

Det skader da ikke at spise lidt sukker,
gør det vel?



Malene Boel Olesen
Kostvejleder med speciale i vægttab

Lad mig indledningsvis slå fast én gang for alle:

Sukker er ikke giftig!
Det er mængden derimod!



Fakta

- * Ny undersøgelse fra 2017 viser, at 51% af den danske befolkning er overvægtig.
- * 16,8 % er svært overvægtig, det vil sige med et BMI-tal på 30 eller derover.
- * Særligt de 13-18 årige spiser usundt og har for mange kilo på sidebenene.
- * Antallet af overvægtige eller svært overvægtige børn og unge udgør lige nu mellem 10 - 25% af alle børn mellem 4 og 18 år (det svarer til, at 2 - 5 børn i en klasse på 20 elever er overvægtige).
- * Der er i de seneste år sket en femdobling i antallet af børn, der bliver behandlet for nyresten i Danmark. Årsagen skal ofte findes i en levestil med for meget sukker.

De daglige sukker-anbefalinger fra Sundhedsstyrelsen; En sund kost bør maks. indeholde tilsat sukker svarende til 10% af kostens energiindhold:

Det svarer dagligt til maks.:

30 gram sukker om dagen til et børnehavebarn
45-55 gram sukker om dagen til et skolebarn
55 gram sukker til en voksen kvinde
70 gram sukker til en voksen mand

WHO kom i 2014 med nye sukkeranbefalinger, der nærmere anbefaler det halve af ovenstående. Sundhedsstyrelsen har **endnu ikke** tilpasset de danske anbefalinger til WHO's retningslinier.

**I gennemsnit spiser hver dansker
8 kilo slik og 8 kilo chokolade om året!**

**Dertil kommer chips, kage, snacks og sodavand.
- Og det skjulte sukker, som f.eks. er i brød,
ketchup, dressinger og morgenmadsprodukter.
Det **SKAL** også tælles med!**

Er jeg modig eller dum?

Jeg har længe gået med denne e-bog i tankerne. Men jeg har ikke haft modet til at skrive den. Fordi: Sukker deler os danskere i 2 store grupper - den ene gruppe mere vild og voldsom end den anden. Nogen er med på, at sukker er skadelig - andre er dybt uenige.

Der er mange meninger om sukker:

"Lidt sukker skader da ikke, vel?"

"Nu skal vi heller ikke blive hysteriske."

"Der er ingen der skal bestemme over mig - eller mit barn, eller blande sig i mit barns madpakke!"

"Det skal være plads til hygge."

"Hellere lidt buttet end stoppe med at leve."

Der er mange gode argumenter - og undskyldninger for at spise sukker. Og det respekterer jeg - ubetinget!

Jeg ved rigtig meget om sukker. Jeg har læst utallige bøger og videnskabelige artikler om sukker, og som Kostvejleder med speciale i vægttab og Stress Mentor har jeg "fingeren direkte på pulsen", hvad angår stress, sukker og vægttab. Dertil kommer, at jeg selv har oplevet på egen krop, hvad sukker kan gøre ved blandt andet humøret og vægten.

Jeg er ikke længere bange for at møde modstand fra dem, der synes at jeg er helt ude i skoven med mit evindelige sukker-snak. Fordi:

Det at fortælle om sukker, er ALT for vigtig for mig til at lade mig stoppe af dem, der synes jeg er "dum".

Denne e-bog er skrevet for at oplyse om sukker, og evt. følgevirkninger af at spise meget sukker.

Vigtig information: Når jeg skriver om sukker i denne e-bog dækker det over; Slik, kage, sodavand og is - og en smule om alkohol, fordi alkohol faktisk indeholder en del sukker.

Rigtig god fornøjelse!



Malene Boel Olesen

*Stress Mentor &
Kostvejleder med speciale i vægttab*

Du kan læse om:

- * Symptomer ved et stort og vedvarende forbrug af sukker
- * Livsstilssygdomme der sættes i forbindelse med sukker
- * Sukker og kræft
- * Det skjulte sukker
- * Sukker contra sødemidler
- * Børn, sukker og indlæring
- * Skal jeg (og mine børn) så stoppe med at spise sukker?
- * Kilder - hvis du vil vide mere

Bonus til dig 

- * Sukker-testen (sendes i separat mail)



Symptomer ved et stort og vedvarende forbrug af sukker

Du ved godt, at det ikke er sundt for tænderne at spise meget sukker. Du ved sikkert også godt, at hvis du spiser meget sukker, så stiger din vægt. Men kender du til de andre symptomer og tilstande, som et stort sukkerindtag kan skabe?

