

Fakta om søtstoffene



FOTO: YAY IMAGES

Søtstoffer er en gruppe tilsetningsstoffer som tilsettes mat og drikke for å gi søt smak. De brukes i stedet for eller sammen med sukker for å redusere sukkermengden, skriver Folkehelseinstituttet (FHI).

Det er to hovedgrupper av søtstoffer; sukkeralkoholene og de intense søtstoffene.

Sukkeralkoholene er omtrent like søte som sukker, eller de kan ha litt lavere søthet. Eksempler på sukkeralkoholer er: Maltitolsirup, laktitol og xylytol. Disse stoffene gir noe mindre energi (kalorier) enn sukker, men er ikke «energifrie». De brukes ofte i tyggegummi og pastiller. I større mengder kan de gi «luft i magen» og litt fordøyelsesproblemer.

De intense søtstoffene har fått dette navnet fordi de er hundre til flere tusen ganger søtere enn sukker. Eksempler på intense søtstoffer er: Aspartam, acesulfam K, sukralose, cyklammat, sakkarin og steviolglykosid (stevia). Siden de intense søtstoffene ikke tilfører energi (kalorier) til maten, vil de gi vesentlig lavere kaloriinntak sammenlignet med mat tilsatt sukker. Disse søtstoffene brukes derfor ofte i «lettbrus» og andre «lettprodukter», og kalles ofte kunstige søtstoffer.

Bruken av søtstoffer reguleres av forskriften om tilsetningsstoffer i matvarer (HOD, 2011). Forskriften forteller hvilke tilsetningsstoffer som er tillatt, i hvilke matvarer de kan tilsettes, og i hvilke mengder de kan benyttes.

Alle godkjente tilsetningsstoffer, også søtstoffene, er på positivlisten over tilsetningsstoffer og har derfor fått et E-nummer.

Et søtstoff kan ikke godkjennes før myndighetene vurderer det som sikkert at søtstoffet ikke utgjør noen helseri-

siko i den mengden som er godkjennes for tilsetning i mat og drikke. Vurderingen er i hovedsak basert på resultater fra dyreforsøk.

Før et tilsetningsstoff kan bli godkjent, må det testes eksperimentelt i dyrestudier som beskrevet i «Guidance on submission for food additive evaluations», utarbeidet av Den europeiske myndighet for matvaretrygghet (EFSA, 2012). Vurderingene av resultatene fra dyrestudiene blir gjort av EFSA's vitenskapelige panel med ansvar for tilsetningsstoffer. Også Verdens helseorganisasjons (WHOs) internasjonale ekspertkomité Joint Expert Committee on Food Additives (JECFA) har vurdert studier på tilsetningsstoffer.

Når vi har nok kunnskap om et søtstoff, fastsettes det en verdi for hvor mye av stoffet som trygt kan inntas hver dag gjennom hele livet uten at det gir nevneverdig risiko for helsen.

Denne verdien kalles for et «akseptabelt daglig inntak» (ADI). Fastsettelse av ADI-verdier inkluderer gode sikkerhetsmarginer, ofte en faktor på 100. Det vil si at ADI-en er 100 ganger lavere enn den mengden som har gitt helseeffekter hos dyr.

Stoffer som i forsøk er vist å ha mulige helseskadelige effekter, for eksempel at de kan skade DNA (er genotoksiske) eller være kreftfremkallende, er ikke tillatt brukt som tilsetningsstoffer.

Arbeidet med å sørge for at søtstoffer og andre tilsetningsstoffer er trygge i bruk, pågår kontinuerlig. Skulle det dukke opp nye studier som kan tyde på at et søtstoff kan gi negative helseeffekter, vil stoffet bli vurdert på nytt.

Mange av søtstoffene har vært brukt i mat- og drikkevarer lenge. Aspartam har for eksempel vært tillatt å tilsette mat i snart 40 år. I løpet av mange år er det publisert en rekke studier om hvilke effekter søtstoffene kan ha på folks helse. Slike studier bli vurdert av ekspertgruppene i EFSA og WHO med jevne mellomrom, sammen med all annen ny informasjon om søtstoffene.

EFSA har planlagt en ny vurdering av alle godkjente søtstoffer innen 2020, med unntak av aspartam som ble re-vurdert i 2013 (EFSA, 2013).

Generelt er det anbefalt at barn under tre år ikke får saft, brus eller annen drikke med kunstige søtstoffer. Dette er en før-vår-regel. Søtstoffer får høyest konsentrasjon hos barn, fordi de har en liten kropp og drikker mye. Dessuten inneholder særlig brus med kullsyre mye syre som kan skade tenner som er under utvikling (matportalen.no)

En voksen person må drikke mer enn fire liter brus med maximum mengde søtstoff hver dag før han eller hun overskrider ADI for aspartam. For sukralose og steviolglykosid så må en voksen drikke minst tre liter brus for å overskride ADI.

Krav om åpen tilgang

– Dagens publiseringsmodell for forskningsartikler er ikke bærekraftig, mener administrerende direktør i Forskningsrådet, John-Arne Røttingen.

