

*När en dålig
Facebookstatus
blir tidningsartikel*

Jacob Gudiol hittar "en ovanligt dålig debattartikel i Aftonbladet" där socker tillskrivs en mängd obevisade egenskaper. Gudiol publicerade sitt svar på bloggen traningslara.se den 3 mars 2017. Det återges här med hans tillåtelse.

IBLAND DYKER det upp lite extra korkade artiklar i media som av någon anledning ändå får en väldigt stor spridning och den senaste veckan har allting dominerats av en ovanligt dålig debattartikel i Aftonbladet från en mamma vid namn Anna Larsson som påstår att vi måste skippa sockret om vi älskar våra barn¹.

Det är svårt att egentligen veta var jag ska börja med den här texten så jag tänker helt enkelt gå igenom den mer eller mindre rad för rad med kommentarer där det

Skippa sockret – om du älskar ditt barn

Tvåbarnsmamman Nja... måste orka stå emot



kan behövas. Själva upplägget på den här artikeln är som det mesta annat som tyvärr blir populärt eller viralt när det gäller kost. Jag gick igenom det här ingående i min artikel kring sockerfilmen och vill du veta mer precis vad jag menar så kan du läsa den på traningslara.se².

Väldigt kort så handlar det dock om att du blandar lite självklara påståenden med en del överdrifter och så kryddar du med en del lögner eller rent trams. De självklara sakerna har du med för att folk spontant ska känna att de håller med dig och det är också ett utmärkt försvar sen i fall någon kritiserar det du har skrivit. Jag kommer till exempel säkerligen få mängder av arga kommentarer från folk efter att de har sett den här texten där de undrar varför jag uppmuntrar barn till att äta socker, vilket jag självklart inte gör.



Hur du gör en storsäljande men usel dokumentär om kost.

De andra två sakerna, överdrifter och trams, finns med helt enkelt eftersom du ju vill väcka reaktioner och få spridning, och det finns inget bättre sätt att göra det på än att vara oärlig och ljuga.

INGEN HAR NÅGONSIN KALLAT KOKAIN FÖR DEN VITA DÖDEN

Den här debattartikeln öppnar upp direkt med att säga någonting som är påhittat, eller i alla fall insinuera att någonting skulle vara etablerat när det i själva verket nyss blev påhittat av skribenten. Det jag syftar på är den här raden:

DEBATT. Den vita döden.

Nej jag menar inte kokain, det är sockret vi måste kämpa emot.

Ingen använder termen ”den vita döden” när man pratar om kokain. Söker du på google så hittar du en bokrecensi-

on i DN som nämner den vita döden och kokain i samma sammanhang men utöver det så är det helt blankt.

Men är du inte intresserad av kokain sen tidigare och är rabiatt mot socker så älskar du ju redan nu den här texten. Vem bryr sig om att det finns enorma skillnader mellan socker och kokain och att det är löjligt att ens jämföra de två på det här viset. Precis som det givetvis är löjligt att antyda att socker borde kallas den vita döden. Socker är inte bra för dig men det finns mycket mer i vårt samhälle som borde kallas något med döden i fall vi skulle befordra upp socker till den platsen.

Texten fortsätter sen med ett stycke om hur svårt det är som förälder att hela tiden säga nej till all skitmat som erbjuds överallt. Det här tycker jag att det är bra att det lyfts upp och det är utan tvekan ett problem. Även delen kring att man marknadsför dåliga livsmedel med hjälp av tecknade figurer från Disney är viktigt att belysa. Som sagt, ingen viral artikel utan en dos av sanning.

En lite "rolig" del är dock att Anna Larsson avslutar den här delen med följande mening.

De är smarta företagen och vi föräldrar orkar inte alltid stå emot.

Jag klandrar ingen, verkligen inte.

Hon klandrar alltså ingen, förutom att rubriken då säger att du inte älskar ditt barn i fall du inte orkar stå emot. Hänger du med? Du blir alltså inte klandrad, men du älskar inte ditt barn ... Rimligt.