Når du spiser meget sukker, så er det ikke kun tænderne og badevægten, der påvirkes. Ved et stort - og dagligt - sukkerindtag kan der opstå både fysiske og psykiske symptomer, som du måske ikke umiddelbart forbinder med sukker.

- dertil kommer, at du let havner i den onde sukker-spiral, hvor dit blodsukker tager den vildeste rutschebanetur, flere gange om dagen, og dermed øger din trang til sukker endnu mere.

De fysiske symptomer ved et stort og vedvarende forbrug af sukker, kan være:

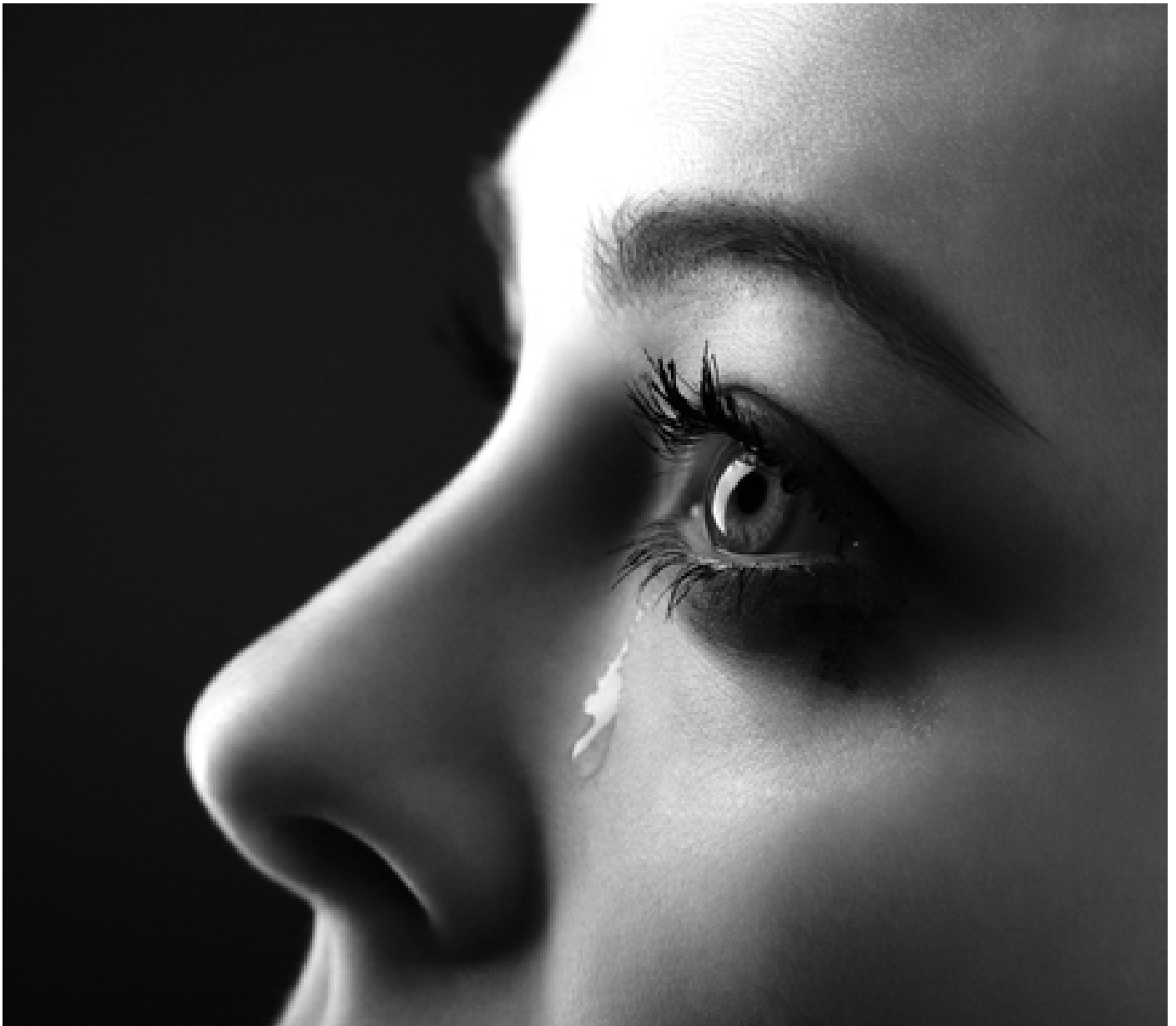
- * Hjertebanken
- * Uro i kroppen
- * Kvalme
- * Hovedpine / migræne
- * Et forhøjet blodtryk
- * Svamp / candida
- * Væske i kroppen
- * Forstoppelse
- * Omtåget (osteklokke tilstand)
- * Tung i hovedet
- * Dårlig restitution og helingsproces efter sygdom
- * Lav smertetærskel