Forskningsrådet går sammen med EU, det europeiske forskningsrådet ERC og nasjonale forskningsråd i flere land i Europa om å kreve at alle artikler fra forskningen de finansierer skal publiseres med åpen tilgang fra 2020, skriver forskning.no

– Dagens publiseringsmodell er ikke bærekraftig. Vi betaler tre ganger over skatteddelen: Først for selve forskningen, så for vurderingen av forskningens kvalitet og til slutt for å få tilgang til resultatene. Dette vil vi ikke lenger fortsette med, uttaler administrerende direktør i Forskningsrådet, John-Arne Røttingen.

Ifølge Forskningsrådet er årlige abonnementsutgifter i Norge på om lag 300 millioner kroner.

Med de nye kravene vil bare publisering i åpne tidsskrifter aksepteres fra 2020. De skjerpede kravene vil ifølge Røttingen legge press på forlagene til å gjøre alle tidsskriftene sine åpne.

Han uttaler på Forskningsrådets nettside at Forskningsrådet, sammen med andre europeiske forskningsråd vil jobbe for å styrke kvalitetssikringen på det som publiseres.

– Vi vil at forlagene skal snu publiseringsmodellen, fra abonnementer og betalingsmurer, til å ta betalt for kvalitetssikring og publisering. Med denne felleseuropeiske offensiven vil vi få



fortgang i denne overgangen. I Norge har vi gode forutsetninger for en slik overgang. Vi har samarbeid om forlagsavtalene og kanalregisteret i NSD der forskere kan sjekke hvilke publiseringskanaler som holder høy kvalitet, sier Røttingen.

Deltagerne i den europeiske plattformen for åpen publisering er: EU, det europeiske forskningsrådet (ERC) og så langt 11 nasjonale forskningsråd i henholdsvis Frankrike, Irland, Italia, Luxembourg, Nederland, Polen, Slovenia, Storbritannia, Sverige og Østerrike og Norge.

Opp av sofaen



FOTO: VAV IMAGES

Tre millioner mennesker i Norge fyller ikke helsemessige anbefalinger om fysisk aktivitet og faller under kategorien fysisk inaktive – blant dem er over 300 000 barn og unge. Målet er å endre dette, gjennom en handlingsplan for fysisk aktivitet. Den skal legges fram våren 2019 og vil gjelde i ti år. Målet er å skape et aktivitetsvennlig samfunn,

hvor alle kan være fysisk aktive som en del av sin hverdag.

– Fysisk aktivitet er en av de viktigste faktorene for å forebygge sykdom og for tidlig død av ikke-smittsomme sykdommer. Å kartlegge befolkningens fysiske aktivitet, og hvordan den endres over tid, er viktig for å planlegge målrettet helseinnsats på befolkningsnivå, sier Ulf Ekelund, forsker ved Folkehelseinstituttet og professor ved Norges idrettshøgskole.

For å nå målet om et aktivitetsvennlig samfunn må flere samfunnsområder og arenaer trekkes inn i arbeidet, for eksempel barnehage, skole, arbeidsplass, eldreomsorg, transport, nærmiljø og fritid. Partene i arbeidslivet, Norges idrettsforbund og friluftslivets organisasjoner skal trekkes aktivt med i arbeidet.

Målet om ti prosent reduksjon i fysisk inaktivitet innen 2025 skal videreføres. Dette er i lys av at Norge har forpliktet seg til WHO's globale mål om 25 prosent reduksjon i for tidlig død av ikke-smittsomme sykdommer (NCD- Noncommunicable Chronic Diseases) innen 2025 og norske forpliktelser for FNs bærekraftsmål, jfr. Agenda 2030. I et mer langsiktig løp for en handlingsplan vil det være aktuelt å heve ambisjonsnivået til 15 prosent mindre fysisk inaktivitet innen 2030.

Fysisk inaktivitet påfører samfunnet store kostnader. Kunnskapsgrunnlaget

antyder at anslaget som ligger til grunn for kostnadsberegninger om fysisk inaktivitet antagelig er svært konservativt, og at den virkelige summen er høyere.

– Dersom vi klarer å flytte fysisk inaktive til å bli fysisk aktive er helsegevinstene store, både for den enkelte og samfunnet. Det kan redusere forekomst av diabetes 2, hjerte- karsykdommer, noen krefttyper, høyt blodtrykk og sannsynligvis også overvekt – og det vil bedre den mentale helsen, sier Ulf Ekelund.

På nett

Kan du nettvettreglene?

Nettstedet nettvett.no har laget ni nettvettregler. Her er en av dem:

Tenk før du klikker.

Klikk aldri på lenker i e-post og SMS for å legge inn personopplysninger på siden du kommer til. Gå heller inn på virksomhetens nettside. Sjekk at forbindelsen er kryptert når du legger inn personlig og sensitiv informasjon på nett (i nettbanken, nettbutikker og andre sider hvor du har en brukerkonto). Adressen til nettstedet skal da starte med «https» i stedet for http, og ha en grønn hengelås i adressefeltet.