



Pressmeddelande den 2 augusti 2009

Öka din sockerkunskap i sommar – bli en Sockerdetektiv!

Socker och sockerhaltig mat är ett stort hot mot folkhälsan! Många äter och dricker mycket socker, ibland utan att ens vara medvetna om det. På sommaren, när många är lediga, kanske tiden i mataffären får ta lite längre tid än annars. Lusläs på alla förpackningar innan köp och öka din sockerkunskap! Något som du har nytta av resten av livet.

Måste allt smaka sött?

Vi människor gillar den söta smaken. Rent genetiskt är vi faktiskt fortfarande stenåldersmänniskor och under årtusendenas lopp har vi lärt oss att det som är sött i naturen är oftast inte giftigt. Vi tränas tidigt i livet att föredra den söta smaken eftersom både fostervattnet och modersmjölken är söta.

Men, i vårt moderna samhälle där vi har tillgång till obegränsade mängder med socker så kan det helt enkelt bli för mycket! Vi äter ungefär i genomsnitt 45 kg socker per person och år och vi dricker ungefär 90 liter läsk och saft och det är alldeles för mycket för att vi ska må bra.

Mycket av den ohälsa vi drabbas av har sin grund i att vi äter och dricker för mycket vitt raffinerat socker och andra snabba raffinerade kolhydrater, som t ex vitt mjöl, stärkelse och andra snabba sockerarter. ”Den västerländska sjukan”, eller det metabola syndromet, drabbar allt fler, och allt yngre drabbas. De sjukdomar som räknas till det metabola syndromet är högt blodtryck, diabetes typ 2, övervikt och förhöjda blodsockervärden. Candida – kliande svampinfektioner – göds också av socker.

Om vi nu ska undvika socker - är det då bättre att äta produkter som innehåller artificiella sötningsmedel i stället? Vissa hävdar att dessa inte påverkar blodsockret, andra hävdar att när vi känner söt smak kan inte vår kropp avgöra om det är socker som är på väg ner i magsäcken eller om det är sötningsmedel, utan kroppen förbereder sig med insulinutsöndring.

Den som är sockerkänslig kan underhålla sitt sötsug med sötningsmedel och mättnadssignalerna kan bli förvirrade så att man äter mer.

Var vaksam när du läser igenom innehållsdeklarationen och hittar aspartam, cyklamat, sackarin, acesulfam K, sukralos, som alla är exempel på artificiella sötningsmedel.

När sötningsmedel slutar på –socker (druvsocker, fruktsocker, farinsocker, invertsocker) eller –sirap (glukossirap, majssirap, high fructose corn syrup) är det lätt att förstå att det handlar om socker.

Det finns också s k sockeralkoholer som smakar sött och de slutar på –ol (sorbitol, mannitol, laktitol, xylitol).



Olika typer av stärkelse används också som sötningsmedel, t ex kornstärkelse, majsstärkelse, risstärkelse och modifierad stärkelse. Maltodextrin är en modifierad stärkelse som bl a används som sötningsmedel och konsistensmedel i t ex glass.

Det finns en liten djungel med begrepp som handlar om en matvara är sötad eller inte och vad den i så fall är sötad med. ”Utan tillsatt socker” är ett populärt uttryck liksom ”x procent mindre socker”.

För att vara helt säker på om matvaran innehåller socker eller inte - läs noga igenom ingrediensförteckningen!

Ta fram förstoringsglasat och bli en Sockerdetektiv du också! Gå noga igenom de matvaror som du äter varje dag för att undvika onödigt socker!

För mer information – vänligen kontakta:

Maj Östberg Rundquist

maj@sockerdetektiven.se

Tel 08-750 50 60, 070 854 05 18

Bilder & övrig info: <http://www.sockerdetektiven.se/press>