De psykiske symptomer ved et stort og vedvarende forbrug af sukker, kan være:

- * Uforklarlig træthed
- * Raskløshed
- * Koncentrationsbesvær
- * Hukommelsesbesvær
- * Let til frustration, irritation eller vrede
- * Depression
- * Følelsen af at være helt alene
- * Impulsiv, opfarende eller ubehersket
- * Let til tårer
- * Lavt selvværd
- * Nervøsitet
- * Udbrændthed
- * Utålmodighed
- * Angst
- * Voldsomme humørsvingninger

Fortsættes -

- * Lav stresstærskel
- * Følelsen af aldrig at slå til
- * Følelsen af ikke at være god nok



Sukker har altså en stor påvirkning på både vores krop og vores mentale tilstand.

Ved et stort og længerevarende sukkerindtag er det endvidere stort set umuligt at undgå en større og mere alvorlig påvirkning af blodsukkeret. Forbliver blodsukkeret ustabil igennem måneder og år - kan det udover dårlige tænder og ekstra kilo, medføre det som populært kaldes livsstilssygdomme.

Livsstilssygdomme der sættes i forbindelse med sukker

Aller først - udvikling af livsstilssygdomme er kompleks. Der skal både tages højde for arv og den livsstil, man lever og har levet igennem lang tid. Når man taler om livsstilssygdomme er der altså flere ting, der spiller ind - ligesom samspillet mellem kost, motion, alkohol, rygning og søvn er relevant.

Når det er sagt, så kommer det nok ikke som en overraskelse for de fleste af os, at sukker kan være med til at øge vægten - hvilket igen kan være med til at øge risikoen for livsstilssygdomme. Hvilken betydning sukker har direkte - uden øvrig påvirkning af andre faktorer - er der uenighed om blandt læger og forskere. Vi kommer dog ikke uden om, at undersøgelser og forskningsresultater peger i samme retning - sukker har en betydning i et eller anden grad når det kommer til følgende livsstilssygdomme:

- * Type 2 diabetes
- * Hjertekarsygdomme
- * Inflammationstilstande i kroppen
- * Candida, utæt tarm
- * Forhøjet blodtryk
- * Hovedpine, migræne
- * Alzheimers
- * Visse former for kræft
- * Stofskiftesygdomme
- * Overvægt, fedme
- * Paradentose



Sukker og kræft

Kræft kan ramme os alle - og sygdommen rammer desværre mange mennesker.

Der er ikke nogen, der med sikkerhed kan sige, hvorfor vi får kræft. Kræft er en sygdom, hvor mange forskellige faktorer spiller ind såsom stress, stråling, indtag af forarbejdet mad, pesticider og andre kemikalier, bakterier og vira, rygning - og usund livsstil generelt. Det og endnu flere mulige årsager er i forskernes søgelys. Dertil kommer alle de uforklarlige tilfælde, hvor f.eks. børn bliver ramt eller voksne, som har levet sundt stort set hele livet - og ikke nødvendigvis har været i berøring med nogle af ovenstående faktorer.

Jeg har slet ikke viden nok til at vejlede eller guide nogen i forbindelse med den frygtelige sygdom. Grunden til, at jeg vælger at nævne den alligvel er, at sukker gang på gang nævnes som næring til kræftceller. Og derfor bliver sammenhængen mellem sukker og kræft alligevel relevant for mig set med mine sukker øjne.

Efterhånden har adskillige forskere verden over har fundet frem til, at sukker og generelt hurtige kulhydrater, som f.eks. alkohol, giver næring til kræftceller. Kort fortalt, så kan en reduktion i indtag af sukker afskære en stor del af kræftcellernes mulighed for næring.