Texten fortsätter sen med lite vilda spekulationer:

I somras blev lillasyster nu fyra år gammal sjuk. Riktigt sjuk, inflammation i blodkärlen och vi var oroliga.

Det beror inte på sockret men tänk om hon ätit mer näringsrik mat då hade hennes immunförsvar varit starkare och hon hade kanske inte blivit sjuk?

Vi sa till varandra att storasyster antagligen aldrig skulle drabbas av något liknande för hon äter mycket bättre mat.

Det här skulle ju kunna vara sant. Det finns inga belägg alls för det men visst. Det är mycket troligare att det inte spelat någon betydande roll. Eller så kanske det som gjorde att hon inte kunde stå emot just den gången var att hon hade sovit lite sämre ett tag. Ingen vet och det är meningslöst att spekulera.

När det gäller storasysters risk så är den givetvis låg, precis som den är för alla barn. Att använda det faktum att den ena inte blir sjuk som bevis för någonting är i princip meningslöst, ren konfirmationsbias.

Sen följer en text om att hennes barn är olika. Newsflash, så är det för i princip alla med två barn. Tror du inte mig så fråga föräldrar. Du upplever att du uppfostrar dem likadant men de blir ändå olika. Sådan är naturen. Sen kan givetvis de olika situationerna när barnen växt upp ha inverkat, men där finns föräldrar som har haft precis motsatta problemet att deras första barn varit kräset och det andra ätit det mesta.

KNARKLIKNELSEN GÖR SIN NYTTA NÄR VI INSINUERAR BEROENDE

Efter det här så kommer det en del kring att hon inser att hennes barn är sockerberoende. Hon har visserligen visat att hon inte har någon förståelse alls för beroende när hon gjorde liknelsen med knark tidigare fast här blir det lite

absurt. Tydligen så är barn beroende av socker eftersom de ber om att få äta det. Min dotter älskar nötter och kan ibland bli ganska gnällig om hon inte får det, är hon då beroende av något i nöterna? Ibland kan hon även bli ledsen om hon inte får en leksak eller bok som hon ser i affären, är hon beroende då? Givetvis inte ...

En dag frågar hon efter godis och jag säger nej. Hon blir helt förstörd och hulkgråter fram: ”Det känns som om jag aldrig mer kommer få godis”.

Då går hissen hela vägen upp, hon är ju sockerberoende så det bara sjunger om det och det är mitt fel!

Va fan håller vi på med!

Det här med socker och beroende är ett ganska knepigt ämne som egentligen innehåller en hel del intressanta saker och många olika aspekter. Det är ingen tvekan om att vissa människor har verkliga problem med vissa typer av livsmedel som kan påverka både deras psykiska välmående och omgivningens. Men att kalla det för sockerberoende är fel och det är ännu mer fel att likställa det med verkligt substansberoende likt det man kan utveckla till knark. Är du intresserad av att läsa mer så skrev jag nyligen ingående kring det här i artikeln ”Sockerberoende – sant eller hittepå?” på Tyngre³.

**Min dotter
älskar nötter och
kan ibland bli
ganska gnällig om
hon inte får det,
är hon då
beroende av
något i nöterna?**

I just det här fallet kan vi nöja oss med att konstatera att Annas dotter tydligen blev avgiftad och fri från sitt beroende på två dagar.

Det tar två dagar, sen är hon som en annan tjej.

Det om någonting visar ju tydligt att det inte har varit något beroende från början. Annas dotter gillar socker och sötma, precis som mer eller mindre alla andra människor.

FAKTAFEL SOM INTE BORDE FÅ TRYCKAS

I EN SERIÖS TIDNING

Efter det här så kommer den delen av artikeln som gör mig mest irriterad. Anna har sett Aftonbladets roliga, men ack så dåliga, dokumentär kring socker. Vi har gått igenom den här dokumentären ingående i podcasten Tyngre Rubriker om du är intresserad⁴, men det som är intressant i just det här sammanhanget är att siffran 2,5 gånger är helt fel.

