



Støtter lørdagsgodt

«Støtter ikke lørdagsgodt» lød overskriften i spalten Siste nytt først i Den norske tannlegeforenings Tidende den 17. mars 2016. Notisen henviser til en artikkel publisert i Journal of Dental Research som viser en lineær sammenheng mellom sukkerinntak og forekomst av karies (Bernabé E J Dent Res 2016). Forskerne i studien konkluderte med at karies var relatert til totalt inntak sukker i større grad enn frekvens av inntak. Vi vil med denne kommentaren slå et slag for konseptet «lørdagsgodt», som vi mener er et godt verktøy i kampen mot for høyt sukkerinntak.

For det første nevner forskningsartikkelen ikke at lørdagsgodt *ikke* er en god strategi – det er tilsynelatende kommentarforfatters egen konklusjon.

Som kliniske ernæringsfysiologer er vi tilhengere av lørdagsgodt, og mener dette kan være en fin strategi for både barn og voksne. Lørdagsgodt er ikke primært en strategi for å redusere frekvensen av sukkerinntaket, det er en strategi for å redusere *både* frekvensen og totalmengden sukker konsumert. Når den totale mengden sukker reduseres vil ikke bare risikoen for karies og tannerosjon reduseres, men også risikoen for vektøkning, overvekt og fedme. Matvarer med mye tilsatt sukker, slik som brus, saft og godteri, bidrar med tomme kalorier og tar opp plassen til viktige næringsstoffer i hverdagskostholdet, for eksempel i grønnsaker, frukt, bær, grove kornprodukter og fisk.

Lørdagsgodt har en annen viktig lærdom ut over det somatiske aspektet ved god helse: det er *helt i orden* å spise godteri i blant! Vi kan ikke la idéen om 'det perfekte' (les: aldri spise godteri) bli motstykket til «veldig bra» (les: spise godteri på lørdager eller til fest). Slike holdninger kan gi grobunn for et komplisert forhold til mat og spiseforstyrrelser, særlig hos unge.

*Jacob Juel Christensen,
klinisk ernæringsfysiolog,
doktorgradsstipendiat, UiO.
j.j.christensen@medisin.uio.no*

*Vegard Lysne,
klinisk ernæringsfysiolog,
doktorgradsstipendiat, UiB.
vegard.lysne@helse-bergen.no*