



## Sukker - den hvite giften!

At sukker er usunt og meget farlig hersker det lenger ingen tvil om, og mange forskere, ernæringsekspertene og leger hevder nå at sukker er ren gift og må sammenliknes med andre giftstoffer.

Folk flest er dessverre ennå ikke er fullt klar over hvilken farlig påvirkning sukker har for vår helse. Sukker oppfører seg som giftstoffer flest, og er like avhengighetsskapende som alkohol og kokain og bør derfor unngås fullstendig.

Sukkerets sosiale aksept er et av vår tids største problem, og samfunnet frister oss daglig med overflod av sukkerholdige fargesprakende varer og drikker.

I løpet av de siste 50 årene har vi opplevd en ekstrem økning av sukkerbruk i vårt vestlige kosthold, noe som har resultert i en rekke med kroniske og alvorlige sykdommer.



### Man blir rusa på sukker:

Sukker påvirker opiatsenteret i hjernen, det samme senteret som blir påvirket når man bruker heroin og morfin, og mye av forklaringen på sukkeravhengighet ligger her.

Når vi spiser sukker trigges opiatsenteret i hjernen, og dette får oss til å føle oss glade. Som ovenfor nevnt, hevder mange forskere at sukker er like avhengighetsskapende som alkohol og kokain.

Dopamin er kroppens eget dop, da dette stoffet er viktig for hjernens belønningssystem og motivasjonssystem, samt at det spiller en sentral rolle når det kommer til avhengighetsmekanismer.

Inntak av sukker og raske karbohydrater fører til ubalanse i hjernens biokjemi ved å påvirke dopaminet. En person som er sukkeravhengig vil derfor i sterk grad oppleve nettopp følelsen av belønning og velvære gjennom tilfredsstillelse av sug, mild beruselse og virkelighetsflukt.



Medaljens bakside er imidlertid en farlig forstyrrelse i hormonbalansen som danner grunnlaget for både fysisk som psykisk stress, og er en medvirkende årsak til inflammatoriske betennelsesprosesser i blodåreveggene (fare for hjerte- og karsykdommer) og ustabil produksjon av insulin som kan føre til utvikling av diabetes.

## Sykdommer elsker sukker:



Det kan være god grunn til å revurdere trøstemat når man f.eks. blir forkjølet. Sukker er nemlig yndlingsmaten til de små mikroben som kryper ned i halsen og gjør oss syke. Forer man mikroben med sukker, forer man også sykdommen.

De som måtte være plaget med soppinfeksjoner, bør snarest kutte sukkeret. Dette fordi all sopp gjærer og koser seg ved tilførsel av raffinerte karbohydrater som sukker, brød, poteter, pasta, hvit ris, hvetemel eller lignende.

Verdt å tenke nøye på, er også at kreftcellenes hovednæringskilde er sukker fra blodet vårt.

Vi er selvfølgelig avhengig av å ha et visst sukkernivå i blodet vårt, men dette behøver ikke å tilsettes kunstig i form av gift.

## Sukker-kick i barneselskap:



Dersom man observerer et barneselskap, kan dette gi en indikasjon på hvordan sukker virker. Etter at brus, boller og kaker er fortært, når selskapet ofte et klimaks av vill og ukontrollert lek, for deretter å avløses av tretthet, surmulig og grining på vei hjem fra selskapet.

Sukker gir med andre ord barna et "kick" av opplagthet og ekstra energi til å begynne med, men denne energien kommer ikke fra sukkeret, men derimot fra kroppens nødreserver som skal gi ekstra energi i en faresituasjon.

Kjemisk er sukker sterkt basisk, og for å nøytralisere denne basen må magesekken utskille ekstra magesyre - og som en følge av dette skiller derfor binyrene ut ekstra med adrenalin, og dette oppleves som en energijøkning.

Inntak av sukker øker adrenalinutskillelse, skaper hormonelle ubalanser og svekker binyrene, forårsaker stress og ubalanserte sinnstilstander (høyt oppe og lavt nede) med store svingninger i blodsukkeret.

Selv en teskje sukker, en slurk brus eller en kakebit er nok til å gi en slik syrereaksjon, og i det lange løp tærer dette på kroppens reserver og forstyrrer hormonbalansen. Dette danner så grunnlaget for såvel fysisk som psykisk stress, og er som tidligere nevnt en direkte årsak til inflammatoriske betennelsesprosesser i blodåreveggene (fare for hjerte- og karsykdommer) og ustabil produksjon av insulin som kan føre til diabetes.

## Blodsukker og insulin:

Etter et sukkerinntak, stiger også blodsukkernivået umiddelbart og vi føler oss ovenpå. Men det vil ubønnhørlig synke igjen til en bølgedal hvor vi blir trette, irriterte og føler oss nede. Da er tiden inne til et nytt skudd, og svinge "adrenalinpiskan" for å banke blodsukkeret opp igjen.