Några dagar senare ser jag på dokumentären Ditt sockersöta barn och jag får en örfil, BAAM rätt i ansiktet.

Man får se en vanlig snubbe som får gå på förskolan, göra det barnen gör och äta samma mat fast gånger 2,5. Så mycket mer förbrukar en vuxen än ett barn.

I en vecka ska han leva och äta som ett barn. En dag är de på badhuset och han får 2,5 glass som motsvarar 1 glass som barnen får.

Här ska vi vara lite snälla mot Anna eftersom det nog är lätt att bli vilseledd av den här dokumentären som Aftonbladet har på sin sida. Det man har gjort i dokumentären är att man låtit en ung vältränad man leva som ett barn med samma kost fast då efter hans energibehov.



Då han är just en ung vältränad man så är hans energiförbrukning väldigt hög jämfört med normalbefolkningen. Man räknade på att barnen gjorde av med 1 500 kcal och att hans energiförbrukning då alltså var hela 3 750 kcal, det vill säga 2,5 gånger så hög.

För en normal person är dock en mer realistisk siffra för energiförbrukning någonstans kring 2 000–2 500 kcal per dag. Alltså snarare 1,3–1,6 gånger så hög, långt ifrån den där påstådda 2,5.

Jag tycker också att portionerna som ofta redan är för stora för vuxna i vissa fall kan bli väldigt stora för barn och det är bra att det här uppmärksammas så klart, men kom ihåg det jag skrev i början kring överdrifter. När du hela tiden alltid drar för stora växlar så blir det skrämselfpropaganda istället för information.

SOCKER OCH HUMÖRET

Efter detta kommer en del kring hur socker påverkar humöret. Det första hon tar upp är hur personen i sockerdo-

kumentären i Aftonbladet har beskrivit hur hans humör varierar under dagen. De reaktionerna han tar upp där ser jag mest som trams. Vi har diskuterat det här i podden och det finns så många saker som spelar in så det är helt omöjligt att dra några slutsatser från det.

Han beskriver hur han mår, hans humörsvängningar, tröttheten.

Det där är ju lillasyster, hon är världens gladaste eller argaste. Humöret skiftar kraftigt och hon kan bryta ihop för allt möjligt.

Sen efter det så beskriver Anna mer eller mindre alla barn som finns på jorden. Är det någon förälder som inte känner igen sig i det här?

Det finns en del forskning på allt det här idag och överlag så visar inget av den forskningen på att socker har någon unik effekt på barns humör. Detta har jag skrivit ingående om i bloggposten "Socker och hyperaktiva barn – ser vi vad vi vill se?"⁵. Personligen tycker jag inte att den forskningen är det sista ordet utan som så många gånger tidigare är det "mer forskning krävs". Men det som finns redan nu är mer än tillräckligt för att säga att socker inte verkar vara något unikt och om det har en effekt så är det ingen enorm effekt.

Det som den forskningen också visar däremot är att man inte kan lita på föräldrarnas självrapporterade uppgifter. Föräldrar ser helt enkelt vad de själva vill se.

Det finns däremot idag en del forskning som visar att vad du äter faktiskt kan påverka ditt humör. Jag har skrivit om en sådan studie på Tyngre i artikeln "En vanlig västerländsk diet med högt GL kan påverka ditt humör ne-

gativt”⁶ och det har börjat komma fler och fler liknande studier. Gemensamt för dem alla är att de har förändrat hela kosten, från någonting med mycket skitmat till bättre råvaror.

VARFÖR INTE BARA VÄGA EN SOCKERBIT FÖRST?

Efter det här så kommer följande lilla guldkorn som verkligen får en att fundera ... På om Anna tänkt innan hon skrev sin text.

Vet du hur mycket socker det är i en risifrutti?

Elva sockerbitar! Elva!

Ta det gånger 2,5...

Det här är bara helt uppåt väggarna. En sockerbit väger 3,5 gram. Det innebär alltså att Anna på allvar påstår att en Risifrutti innehåller hela 38 gram socker!