Har du lyst til at læse mere om sammenhængen mellem sukker og kræft, kan jeg anbefale dig at læse mere på følgende link:

<http://www.forebyg.dk/kraeft-hvad-er-det-og-hvad-kan-der-goeres/>

5 sunde (kost)råd mod kræft :

1. **Minimer dit indtag af sukker**
2. **Spis kål; Grønkål, rosenkål, spidskål, rødkål, blomkål og broccoli.**
Kræftceller kan ikke lide kål.
3. **Drik friskpresset grøntsager - se eksempel på opskrift.**
4. **Spar på mælken og vælg økologiske mælkeprodukter.**
5. **Undgå stress, sov godt - og træf de for dig gode og selvkærlige valg!**

En populær "greenie" med fantastiske egenskaber

En god håndfuld frossen broccoli / evt. grønne bønner

En håndfuld kål af, hvad du lige har i køleskabet

Lidt frossen spinat

1/2 citron, saft - gerne skal hvis du kan lide det

2 - 3 cm frisk ingefær

2 - 3 dl mandelmælk

2 - 3 dl kold vand

Evt. lidt proteinpulver, fiskeolie og hørfrø.

Det hele blendes og suppleres op med vand til du har den ønskede konsistens.

Bon appetit!



Det skjulte sukker

Der er efterhånden skjult sukker i alle slags forskellige madvarer. Og der er ikke meget hjælp at hente hos producenterne, der prøver at skjule tilsat sukker ved at kalde sukker for frugtkoncentrat. Frugtkoncentrat fra for eksempel druer, er stort set rent sukker.

Grunden til at jeg nævner det skjulte sukker i denne e-bog er, at jeg gerne vil være med til at sætte fokus på, hvor meget sukker vi egentlig spiser - uden at være klar over det. Vidste du for eksempel, at der er sukker i rugbrød - og masser, og atter masser af sukker i ketchup og remoulade?

Der er meget du kan gøre for at undgå eller blive mere opmærksom på det skjulte sukker, når du køber ind.

Sådan undgår du det skjulte sukker:

- * **Læs varedeklaredeklarationen på bagsiden.**
- * **Husk på, at ord der ender på -ose = sukker. Vær opmærksom på glukose, dextrose, laktose, sukrose, maltose.**
- * **Kig på kulhydratindholdet, er det højt - så er der en god grund til at kigge ekstra efter sukkerindholdet.**
- * **Ingredienslisten står i rækkefølge efter hvor meget, der er i varen. Står sukker (eller noget med -ose) blandt de første ingredienser, så fylder det meget i varen.**
- * **Spis naturlige fødevarer, der er ikke tilsat noget som helst.**





Eksempler på sukker i populære fødevarer:

Oplyst pr. 100 gram:
(alle oplysninger er fra www.madital.dk)

Yoghurt, med peach melba: 10,7 gram sukker

Special K Classic: 17 gram sukker

Tomatketchup: 24 gram sukker

Remoulade: 12 gram sukker

Rugbrød, fuldkorn: 3,78 gram sukker

Cafe latte, mini-mælk, vand baseret kakao: 4 gram sukker

Figenstang, frugtstang: 32,1 gram sukker

Leverpostej: 3,7 gram sukker

Fedtreduceret leverpostej: 12,4 gram sukker *

*** Når producenterne sænker fedt-indholdet i en madvare, bruges sukker ofte som et alternativ til at forstærke og/eller fremhæve smagen.**

Sukker contra sødemidler

Jeg bliver ofte spurgt, hvad jeg bruger i stedet for sukker. Generelt bruger jeg sødemidler meget sjældent, og altid kun i små doser. Jeg vil gerne understrege, at det er mit personlige valg - og det jeg har det bedst med.

En anden ting ved sødemidler er, at hvis du let bliver fanget af den søde smag, så kan sødemidler være med til, at du får endnu sværere ved at slippe sukkeret - eller har lettere ved at falde i igen. Alt med måde - og mærk efter hvor dine (sukker)grænser er.

Men når jeg bruger sødemidler, så foretrækker jeg:

Fiber-sirup: Som er et plantefiber og i familie med sukrin. Fibersirup har stort set ingen påvirkning på blodsukkeret. Den findes i 2 varianter, gold og clear - jeg foretrækker clear.

Stevia: Der er både for og imod når det kommer til Stevia. Stevia er en plante, men det stevia som bruges som sødemiddel har ikke meget med selve steviaplanten at gøre. Det stevia som vi reelt spiser er et sødestof med e-nummer E-960, da det er kemisk udvundet fra steviaplanten. Selve steviaplanten er ikke godkendt til at spise. Jeg bruger dog - en gang i mellem - selv stevia, men prøver at finde alternativer.

