 10-årene. I forhold til sukker har enigheten svingt markant siden tidlig 90-tall.

I undervisningsprogrammet ved Evjeklinikken blir det flere ganger referert til at for høyt kaloriinntak fører til økning av kroppens fettlager. Det blir presisert at dette skjer uavhengig av om det høye inntaket i hovedsak er karbohydrater, fett eller proteiner. I tillegg vet man at for høyt inntak av sukker øker risikoen for en rekke sykdommer, samt risiko for overvekt, men det tok lang tid før det ble enighet om dette.

Forskning på sukker:

1978 – Sukker kan ikke omdannes til fett av menneskekroppen.

1995 – Karbohydrater i kosten er viktig for å holde vekten.

Spesielt for mennesker med genetisk disposisjon for fedme.

Karbohydrater demper også matlysten.

2016 – Samlet enighet om følgende:

- Kroppen kan absolutt omdanne samtlige energigivende næringsstoffer til fett.
- Høyt inntak av sukker sammen med et generelt høyt energiinntak fører til fettdannelse i lever og forhøyede fettstoffer i blodet.
- Volum (måltidsmengde), fiber (komplekse karbohydrater) og protein påvirker metthetsfølelsen i størst grad.
- Høyt inntak av sukker kan også øke risikoen for hjerte-/karsykdom.

Bør man spise Karbohydrater?

De nordiske kostrådene er basert på systematiske kunnskapsoppsummeringer og forskning på feltet. Disse anbefaler at 45-60 % av energien du spiser skal komme fra karbohydrater, hvorav under 10 % skal komme fra sukker. Det er stor enighet om at dette fortsatt er gjeldende.

Dersom du følger anbefalingene fra helsedirektoratet kan det innebære et karbohydrat-inntak som tilsvarer det som klassifiseres som et moderat lav-karbo kosthold. Det finnes ikke evidens for å anbefale lav-karbo utover dette. Ketogene dietter (ekstrem lavkarbo) er sett på som så risikofylte at de sterkt frarådes. Ketogen diett anbefales kun for enkelte pasienter med spesifikke lidelser.

- Evjeklinikkens fagteam