Om du istället för att tro på Anna tittar upp vad en Risifrutti innehåller så finner du snabbt att det är 11–12 gram socker per 100 gram. En normal Risifrutti väger 175 gram vilket då alltså innebär 21 gram. Anna har alltså nästan dubblat mängden socker redan

där. Inte ens om du skulle ta med alla kolhydraterna som socker vilket bara fanatiska LCHFare gör så kommer du upp till 38 gram socker i en Risifrutti.

DET ÄR SKILLNAD PÅ NATURLIGT FÖREKOMMANDE OCH TILLSATT SOCKER

För att göra det hela ännu mer absurt så är det faktiskt inte allt sockret i en Risifrutti som är tillsatt. Av de där 11–12 grammen så är ungefär 4 gram från bären som finns i. Det innebär att det är 8 gram som är faktiskt tillsatt socker vilket då ger den totala mängden tillsatt socker i en Risifrutti till 14 gram. Eller om du räknar i sockerbitar, 4 stycken.

Personligen tycker jag att det är dåligt nog att en Risifrutti innehåller 8 procent tillsatt socker men istället för att bara skriva det så ljuger alltså Anna och säger att det är 22 procent tillsatt socker!

Ytterligare en grov överdrift med andra ord. För att göra det hela lite värre så multiplicerar hon med den redan överdrivna siffran 2,5 och det hela blir bara löjligt.

Det är möjligt att Anna här vill baka ihop alla typer av socker och struntar i om det är tillsatt eller inte. Det är väldigt oklart. Ger hon sina barn ”den vita döden” i form av bär till exempel? Får hennes tidigare beroende barn numera smaka på ett äpple då och då? Vi vet inte. Oavsett så är alltså hennes siffror grovt överdrivna.

HENNES DOTTER BLIR MINDRE KRÄSEN MED MATEN

Texten fortsätter med att vi nu får veta att hennes dotter äter mycket bättre nu. Att hon inte är lika kräsen längre och allting är i princip mycket bättre. Det här kan mycket väl vara sant, det är ofta i princip omöjligt att motbevisa en anekdot och så är det givetvis här. Vi får tro på hennes ord.

En intressant notis som kan vara värd att göra är dock

att barn är som kinkigast med maten i just den här åldern. Det börjar när de är kanske 1,5–2 år och sen toppar det någonstans vid 4 års ålder för att sen bli bättre igen från 4–6 års ålder⁷. Hos vissa börjar det lite tidigare och hos några håller det i något år till men det är alltså ganska vanligt att de barn som varit kräsna med maten börjar bli bättre igen vid 4 års ålder.

Det här är bara en alternativ förklaring. Det finns garanterat många till. Poängen är att en mammas personliga upplevelse inte är någonting som ska användas som underlag till en debattartikel eller ”åsikt” som Aftonbladet kallar det. För det säger ingenting.

FELAKTIGHETER, GROVA ÖVERDRIFTER OCH SKULDLÄGGANDE

Som avslutning så slår den här Anna till med ett par påståenden som verkligen behöver kommenteras. Hon öppnar upp med den här.

Diabetes ökar lavinartat, sockersjuka hette det förr... finns en anledning till det.

Den här enkla meningen som jag tror att många stött på faktiskt då det är ett vanligt ”argument” från LCHF-håll innehåller beundransvärt mycket fel på så lite text. För det första så ökar visserligen diabetes mycket globalt men i Sverige så har faktiskt antalet personer som får diabetes minskat de senaste åtta åren⁸, ytterligare en överdrift till för att skrämma upp med andra ord.

För det andra så hette det sockersjukan eftersom en obehandlad diabetes innebär att det kommer lite glukos (en sockerart) med ut i urinen. Det här användes för att

ställa diagnosen, om urinen smakade socker så hade man sockersjukan. Det gamla namnet hade alltså ingenting alls med socker i kosten att göra utan namnet kom till efter hur man ställde diagnosen. Så ja, det finns en anledning, men inte den som Anna försöker insinuera.