Sukrin: (Sukrin, SukrinMelis, Sukrin Gold m.m.) passerer stort set igennem kroppen ufordøjet - uden at påvirke blodsukkeret. Derudover er der 0 kalorier i sukrin. Sukrin er et naturligt sødemiddel, da grundstoffet oprindeligt er noget naturligt - og altså ikke kunstigt fremstillet. Der er mange fordele ved sukrin, men jeg bruger det alligevel i meget små mængder, da jeg ikke er så vild med bismagen.

Frugt og tørret frugt: Frugt og i særdeleshed tørret frugt indeholder meget sukker - og dit blodsukker bliver påvirket af at spise frugt. I min verden er der dog så mange andre fordele ved i sær frisk frugt, at jeg gerne bruger bananer i pandekager eller bær til hjemmelavet is.



Jeg bruger aldrig - og prøver at undgå:

Sukralose, saccharin, acesulfam K: Alle kunstig fremstillet sødemidler.

Aspartam: Selv en kostvejleder har svage sider - og min er pepsi max!. Jeg drikker en gang i mellem en pepsi max - og lukker øjnene for mit indtag af aspartam. Aspartam er noget, der kan gøre folk fuldstændig vilde - enten er det fantastisk eller også er det det rene gift. Hånden på hjertet, så mener jeg faktisk ikke, at aspartam er noget for mennesker. Jeg nyder en kold pepsi max, en gang i mellem - og holder mig ellers i øvrigt fra sodavand og andre søde drikke sødet med hvidt sukker eller andre sødemidler. Alt med måde.

Maltitol - og andre sødemidler, der ender på -ol: Maltitol findes i rigtig mange sukkerfrie produkter - kan give ondt i maven, også ved små doser.

Perfect SØD, Perfect FIT, Hermesetas osv.: Easis-sødemidler er kunstig fremstillet sødemidler - og listen af øvrige ingredienser er meget lang.

Agavesirup: Det er lidt som om, at agavesirup kører på frihjul, når det kommer til sødemidler der er OK. Jeg har ofte hørt; "Jamen, det er sødet med agavesirup", hvilket betyder, at så er sødningen kvalitetsstempet. Der er dog det med agavesirup, at det indeholder 70-90% fruktose, som påvirker blodsukkeret mindre end glukose - MEN til gengæld metaboliseres fruktose i leveren, hvor det omdannes til glukose eller fedt.

Honning: Et et ganske naturligt produkt. Personligt bruger jeg aldrig honning som sødemiddel, da det i den grad påvirker blodsukkeret.

Der er andre sødemidler som f.eks. birkesød og galaktose, som jeg ikke kommer nærmere ind på her, fordi jeg ingen erfaring har med sødemidlet. Du er dog meget velkommen til at sende en mail til mig, hvis du har en erfaring med et sødemiddel, som du synes jeg skal vide mere om - godt eller skidt. Skriv meget gerne til mig: malene@sundogglad.nu



Børn, sukker og indlæring

Jeg vil gerne slå fast - endnu engang - at jeg ikke blander mig i, hvad der kommer i madpakken. Det er dit valg, hvornår og hvor meget sukker dit barn skal have. Jeg ved en masse om sukker, og jeg føler mig forpligtet til at give den viden videre - så er resten op til dig.

Hvad angår børns blodsukker, så sker der nøjagtig det samme som hos voksne; Når der indtages sukker, så stiger blodsukkeret hurtigt - der frigives insulin for at sænke blodsukkeret igen. (meget forenklet fortalt) Så børn der for eksempel spiser morgenmad med masser af sukker, nyder en madpakke til frokost med masser af sukker - suppleret med eftermiddags sukker-snack, o.s.v. oplever nøjagtig de samme blodsukker-rutchebaneture som voksne, der spiser meget sukker. En hurtig stigning i blodsukkeret, og et hurtig fald i blodsukkeret.

Denne sukker-rutchebanetur - flere gange om dagen - kan over tid medføre:

- * Massiv træthed
 - * Hovedpine
 - * Ondt i maven
 - * Koncentrationsbesvær
 - * Hukommelsesbesvær
 - * Tristhed
 - * Cravings efter endnu mere sukker (altså en form for sukkerafhængighed)
 - * Overvægt
 - * Dårlige tænder
- Bare for at nævne nogle af de symptomer, der kan opstå.

De børn der spiser meget sukker, kan altså sidde i skolen med hovedpine, koncentrationsbesvær - og være umenneskelige trætte. Det går ud over deres indlæring, deres generelle velvære - og i værste tilfælde deres fremtid.



