


Er sukker mere vanedannende end kokain?



Ja, det er den chokerende konklusion på et forskningsstudie: Raffineret sukker er langt mere vanedannende end kokain – én af de mest vanedannende og sundhedsskadelige ingredienser til dags dato. Så betegnelsen ”sukkerrus” er måske ikke langt fra sandheden! Dette er en artikel, som du gerne vil læse fra start til slut og dele med alle dem, der betyder noget for dig.

Undersøgelsen, der er lavet på Bordeaux universitetet, viser, at 94 % af de rotter, der fik valget mellem sukkervand og kokain, valgte sukker.

Selv rotter, der var afhængige af kokain, skiftede hurtigt præference til sukker, da de fik valget. Rotterne var desuden mere villige til at arbejde for at få sukker end for at få kokain.

Forskerne mener ikke, at sødestofreceptorerne (to proteinreceptorer, placeret under tungen), der blev udviklet i gammel tid, da vores kost ikke indeholdt meget sukker, har tilpasset sig den moderne tids store indtag af sukker.

Disse receptorer bliver stimuleret unormalt meget via vores sukkerrige kost, og det medfører, at der i alt for høj grad bliver sendt belønnende signaler til hjernen.

Dette kan potentielt underkende de normale selvkontrolmekanismer og dermed føre til afhængighed.

Derudover viser forskningen, at der findes et sammenligneligt tolerance og afhængigheds forhold mellem sukker og vanedannende stoffer. Eksempelvis kan dyr, der gennem tiderne har indtaget meget sukker, faktisk blive modstandsdygtige over for de smertestillende effekter af morfin.

Det er skræmmende, fordi raffineret sukker stort set ikke eksisterede i den menneskelige kost indtil for ganske kort tid siden.

For omkring 100 år siden spiste vi ca. et kilo tilsat sukker om året. I dag er overforbruget af sukker ikke bare medvirkende til, men det er faktisk drivkraften i den nuværende fedmeepidemi.

Du bør prioritere det højt at nedbringe dit sukkerindtag, uanset om du på nuværende tidspunkt er overvægtig eller ej.

Hvorfor? Fordi det igen og igen er blevet bevist, at sukker øger dit insulinniveau, og det kan medføre:

- * Højt blodtryk og forhøjet kolesteroltal
- * Hjertesygdomme
- * Diabetes
- * Vægtøgning
- * For tidlig ældning, og mere...

Nu, hvor farerne ved sukker er blevet klarlagt, betyder det så, at du aldrig bør spise sukker?

Selvfølgelig ikke, for selvom det tydeligvis ikke er godt for dit helbred, vil sukker i moderate mængder ikke medføre betydelige skader.

Men hvad mener jeg med moderate mængder?

Det svarer til noget i nærheden af 2-3 kg om året. Det er betydeligt mindre end den mængde en gennemsnitlig vesterlænde indtager – hvilket ligger nærmere 80 kg om året.

Det kan være svært at tro, at du faktisk indtager omkring 80 kg af det hvide skidt hvert år, men det er sandt!

Sukker er stort set tilsat alt for at give det smag: Morgenmadsprodukter, sodavand, slik og kager, chokolade, bagerbrød, marmelade og næsten alt pakket mad. Den mængde sodavand og slik, som vi indtager, er mere end fordoblet i løbet af de sidste fem år, og vores børn spiser i gennemsnit mindst 1,5 kg slik og is hver måned.

Alt for mange af os er bogstaveligt talt blevet sukkerjunkier. Vi ikke bare elsker smagen af sukker, men har konstant trang til det, og samtidig kan vi ikke få nok af mad, der indeholder denne lækre hvide gift.

Som forælder bør du, før du giver slik, sukkerholdige drikke osv. til dit barn, være opmærksom på, at én skefuld sukker (en lille flaske cola indeholder 12 skefulde) svækker immunforsvaret i op til fire timer.

Derudover vil børn, der i en tidlig alder bliver præsenteret for sukker, udvikle smagstolerans for det hvide skidt.

Det betyder, at når de bliver ældre, vil de have brug for mere og mere – flere fødevarer med højt sukkerindhold for at tilfredsstille deres søde tand. Derfor er det tragisk at høre historier, hvor forældre giver små børn og endda babyer cola eller andet.

Det er ikke nødvendigt at være fanatisk, selvfølgelig må dine børn få kage, slik osv. til fødselsdage, men vær opmærksom på, at hvis hver dag er sukkerdag, baner du vejen for, at dine børn i fremtiden vil udvikle alvorlige sundhedsproblemer som f.eks. diabetes samt et ukontrollabelt behov for sukker.

Referancer:

Alun.dk - Magalie Lenoir, Fuschia Serre, Lauriane Cantin, Serge H. Ahmed - University Bordeaux 2, Université Bordeaux 1, CNRS, UMR 5227, Bordeaux, France

