

Tannlegene må ta tilbake sukkeret

Under tittelen «Det er på tide at tannlegene tar tilbake sukkeret» snakket Paula Moynihan om Verdens helseorganisasjons (WHO) retningslinjer for sukkerforbruk. Moynihan er professor og leder av forskningsavdelingen ved Centre for Oral Health Research ved Newcastle University. Hun er også leder av WHOs Collaborating Centre for Nutrition and Oral Health, som sørger for oppdaterte forskningsdata og informasjon om sammenhengen mellom kosthold, ernæring, allmenn helse og oral helse.

I 2010 startet WHO en prosess for å revidere sine ernæringsanbefalinger. For å oppdatere anbefalingene for sukkerinntak ble det bestilt en systematisk litteraturgjennomgang av all forskning som handlet om sukkerinntak og risikoen for karies. Moynihan og medarbeidere har vurdert all tilgjengelig forskning på dette området og hun presenterte prosessen og resultatene fra denne rapporten.

Etter en gjennomgang av studiene er hovedkonklusjonen at en stor overvekt av dem viser en klar sammenheng mellom sukkerinntak og karieshyppighet. Ikke noe nytt der, altså.

Karies er verdens mest utbredte sykdom, sukkerkonsumet er fortsatt høyt i industrialiserte land og øker i utviklingsland med økonomisk vekst. Sukkerkonsumet bidrar til både karies og andre ikke-smittsomme sykdommer og dette bekymrer WHO.

WHOs anbefaling

I mars 2015 publiserte WHO sin oppfordring «WHO call on countries to reduce sugars intake among adults and children». Her anbefales voksne og barn å redusere sitt daglige konsum av sukker til mindre enn ti prosent av totalenergien. En videre reduksjon til under fem prosent, ca. 25 gram eller seks teskjeer daglig, anbefales for å gi ytterligere helsegevinster.

Anbefalingen gjelder «løst sukker/raffinade (free sugars)» det vil si sukker eller farin «som er tilsatt mat eller drikke av produsent, kokk eller konsument. Det gjelder også naturlig sukker som honning, sirup og fruktjuice.»

Anbefalingen gjelder ikke sukkeret i frisk frukt eller grønnsaker og naturlig sukker i melk.

Mye av sukkeret som spises er faktisk tilsatt ferdiglaget mat, og er vanligvis ikke sett på som søtsaker. For eksempel inneholder en spiseskje ketsjup omtrent en teskje sukker. En liten flaske sukkert brus inneholder hele 10 teskjeer sukker.

Sukkerinntaket varierer fra land til land i verden. I Europa er det minst i Ungarn og Norge og mest i land som Spania og Storbritannia. Konsumet er som regel større blant barn enn blant voksne.

Under ti prosent

Det er sterkt anbefalt å redusere sukkerinntaket til under ti prosent av det daglige energiinntaket. De siste vitenskapelige oversiktene konkluderer med at voksne som konsumerer mindre sukker har lavere kroppsvekt og at økt sukkerinntak er forbundet med vektøkning. Videre konkluderer de med at barn med høyt inntak av sukkersøtet drikke som brus og saft, har en mye større sjanse for å være overvektige enn barn med lavt sukkerinntak.

Anbefalingene er videre understøttet av resultater som viser høyere kariesforekomst når sukkerinntaket utgjør over ti prosent.

Under fem prosent

Bare tre nasjonale befolkningsstudier foretar en sammenligning mellom fem og ti prosent sukkerinntak. Studiene er fra andre verdenskrig, hvor tilgangen



Paula Moynihan og Sam Selikowitz oppfordret tannlegene til å rette større oppmerksomhet mot sukker.

til sukker falt dramatisk: fra 15 kg sukker per år per person før krigen, til 0,2 kg per person per år i 1946. Denne situasjonen resulterte i en dramatisk reduksjon i karies og danner grunnlaget for WHOs forbeholdne anbefaling om at et sukkerinntak under fem prosent av total energiinntak kan gi ekstra helsegevinster.

– Tannlegestudenter trenger mer kunnskap om ernæring, avsluttet Moynihan

Ikke-smittsomme sykdommer

– Det er på tide at vi som tannleger igjen og tydelig retter oppmerksomheten mot at sukker er den viktigste årsaken til karies, sa Sam Selikowitz, privatpraktiserende tannlege og leder for FDI's vitenskapskomité. Han snakket videre om internasjonale erfaringer og lokale muligheter med utgangspunkt i sukker og ikke-smittsomme sykdommer.

I 2011 vedtok FNs hovedforsamling en resolusjon om å bekjempe ikke-smittsomme sykdommer som hjertekar-sykdommer, kreft, diabetes og orale sykdommer. Disse sykdommene har mange av de samme risikofaktorene, og sukker er en av dem.

Tekst og foto: Kristin Aksnes