Svingende blodsukker gir tilsvarende svingende humøritilstander, fra å være lettere "speedet" og manisk, til å bli mildt deprimert, dårlig humør og uten tiltakslust. Det tærer på den psykiske likevekten, og på kroppens vitamin- og mineralbalanse. En av sukkerets mange skadelige effekter er den forstyrrelse det påfører insulinproduksjonen. Insulin er et hormon som regulerer sukkernivået i blodet, og når insulinproduksjonen kommer ut av balanse burde det ringe noen alarmklokker.

## Sosialt akseptert:

For de som er sukkeravhengig, så vil selv litt sukker trigge trangen til mer. Avhengigheten sitter altså både i hjernen og fysiologisk, og etter hvert kan man også bli psykisk avhengig.

Det som er forunderlig, er at det i samfunnet er helt akseptert å spise sukker i enhver sammenheng.

Faktisk blir man ofte oppfattet som fanatisk, dersom man velger å avstå fra søtsaker, brus, kaker, vafler, dessert, etc.

En sukkeravhengig må også tåle et enormt sosialt press mot å innta det som blir tilbudt rundt oss i samfunnet, i selskaper, gjennom TV-reklame, reklameplakater, etc.



I sosiale samvær hører vi ofte; "Et like kakestykke kan du vel ta - alt med måte..."

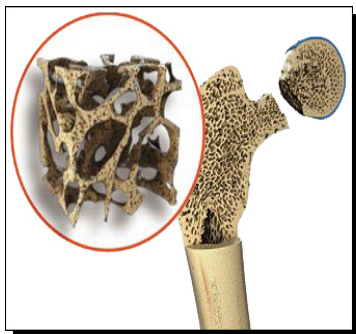
Sier man det samme til en alkoholiker; "En liten slurk kan du vel ta - alt med måte..."

Eller; "En liten dose kokain kan du vel ta - alt med måte..."

Og, når man står i kø i en dagligvareforretning, står man midt i en jungel av sukker rundt på alle kanter, i lekker og fargerik innpakning, mens man venter på å betale i kassen.

Det hadde tatt seg ut om kokain ble dyttet på oss på samme måte.

## Benskjørhet:



I tillegg til å forgifte kroppen ved at kroppen produserer "frie radikaler", tapper sukkeret også kroppen for viktige mineraler som; kalk, jern, fosfor, B-vitaminer og proteiner - mineraler og vitaminer som kroppen trenger.

Ettersom sukker stjeler mineraler fra skjelettet, så øker også sjansen radikalt for å utvikle benskjørhet, noe som er spesielt alvorlig for oss her oppe i nord - hvor vi allerede har den høyeste andelen av benskjørhet i verden.

## Brus:

En brusdrikker på fest blir ofte sett på som den uskyldigste og sunneste av festløvene, men den sikreste måten å få i seg mest mulig sukker på kortest mulig tid er å innta det i flytende form som brus, saft og liknende.



Ved å innta sukker i flytende form klarer man å få i seg enorme mengder sukker uten å føle seg mett og man lurer derfor kroppen til å tro at den ikke har fått nok energi.

Sukkeravhengige sammenlikner denne avhengigheten med alkoholisme, da de stadig må ha større doser for å få den ønskede effekten.

Den brusdrikkende festløven er nok ikke den sunneste på festen allikevel.

- Driker man en flaske brus om dagen øker man sjansen for å få diabetes med 33 prosent.
- En flaske brus inneholder sukker tilsvarende ca. 30 sukkerbiter, masse koffein og tomme karbohydrater.
- En flaske brus pr. dag, tilsvarer ca. 10.000 sukkerbiter pr. år.
- Dersom noen tror at sukkerfri brus, såkalt lettbrus, er et bedre alternativ, tro om igjen...
- Driker man sukkerfri brus, øker man sjansen for å få diabetes med hele 55 prosent, noe som skyldes tomme karbohydrater.
- Driker man brus hver dag øker man også risikoen for å få hjerte- og karsykdommer med 44 prosent - dette selv om man spiser sunt.
- Surhetsgraden i brus skader ikke bare tennene, men hindrer kroppen i å absorbere kalsium.
- Flere forskere over hele verden hevder nå også at brus er kreftfremkallende.
- Så sent som i 2006 støttet forskere ved Karolinska Institutet i Sverige denne teorien i en vitenskapelig undersøkelse. Deltakerne som drakk brus daglig, hadde hele 90 prosent høyere risiko for å utvikle kreft i bukspyttkjertelen enn de som ikke gjorde det.

