

SOCKER ETT BEROENDEFRAMKALLANDE GIFT

På morgonen den 14 september 2006, kunde man läsa i flera tidningar och höra på nyheterna både i radio och TV, att barn får i sig 25% av sin dagliga energi från socker i godis, läsk och liknande onödiga produkter. Nu var detta inget nytt, utan Världshälsoorganisationen WHO varnade redan 2003 för sockerkonsumtionen och att det inte bara gäller barn, utan att även vi vuxna får en fjärdedel av vårt dagliga energibehov från raffinerat socker i godis, läsk, glass, söta frukostflingor, fruktyoghurt, kakor, snabbmat och mycket annat. När det gäller raffinera socker och kemiska sötningsmedel, så stör dessa flera av kroppens funktioner och har under de sista 10 åren blivit ett allt större samhällsproblem. Vid flera undersökningar har forskare upptäckt att socker stör cellens upptag av antioxidanter (mycket viktiga ämnen). Varje cell har små fickor där vitaminer och andra antioxidanter ska lagras för att ge cellen energi att kopiera sig själv och bli motståndskraftig mot fria radikaler (ämnet som stör cellen). Vi får ständigt nya celler och detta är en process som är mycket viktig, då gamla stöts bort och de nya ska fortsätta den tidigare cellens arbete. Nu är problemet att för mycket socker stör cellens kopiering, då sockret tar antioxidanternas plats i cellfickorna och hindrar cellen från att få rätt näring och kunna kopiera sig rätt. Normalt stöter kroppen bort dessa felkopierade celler och försöker igen, men till slut orkar inte cellerna längre utan vi drabbas lättare av sjukdomar så som cancer, diabetes, hjärt- och kärlsjukdomar, mental ohälsa och problem som orsakas av övervikt. Socker ökar också överbelastningen på binjurar och bukspottskörteln och gynnar svampöverväxt i tarmen vilket leder till tarmbesvär. Varje gång man äter socker sänks immunförsvaret i motsvarande grad under fyra timmar.

socker är extremt beroendeframkallande och ökar suget efter mer. Har man en gång kommit in i ett sockerberoende, är detta svårare att komma ur än att sluta röka. Var femte person mellan 14 och 17 år är idag sockerberoende och detta grundas av att vi äter godis och dricker läsk i allt för låga åldrar och för många gånger i veckan. Lördagsgodis och max. 33cl. läsk per vecka har rekommenderats av socialstyrelsen, sen många åt tillbaka, men många tycker att det är enklare att ge sin sockerkrävande 6-åring en godispåse, än att ta konflikten i butiken när man är och handlar.

Vi har idag ett antal behandlingsplatser i Sverige för personer där sockerberoendet blivit en svår belastning och kön till denna behandling är lång. Jag träffade för ett tag sedan en kille, 24 år, som berättade att han nu fått hjälp mot sitt sockerberoende. Han vaknade badande i svett och skakande varje morgon och var tvungen att dricka 5-6 dl. Cola-drycker för att över huvud taget fungera några timmar. Han drack 6-8 liter Cola om dagen och frossad i godis och gick upp från ca. 75 kg. till över 100 kg. på mindre än 2 år. Allt detta

började med att han själv fick bestämma när han åt godis när han var lite och att föräldrarna köpte hem Cola-drycker redan när han var 8-9 år gammal.

Många tror att det ”vanliga” sockret är ett naturligt socker, men under tillverkningen sker en process där sockret raffinerar (förändras). Vår kropp känner visserligen igen det och kan bryta ner det med insulin, men de stora mängder vi äter idag och raffineringen gör att kroppen ändå störs. Det största problemet är att barn får byta ut måltider mot produkter som vi kan kalla tomma kalorier så som godis, läsk, kakor, bullar, chips eller annat som innehåller mycket socker eller omvandlas till fel socker i kroppen. Detta sker ofta med föräldrarnas godkännande då kommentaren är att det är bättre att han/hon får i sig ”något”. Nu fungerar inte vår kropp så. Att låta sitt barn byta ut måltiden med dessa skräpprodukter är lika dumt som att fylla bensintanken på bilen med vatten och tro att man kan åka och handla. ”Man har ju fyllt tanken men något så det är väl bättre än inget?” Byt ut morgonens söta chokladdryck mot ett glas färskpressad apelsinsaft, godiset med fruktbitar, söta frukostflingor mot havregrynsgröt, det vita brödet mot grövre bröd och skicka inte med barnen pengar till skolan för att köpa en påse godis eller chips och en Coca Cola om de inte tycker om skolmaten. Jag jobbar en hel del ute på skolorna och har sett hur vanligt detta är.