Skal jeg (og mine børn) så stoppe med at spise sukker?

Det ved kun du!

Jeg er som sådan ikke ude på at slå sukker oveni hovedet - og sætte kage, slik, og sodavand på FY-listen. MEN - der kan være store konsekvenser ved at spise sukker dagligt og i store mængder. Og det skal du vide. Og du skal også kende til det skjulte sukker - og alternativer.

Jeg kender mange, der lever fint sammen med sukker. De kan spise chokolade og is en gang i mellem, hvis de lige gider - og kan derudover sagtens holde fingrene fra slikskålen.

Langt de fleste jeg kender, har dog - i følge dem selv - et problem i et eller andet omfang, hvad angår deres forhold til sukker. Det er sukkeret, der styrer dem - og ikke omvendt.



Jeg har selv prøvet at være afhængig af sukker, og oplevet mange af de symptomer som jeg har beskrevet i denne e-bog. Der er dog en vej ud af sukker-afhængigheden - og det er muligt at "nul-stille" dit blodsukker, så du (igen) kan læse at nyde et lækkert stykke chokolade, uden at spise hele pladen. Eller helt stoppe med at spise sukker. Du kan læse mere ved at følge dette link: <http://sundogglad.nu/shop/faa-et-stabilt-blodsukker-paa-kun-7-dage/>

Det handler i virkeligheden om, hvad DU har lyst til. Som skrevet, så nyder jeg selv en Pepsi Max med masser af aspartam - en gang i mellem:

Alt med måde!!

Kilder

Artikler:

<https://videnskab.dk/krop-sundhed/stor-rapport-afsloerer-alt-for-mange-unge-spiser-usundt-og-er-overvaegtige>

Børn og nyresten - <http://www.sygehuslillebaelt.dk/wm507299>

<https://www.mx.dk/nyheder/danmark/story/30130677>

<https://hjerteforeningen.dk/forebyggelse/kost/styr-paa-foedevarerne/spar-paa-sukkeret/>

<https://www.rigshospitalet.dk/presse-og-nyt/nyheder/nyheder/sider/2017/marts/sammenhaeng-mellem-sukker-og-inflammation-under-lup.aspx>

<https://helsenyt.com/frame.cfm/cms/id=7468/sprog=1/grp=8/menu=14/>

<https://newsbreak.dk/sodavand-og-alzheimers/>

<https://www.naturli.dk/artikel/tema-kost-og-kraeft/>

https://www.avisen.dk/saadan-finder-du-skjult-sukker-i-din-mad_310506.aspx

<https://thatsugarmovement.com/sugar-learning-and-our-kids/>

<https://www.learningliftoff.com/the-effect-of-sugar-on-a-childs-academic-performance/>

Bøger:

Damore, Pernille: Tag ansvar for dit liv!
DamoreLife, 2. udgave 1. Oplag 2012

Hultberg, Birgitte: Aldrig mere stress
Morgen, 2008

Toftegård, Bjarne: Sov godt og nok
Go`Bog 2015

Sams, Anette: Sandheden om sukker
Gyldendals Bogklubber

Hvem er jeg?

Jeg hedder Malene, jeg er 46 år – og jeg har i over 10 år interesseret mig for og læst utallige bøger og artikler om stress og sukker. Jeg kommer fra en familie med diabetes og hjerte-kar-sygdomme - og kostvaner der på ingen måde hænger sammen med de potentielle (sygdomsmæssige) udfordringer som ligger i mine gener.

Da jeg bliver mor som 38 årig, og kigger ned på det vidunderlige lille menneske, der lægges i mine arme – bestemmer jeg mig med det samme for, at jeg vil finde en vej, så jeg kan være en super sund, stærk og rask mor for min lille datter mange år endnu – samtidig med at min datter skal have de absolut bedste vilkår for en god start her i livet med masser af sund og nærende mad.

Jeg har efterfølgende uddannet mig til Stress Mentor & Kostvejleder med speciale i vægttab og mindful spisning. Jeg er derudover i øjeblikket ved at tage endnu et speciale - indenfor noget der ligger mig meget på sinde - nemlig "Børn & overvægt".

Jeg har specialiseret mig i sammenhængen mellem de tre vigtige S'er, stress, sukker og søvn – og deres betydning for at lykkes med et vægttab.

Vil du læse mere om mig og mit sundhedsunivers, så læg vejen forbi min blog:

www.sundogglad.nu