Sist ska också nämnas att det är väldigt slarvigt att i ett sådant här sammanhang inte skriva diabetes typ 2 istället för bara diabetes. Det finns idag inga belägg för att mängden socker i kosten påverkar en persons risk för diabetes typ 1. Många personer med diabetes typ 1 upplever ofta att de blir oskäligt utpekade eller ”uppläxade” av personer som inte vet bättre eftersom de läst texter likt den Anna nu har skrivit.

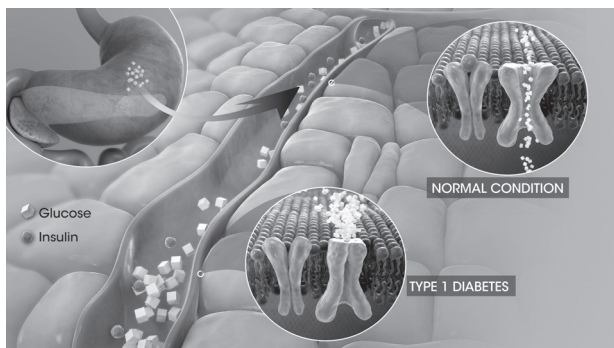
Nästa mening direkt efter den:

Visste du förresten att forskare sett att cancerceller suger åt sig socker och jäser?

Det här är också ett klassiskt påstående som du vanligtvis hittar från personer som lärt sig sina nutritionskunskaper via googleuniversitetet eller någon kass kostrådgivarutbildning på några dagar.

Det hela bottnar dock i någon typ av sanning och det är att en stor del av alla tumörer i normalfallet främst lever på glukos, alltså den typ av sockerart som vi använder som energikälla i kroppen. Det finns också studier som antyder att höga insulinnivåer kan ge ökad risk för cancer precis som övervikt ökar risken för cancer. Båda dessa saker är ju någonting som socker kan bidra till. Men det är inte nödvändigtvis så utan det handlar om doser och i kontext med övriga dieten.

Många cancerceller kan också försörja sig på både fett



Det finns inga belägg för att mycket socker i maten skulle orsaka diabetes av typ 1.

och ketoner samtidigt som det faktiskt också är så att du aldrig någonsin kommer att kunna få bort blodsockret ut ditt blod, för då dör du. Så det du kan göra är att sänka nivåerna till fastenivåer genom att ta bort kolhydraterna i kosten helt vilket rent hypotetiskt då skulle kunna sakt ner tillväxten av en cancertumör. Det är dock väldigt dåligt undersökt hos människor även om där faktiskt är lite studier på väg som ännu inte är slutförda. Det är ju också någonting som inte är särskilt specifikt för socker i sig utan gäller totala kolhydratintaget samt träning och kroppsvikt.

Det hela är komplext och du kan läsa lite mer kring ketogena dieter och cancer här⁹. När det gäller socker specifikt så finns det idag väldigt lite epidemiologi på människor som visar på en ökar risk för cancer. Epidemiologi är ju dock problematiskt här eftersom ett högt intag av socker också korrelerar med mycket annat som

högt intag av salt, tillsatta fetter, kalorier, övervikt, mindre motion och så vidare. Att isolera socker är med andra ord extremt svårt, för att inte säga omöjligt.

Det här är alltså en förenklad överdrift kring en fråga där det finns många frågetecken. En formulering i stil med "ett högt intag av socker ökar ofta flera riskfaktorer för cancer och man bör därför vara så restriktiv man kan med sitt intag av tillsatt socker" hade varit super enligt mig. Nu blir det istället bara ytterligare ett bidrag till den överdrivna alarmism som hela artikeln bidrar till.

Slutet av artikeln är ytterligare ett försök att skrämma upp alla föräldrar där ute.

Men vänta, nu ska vi inte gå till överdrift för lite lördagsgodis kan väl inte göra någon skada – eller?

