



Ann Fernholm föreläste i församlingshemmet. Foto: Jennie Larsson

En livsstilsföreläsning om socker och hälsa

Publicerad: 20 april 2017

Författare: Jennie Einarsson

På initiativ av Kina Råberg gavs idag en livsstilsföreläsning i Församlingshemmet i Lindesberg av Ann Fernholm, vetenskapsjournalist med en doktorsutbildning inom biokemi och Birgitta Höglund, matskribent och bloggare. En föreläsning som fick många reaktioner och säkert var det många som fick en tankeställare. Vad är det egentligen som händer i kroppen när vi konsumerar socker?

För Ann Fernholm var det berättelsen från en kvinna med typ 2-diabetes som öppnade hennes ögon för vad socker egentligen har för inverkan på kroppen.

Genom att lägga om sin kost till en strikt lågkolhydratskost så kunde kvinnan redan efter 2 dagar sluta med insulinsprutor, och efter 2 år hade hon tappat 40 kg i vikt, vilket var en otrolig förbättring för hennes hälsa. Detta gjorde att Ann började ifrågasätta de kostråd som gällde.

Rekommendationerna från livsmedelsverket idag är att barn mellan 2-18 år bör äta högst 8 bitar socker på en dag, och för vuxna är rekommendationen 16 bitar. Men idag finns det socker i det mesta som vi köper, utan att vi tänker på det. Exempelvis gömmer det sig massor av socker i yoghurt, flingor, juice m.m Bara i en 50 cl Cola gömmer sig hela 18 bitar socker!

-Det som innehåller mest socker är godis och läsk, näst efter saft ock kakor. När det gäller frukt så innehåller den visserligen fruktos men också viktiga vitaminer och fibrer, så jag skulle säga att färsk frukt eller också ibland torkad frukt är det bästa valet. Koncentrerad juice och fruktjuice skulle jag inte rekommendera, upplyser Ann och fortsätter:

-Forskare menar att det inte finns något som heter sockerberoende, men har ni någonsin sett ett barn skrika framför broccolin i affären?

-Vad man vet idag är att ett överflöd av glukos i kroppen, som man kan få om man inte rör sig tillräckligt och äter för mycket socker/stärkelse, rubbar balansen i kroppen och det gör att fett fastnar i levern. Detta kan i sin tur leda till levercancer, typ 2-diabetes, hjärt- och kärlsjukdomar, demens och psykisk ohälsa, påpekade Ann.

Från början var det Napoleon som introducerade socker i Europa, som importerades från Indien och var extremt dyrt! Med tiden lyckades man få fram socker från sockerbetor och i mitten av 1800 talet började de skånska bönderna odla sockerbetor, men det var inte förrän på 1930-talet som konsumtionen av socker drog igång på riktigt.



Ywonne Lindberg och Gunilla Borensjö från Bergslagspraliner. Foto: Jennie

Larsson

Man såg socker som ett billigt födoämne som gav snabb energi, och man började safta och sylta i hushållen.

De var de första människorna att utsättas för extrem konsumtion av socker, och man kan se att hela 20% av den generationen också har utvecklat diabetes.

Men självklart finns alternativ till sockerbomberna, och i pausen fick besökarna tillfälle att smaka på Birgitta Höglunds fröknäcke och en god soppa. Även Bergslagspraliner fanns på plats och bjöd på små delikata praliner helt utan tillsatt socker.

Källa: LindeNytt.com

<https://lindenytt.com/nyheter/forelasning-om-socker/>