

Anna Karin Lindroos, med dr, klinisk näringsfysiolog, avdelningen för kroppssammansättning och metabolism, Sahlgrenska akademien vid Göteborgs universitet anna.karin.lindroos@medfak.gu.se

Kommentar 1

Ytterligt svaga bevis för sockerberoende hos människa

II Fet och söt mat smakar gott och ger oss lättillgänglig energi. En överkonsumtion av sötsaker kan för många vara ett problem, och frågan är om svårigheten att motstå sötsaker kan förklaras av ett fysiologiskt beroende av socker eller om sugget efter sötsaker kan förklaras av andra mekanismer. I sin artikel fördjupar sig Charlotte Erlanson-Albertsson i ämnet och går igenom det vetenskapliga underlaget för ett eventuellt sockerberoende. I sin framställning svänger författaren raskt mellan studier på råttor och konsumtionsstatistik över sockerintag i befolkningen, och det är svårt att följa den logiska tråden. Dessutom innehåller artikeln många tvärsäkra påståenden utan referens.

Mycket av argumentationen för sockerberoende bygger på råttförsök, men människors födoämnesval och beteende är ju så mycket mer komplicerat än försöksdjurs. Djur kan betingas att förknippa sött med belöning, men frågan är om de känner skuld och skam när de äter för mycket av en viss sorts föda. Mer kunskap kring vad som gör en del människor oförmögna att styra sitt matintag behövs. Här är forskningen om hur olika substanser styr människors födoämnesval viktig. Kunskapen måste dock sammanvägas med kunskap om kostintag, livsstil, livsmedelstillgång, samhällsstrukturer och livsmedelsreklam för att vi ska kunna dra några slutsatser avseende det komplicerade sambandet mellan mat, beteende och fysiologi.

Erlanson-Albertsson konstaterar att det vetenskapliga underlaget ännu är otillräckligt för att säga att sockerberoende finns hos människa, men lyfter i sin artikel fram några observationer som skulle kunna tala för att så är fallet. Hon konstaterar att forskningen om hur människors preferens för specifika näringsämnen styrs kompliceras av att vi äter sammansatt mat och inte enskilda näringsämnen. Smak, konsistens, temperatur och färg påverkar också människors val av mat. Hon anser emellertid inte att detta gäller för socker och sött, eftersom söt smak kan renframställas. Men även det söta ingår ju i ett sammanhang. Choklad, kakor och glass är ju gott för att de innehåller både fett och sött. Studier har också visat att kombinationen fett och sött anses mer smaklig än enbart sött [1].

Glapp i argumentationen

Vidare anser Erlanson-Albertsson att den ökade läskedrycks-konsumtionen hos unga människor skulle styrka ett sockerberoende, eftersom unga människor har ett mer alert belöningssystem. Här saknas några led i argumentationen. För att kunna förklara det ökade intaget av läsk behövs en mer ingående analys som inkluderar sociala och kulturella förändringar i samhället, reklam och företagets exponering av läsk.

Sammanfattat

Högt sockerintag i form av godis och söta drycker i stället för näringsrik mat kan ge näringsbrist. Högt intag av söta livsmedel kan också resultera i ett för högt energiintag – med övervikt som följd.

Detta är ett allvarligt folkhälsoproblem, men det ska inte blandas ihop med de mycket svaga bevisen för att sockerberoende hos människor verkligen existerar.

Se även medicinsk kommentar i detta nummer, artikeln på sidan 1620 samt inläggen på sidorna 1633 och 1636.

Man dricker t ex mer läsk i Norge än i Sverige. Denna skillnad kan ju knappast förklaras med att norrmän har en annan genetisk uppsättning än svenskar.

En observation som också skulle kunna tala för sockerberoende är en opublicerad studie på studenter. I studien fick studenterna besvara ett frågeformulär som används för psykoaktiva droger och som är validerat för alkohol, kokain och marijuana. Det är osäkert om detta formulär kan användas när det gäller födoämnen. Sötsaker bidrar till människors energiintag, och hoppar man över att äta är det inte så konstigt om man blir godissugen. Skall man studera sötsaksberoende räcker det inte med en enkät som enbart belyser sockerintag.

Vidare anser Erlanson-Albertsson att den ökade läskedryckskonsumtionen hos unga människor skulle styrka ett sockerberoende, eftersom unga människor har ett mer alert belöningssystem. Här saknas några led i argumentationen.