## Skjult sukker:

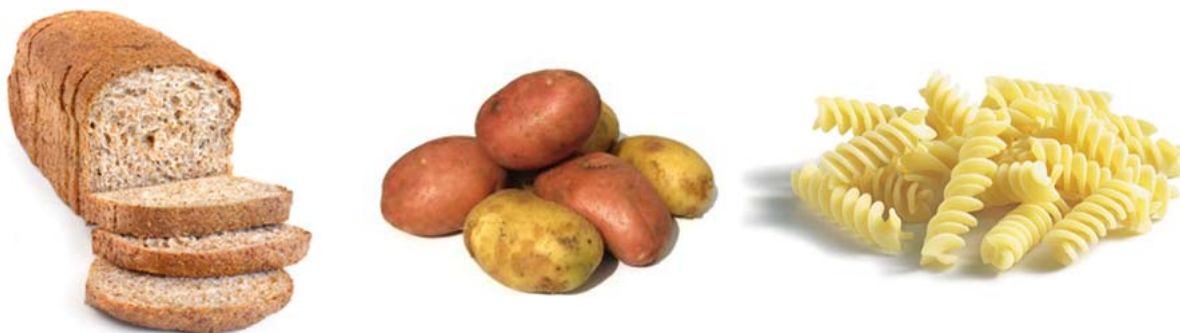
Det største problem for mange er imidlertid alt det skjulte sukkeret som gjemmes i helt vanlige matvarer som vi normalt sett ikke forbinder med sukker, og på den måten spiser vi mye sukker uten å vite om det i form av karbohydrater og stivelse - matvarer som; brød, knekkebrød, frokostblandinger, baguetter, pasta, pizza, hvit ris, hvitt mel, etc.

Dette har allerede bidratt til store helseproblemer de siste 40-50 år, og kommer også til å gi gjenklang i flere generasjoner fremover, om vi ikke er villige til å ta ansvar for egen helse.

Det er nesten ingen næringsstoffer i vanlig brød, kornprodukter, hvitt mel, poteter, pasta eller ris - men til gjengjeld en stor mengde med tomme karbohydrater og stivelse.

Stivelse omdannes til glukose i tarmen - og glukose omdannes til sukker.

**Poteter, hvete og brød = stivelse = glukose = sukker.**



Brød, potet og pasta er sannsynligvis det største hinderet som står mellom nordmenn og et sunnere kosthold - og bedre helse.

Tross tonnevis med fakta, forskningsresultater, andres personlige historier og egen rasjonalitet; når det innebærer å måtte droppe brødskiva eller potetene, ja da virker det ikke lenger verdt det.

**Helsa er mindre verdt enn brødskiva og potetene!**

For å få ned sukkerinntaket bør man derfor unngå stivelsesrike matvarer som: ris, brød, knekkebrød, kornblandinger, grøt, tortillas, pasta, hvitt mel, poteter og produkter som generelt inneholder stivelse.

### Løsning:

Ved å senke inntaket av sukker, samt mat som inneholder stivelse og karbohydrater, reduserer man mengden av suktermolekyler, og når cellene får mindre sukker - danner cellene mindre frie radikaler og det farlige kjemiske stoffet cytokiner - som er årsak til inflammatoriske betennelsesprosesser i blodåreveggene (fare for hjerte- og karsykdommer).

Så enkelt er det faktisk.

## Tarmene er kroppens største immunforsvar:



Tarmbakteriene er våre beste beskyttere mot sykdommer, og tarmene innehar derfor kroppens største immunforsvar.

Daglig inntak av karbohydrater, stivelse og sukker er drepen for de følsomme tarmbakteriene og immunforsvaret vårt vil dermed senkes. Så ikke nok med at man forer en sykdom med sukker, men man reduserer også immunforsvaret ved å innta sukker - enten direkte eller i form av karbohydrater eller stivelse.

## Sukkeravhengighet:

De aller fleste i den vestlige verden er dessverre sukkeravhengige, uten å vite det.

I og med at sukker er vanedannende, tilsetter matprodusentene bevisst sukker i maten for å skape et avhengighetsforhold - for å få oss til å spise mer av deres produkt og større konsum av varen.

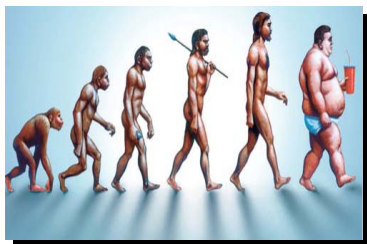
Til og med i kjøttdeig og det meste av brødpålegg er det tilsatt sukker.

Man vil bli overrasket over hvor mye ferdigprodukter og halvfabrikata som inneholder sukker, dersom man først begynner å lese bakpå pakkene i butikken.