För sig själv så är den här meningen inte särskilt uppseendeväckande kanske. Fast om du ser den i kontexten av alla överdrifterna ovan där den som tror på Anna nu har fått höra att:

- Du inte älskar ditt barn om du ger dem socker.
- Socker ska jämföras med knark.
- Barn blir snabbt beroende av socker.
- Barn blir gnälliga, sura och skrikiga om de inte får sin fix av socker.
- Får ökad risk för allvarliga inflammationer eftersom maten inte blir näringsrik.
- Socker göder cancer.
- Du ger ditt barn diabetes om du ger hen socker.

Ja, då blir det inte särskilt svårt att förstå vad konsekvensen av den där sista meningen blir också. Som jag har

gått igenom här ovanför är det ingenting i dessa punkter som stämmer fullt ut. Det är nästan bara felaktigheter och överdrifter. Men det är ju så många punkter och om du inte vet var forskningen står, om du inte tänker på att siffran 2,5 är överdriven och att Anna inte förstår en innehållsförteckning.

Då är det inte särskilt svårt att förstå att det där ” – eller?” troligen kan väcka en del paniktankar hos många föräldrar.

SUMMERING


Jag blir faktiskt duktigt irriterad på att den här typen av skit som faktiskt bara är en dålig Facebookstatus blir upplyft av Aftonbladet och får nyttja deras plattform för mycket större spridning. Debattartiklar eller ”åsikt” som de kallar det här är givetvis till för att man ska få säga vad man tycker men är det verkligen för mycket begärt att det ändå ska vara baserat på information som stämmer?

Det finns tillräckligt mycket att diskutera och försöka tolka i all den information som finns. Vi behöver inte börja diskutera en massa påhittad information också.

När det gäller socker så är det av allt att döma så att ju mindre tillsatt socker som barn (och vuxna) äter desto bättre är det. WHO har nyligen föreslagit en gräns på endast 5 energiprocent tillsatt socker i kosten och det är lågt, nästan alla människor ligger över. Så för all del, titta på sockerintaget och bort med alla livsmedel med betydliga mängder tillsatt socker.

Personligen tycker jag dock att man ska titta på matkvalitén i stort istället. Då tittar man givetvis även på mängden tillsatt socker, det är en viktig faktor. Det finns

dock annat som också är viktigt. Pommies med chicken nuggets innehåller till exempel i princip inget socker alls men det är fortfarande skitmat, ingen mår bra av att äta det regelbundet i större mängder.

Äter du däremot en stor grönsakssallad och äter det med någon dressing som innehåller kanske 2–3 gram socker så är det fortfarande väldigt bra mat. Gör du det så ska du högaktningfullt skita i att personer som Anna står och säger att du knarkar ... 

Jacob Gudiol är legitimerad fysioterapeut, författare och skribent med inriktning på träning, kost och näringslära. Han har gett ut två böcker, medverkat i tv och flera tidningar.

Noter

1. Anna Larsson: ”Skitpa sockret — om du älskar ditt barn”, *Aftonbladet* 25 februari 2017
2. traningslara.se/hur-du-gor-en-storsaljande-men-usel-dokumentar-om-kost/
3. tyngre.se/artiklar/sockerberoende-sant-eller-hittepaa/
4. tyngre.se/podcasts/tyngre-rubriker/sockerdokumentationen-snus-och-typ-2-diabetes-samt-tjock-av-traening/
5. traningslara.se/socker-och-hyperaktiva-barn-ser-vi-vad-vi-vill-se/
6. tyngre.se/artiklar/en-vanlig-vaesterlaendisk-diet-med-hoegt-gl-kan-paaverka-ditt-humoer-negativt/
7. ”Food neophobia and ’picky/fussy’ eating in children: a review”, *Appetite* 2008 Mar-May; 50(2-3): 181–93 www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17997196
8. ”Ingen ökad incidens av diabetes i Sverige”, *Janusinfo* 15 april 2015 www.janusinfo.se/Nyheter/Nyhetslista/2015/Ingen-okad-incidens-av-diabetes-i-Sverige/
9. ”Ketogenic diet does not beat chemo for almost all cancers”, *Science-Based Medicine* 23 juni 2014 sciencebasedmedicine.org/ketogenic-diets-for-cancer-hype-versus-science/