Medicinsk kontrovers: Sockerberoende

Man måste även få en bild av studiedeltagarnas förhållande till annan mat och kostintaget i övrigt.

Ett ytterligare argument för sockerberoende hos människa som Erlanson-Albertsson diskuterar är att missbrukare eller före detta missbrukare äter mer socker och sött än kontrollpersoner. Att missbrukare tycker om sött behöver inte betyda att socker i sig är beroendeframkallande. Litteraturen inom detta område är inte entydig. Det finns också studier som visar att preferens för sötsaker inte skiljer sig mellan söner till alkoholister och kontrollpersoner [2, 3].

Feltolkad studie

En frågeställning som inte direkt har med sockerberoende att göra, men som utförligt diskuteras i artikeln, är om söt smak stimulerar aptiten. Den interventionsstudie där försökspersonerna fick ett tillskott av sockersötade respektive sötningsmedelsötade produkter under 10 veckor visar emellertid att aptiten inte ökade [4]. Det undersökningen visar är att gruppen som fick sockersötade produkter åt totalt sett mer energi än gruppen som fick sötningsmedelssötade produkter. Detta berodde på att båda grupperna fortsatte att äta som vanligt utan att kompensera för den extra energi som de tilldelade produkterna gav. Slutsatsen är därför att försökspersonerna inte kompenserade med att äta mindre mat när de fick extra tillskott av energi från söta livsmedel, inte att sött stimulerar aptiten. Studien talar inte heller för att sötningsmedel skulle stimulera aptiten.

Erlanson-Albertsson refererar också till en egen opublicerad studie som visar att försökspersoner reagerar olika på sötningsmedel avseende hunger och mättnad. Tyvärr beskrivs studien dåligt, och det framgår inte hur stor andel av dagens energiintag som måltiderna utgjorde. Enligt texten ingick 20 försökspersoner i studien, men i de två bilderna i Figur 4 kan man dock inte hitta 10 kurvor per grupp, vad har hänt med de övriga deltagarna? Figuren visar också att det splittrade svaret efter »light-läsk« utgörs av två personer. Beror inte detta på slumpen? Den mindre mättnaden kan kanske också bero på att de två försökspersonerna inte tyckte att hamburgermåltiden som sådan var mättsam.

Avslutningsvis återkommer Erlanson-Albertsson till dagens höga sockerkonsumtion och jämför bl a med intaget på 1700-talet. Vår kost har givetvis förändrats avsevärt sedan 1700-talet, men det gäller inte bara för socker utan även för andra livsmedel. På 1700-talet bestod kosten framför allt av vegetabilier och cerealier, och köttkonsumtionen var låg [5].

Socker bidrar inte skadligt till att göra maten smaklig och är i måttliga mängder inte skadligt. Ett högt intag av godis och söta drycker kan ge näringsbrist om de söta livsmedlen ersätter näringsrik mat. Om de söta livsmedlen istället läggs till den vanliga maten leder detta till ett ökat energiintag med övervikt som följd. Detta är ett allvarligt folkhälsoproblem, men skall inte blandas samman med de mycket svaga bevis för att sockerberoende hos människa verkligen existerar.

*

Potentiella bindningar eller jävsförhållanden: Inga uppgivna.

Referenser

1. Drewnowski A, Greenwood MR. Cream and sugar: human preferences for high-fat foods. *Physiol Behav* 1983;30:629-33.
2. Scinska A, Bogucka-Bonikowska A, Koros E, Polanowska E, Habrat B, Kukwa A, et al. Taste responses in sons of male alcoholics. *Alcohol Alcohol* 2001;36:79-84.
3. Kranzler HR, Sandstrom KA, Van Kirk J. Sweet taste preference as a risk factor for alcohol dependence. *Am J Psychiatry* 2001;158:813-5.
4. Raben A, Vasilaras TH, Möller AC, Astrup A. Sucrose compared with artificial sweeteners: different effects on ad libitum food intake and body weight after 10 wk of supplementation in overweight subjects. *Am J Clin Nutr* 2002;76:721-9.
5. Gustafsson B, Essemyr M, Morell M. Svensk livsmedelskonsumtion i historisk belysning. I: Bäck L, red. *Forskning kring maten, makten och människan*. Stockholm: Forskningsrådsnämnden; 1987.