Sukker er tilsatt i de aller fleste matvarer, men er ofte kamuflert under andre ord som; sukralose, sukrin, palatinose, sakkarin, sorbitol, mannitol, xylitol, splenda, fruktkonsentrat, farin, melis, råsaft, sirup, druesukker, maltose, honning, acesulfam K, aspartam og lignende.

Den eneste kuren mot sukkeravhengighet og en bedre helse - er å kutte ut sukker, og andre raffinerte matvarer med høyt innhold av karbohydrater og stivelse.

## Hva er vi mennesker skapt for å spise?



Vi mennesker er resultatet av mange millioner års utvikling, og genene våre er tilpasset maten våre forfedre inntok.

Våre forfedre drakk ikke brus eller spiste pommes frites, pizza, pasta, poteter, hvitt mel, ferdigmat, hurtigmat, karbohydrater, stivelse og sukker.

Våre forfedre levde som jegere og sankere, og kosten besto av; kjøtt, fugl, fisk, insekter, egg, nøtter, frø, røtter, grønnsaker, frukt og bær.

**Og det er denne kosten vi mennesker er genetisk tilpasset til å spise.**

Det sunneste er derfor å lage maten selv, slik at vi vet hva vi får i oss - unngå sukker, stivelse og karbohydrater og i tillegg tilføre kroppen daglig inntak av antioksidanter for å bedre vårt immunforsvar.



## Hvor ofte gir man barn eller barnebarn gift uten å tenke over det?

Nettstedet "Klikk.no" har testet ut hvor mye sukker det bl.a. finnes i frokostblandinger, yoghurt og andre produkter for barn, og resultatet var direkte skremmende.

### Noen få eksempler:

1 porsjon Honni-Korn	24 sukkerbiter
1 porsjon Crüsli Solfrokost	13 sukkerbiter
1 Solrik saftdrikk:	15 sukkerbiter
1 Go'morgen yoghurt:	11 sukkerbiter
1 Iskaffe (Tine):	8 sukkerbiter
1 glass eplenektar:	7 sukkerbiter



## Frokostblandinger:



Ikke nok med at produsentene er meget kreative i å velge forpakninger og emballasje som appellerer til barn, men de tilsetter enormt mye sukker i sine produkter for at produktet skal smake godt og således få barna til å like akkurat deres produkt.

Iflg. testen er de aller fleste frokostblandinger ikke frokost, men derimot sukkerbomber som ikke burde spises som mat. Noen produkter inneholdt kun hvetemel pakket inn i sukker, og det blir ikke sunnere av at det er tilsatt litt honning.

Enkelte av frokostblandingene inneholder over 30 % tilsatt sukker. I tillegg til at sukker er gift, gir inntak av sukker en rask blodsukkerstigning med et påfølgende fall, som ofte resulterer i dårlig konsentrasjon og trøtthet. Spiser barna produkter som inneholder sukker om kvelden, må man også regne med "hyperaktive" barn som ikke får sove.



### Yoghurt:

Som med andre produkter som er rettet inn mot barn, er de aller fleste yoghurtvarianter på markedet også tilsatt enorme mengder med sukker for å skape et avhengighetsforhold, iflg. testen på nettstedet "Klikk.no".

Testens taper, Q-banan, inneholder hele tre ganger mer sukker enn Yoghurt Naturell - dvs. hele 16,8 gram sukker pr. 100 gram yoghurt.

Det sunneste alternativet er Yoghurt Naturell, hvor man selv tilsetter smak fra ekte bær eller frukt (eks. jordbær, bringebær, blåbær eller appelsin).

## Finnes det alternativer til sukker?



Det aller beste søtningsalternativet til sukker er uten tvil planten stevia, som er en supersøt og naturlig urt fra Sør-Amerika.

Stevia har ingen negative helseeffekter, er ikke avhengighetsdannende, tas ikke opp av kroppen og gir deg ikke annet enn en søt smak i munnen.

I Japan har de forsket på stevia i over 40 år uten å ha funnet noe negativt om den, og den har erstattet halvparten av alle sukkerprodukter der.

Den mektige sukkerindustrien (kalt sukkermafian) var selvfølgelig livredde for at noe lignende skulle skje i Europa og har derfor via politiske kontakter i mange år klart å ulovliggjøre salg av stevia til menneskelig konsumering. I tillegg har de lagt ned milliarder på kjøpt forskning for å gi stevia et dårlig rykte.

I dag kan man få kjøpt stevia i de aller fleste helsekostforretninger og på nettet.

Stevia er ca. 300 ganger søtere enn sukker, og det skal meget små mengder til for å søte noe. Om det blir for mye vil søtsmaken bli bitter - så man må være forsiktig med doseringen til å begynne med.