För att få stopp på det hejdlösa godisätandet och fetman som drabbar allt yngre åldrar, har flera läkare föreslagit en högra skatt på godis, läsk och chips, men detta har direkt slagits ner av tillverkningsindustrin som mer eller mindre styr dagens samhälle. Multinationella jätteföretag, som kontrollerar det mesta av både godis- och läsktillverkningen, har kanaler in både i EU och det Svenska Livsmedelverket.

Sötningemedel och socker

Tänk på att ändelsen –os betyder att ämnet är en sockerart. Sukralos (Sucralos), glukos, fruktos och sukros är några exempel.

Sukralos kan ni läsa om i Nyhetsbrev 1, 2006 och trots att ämnet har påvisat negativa effekter i USA och anses som ett stort framtida miljöhot, har det snabbt blivit populärt och gynnar det mäktiga sockerindustrins intressen, då det görs genom att klorera sukros och är ett försök från sockerbolagen att konkurrera med aspartam och andra sötningsmedel. Sucralos heter Splenda i USA och England.

Låt oss reda ut det här med socker:

Man kan dela upp socker i sex grupper, Glukos, Stärkelse, Fruktos, Sakaros, Laktos och sötningsmedel.

Glukos: Ett viktigt socker för cellens energiförsörjning, kommer från bär och frukter och kallas till vardags druvsocker. Normalt intag är bra.

Stärkelse: En näringsmässigt viktig sockerart som tas upp i matspjälkningskanalen och görs om till glukos och tas upp av blodet. Ett normalt dagligt intag är viktigt för kroppens blodsocker, men lättspjälkad stärkelse i vetemjöl, snabbpasta, snabbris, skräpmat, chips och vissa potatisrätter stör istället blodsockret och är en stor anledning till dagens övervikt, som vi ofta helt felaktigt, beskyller fett för. Ett annat stort problem är modifierad stärkelse, där man förändrat stärkelsen till, för oss, främmande ämnen som stör både blodsocker, ämnesomsättning och immunförsvar.

Fruktos: Ett socker som också finns i bär och frukter. Kallas även fruktsocker. Tillsammans med glukos är fruktos huvudbeståndsdel i honung. Normalt dagsintag inga problem.

Sakaros: Detta är ett vanligt socker som tillverkas av sockerrör eller sockerbeta. Vi klarar ett mindre dagsintag om vi inte är diabetiker, men idag är konsumtionen hos de flesta av oss flera gånger det normala varje dag. Ett exempel är att 1,5 liter Cola-dryck motsvarar sockret i 36 normala sockerbitar. Vår kropp klarar av att ta hand om 12-15 kg. socker per år, men våra barn äter i genomsnitt över 50 kg. Bäst är råsocker och farinsocker som inte raffinerats och behandlats och blekts på samma sätt som strösocker och bitsocker, men för det betyder det inte att mängden kan ökas.

Laktos: Mjölkssocker som bryts mer till glukos av en speciell enzym i kroppen. Saknas denna enzym är man laktosintolerant. De flesta som bara är laktosallergiker och inte allergiska mot mjölkproteiner klarar att äta smör i mindre mängder.

Kermiska sötningsmedel: Kemiskt tillverkat socker, ofta uppbyggt av aminosyror eller att man tillfört kemiska ämnen till någon av ovanstående sockerarter och därmed förändrat så mycket att vår kropp inte känner igen dem längre. Sötningsmedlen är i de flesta fall väldigt tveksamma och bör försvinna från marknaden. Exempel på sötningsmedel och namn på förpackningen är Acesulfam K (E 950), Aspartam (E 951), Cyklamater (E 952), Sakarin (E 954), Sorbitol, Sucralos, Splenda, NaturaSweet och Sucraol.

Naturliga sötningsmedel: Socker som vår kropp känner igen och som inte stör kroppens funktioner, men som för det inte får överkonsumeras är agavesirap, honung, lönnsirap, malt (i öl), Xylitol, Sukanat, rissirap. Det finns även andra naturliga växtämnen som kan användas som sötningsmedel och som är särskilt intressanta för diabetiker, några är lakritsrot och Stevia. Dessa innehåller inga farliga ämnen, men Stevia är för närvarande förbjudet i

Europa förmodligen för att sockerbolagen kände sig hotade då detta är ett mycket bättre alternativ är deras Sukralos.

Sockerkonsumtionen måste minska om inte nästa generation ska vara en förlorad generation. Samhället har inte råda med att ha halva befolkningen sjuka eller förtidspensionerade på grund av sockerrelaterade sjukdomar. Skicka detta brev till alla du känner som har barn och uppmana dem att skicka det vidare till alla barnfamiljer de känner, så når vi förhoppningsvis ganska många som kan hjälpa till att ta tag i detta gigantiska problem med den allt ökande konsumtionen av godis, läsk och skräpmat.

Tommy Svensson