

Sukkerungene



Jostein Holmen, professor
dr.med., HUNT
forskningssenter
Kristian Midthjell,
førsteamanuensis dr.med.,
HUNT forskningssenter

Hvorfor tar vi ikke lærdom av røykeepidemien? Inntil 1950–60-åra ble tobakk betraktet som ufarlig eller kanskje til og med helsefremmende. Men så kom det dokumentasjon på at røyking var helseskadelig. Dette fikk store konsekvenser, bl.a. ved at myndighetene så det som sitt ansvar å ivareta folkehelsen. Lover og regelverk ble endret slik at det ble ulovlig å reklamere for tobakk, det ble regler for hvordan utstillingene i butikkene skulle se ut, det ble satt i verk informasjonskampanjer og innført røykefrie lokaler. Til slutt fikk daværende helseminister Dagfinn Høybråten også innført røykefrie kafeer og restauranter. Resultatet: Store befolkningsgrupper har sluttet å røyke, vi har fått et bedre innemiljø, og risikoen for sykdom er sterkt redusert for svært mange.

Når det gjelder sukkervarer som brus og godterier, overøses vi av reklame nær sagt i alle kanaler. Og går vi til en bensinstasjon eller matvarebutikk må vi passere meterhøye reoler av slike varer før vi når kassen. Vi er omgitt av søte og kaloririke mat- og drikkevarer nær sagt over alt og til en hver tid. Og selvsagt er det godt! Smaken av sukker er noe de fleste av oss setter pris på og nødvendig vil unnvære som et krydder i tilværelsen. Men for mange barn og unge er det i dag blitt atskillig mer enn krydder i maten.

Omsetningen av brus og mineralvann er mer enn tidoblet siden 1950-årene. Da drakk vi knapt 10 liter brus/mineralvann per person per år, mens vi i 1997 gjennomsnittlig drakk 93 liter med sukkerholdig brus i tillegg til 26 liter med kunstig søtet brus. Forbruket av kunstig søtet brus og vann har de siste åra erstattet noe av den sukkerholdige brusen, men fremdeles dominerer denne med vel 130 liter per person per år mot vel 30 liter kunstig søtet brus (2004). Forbruket av sjokolade og sukkervarer økte fra ca 4 til 13 kg per person per år i perioden 1960-2000 og har ligget på 13-14 kg de siste årene. I dag anbefales det at sukker maksimalt skal utgjøre 10 prosent av energiinntaket, mens i følge Helsedirektoratet er det mange unge som får så mye som 50 prosent mer enn anbefalt. Det er særlig de unge som drikker brus og spiser godterier, og blant unge voksne er det menn og de med kortest utdanning som har størst forbruk.

Forskningsdagene

For å sikre god ernæring og unngå overvekt er tiltak for bl.a. bruk av mer frukt og grønnsaker og økt fysisk aktivitet viktig. Men hva med sukkeret? Hvor mye sukkerforbruket har å si for vektøkningen i befolkningen, diskuteres. Flytende sukker i form av sukkerholdig brus fører lettere til vektøkning enn sukker i fast form, trolig pga. av at flytende føde gir mindre metthetsfølelse. Er det rimelig bare å bruke pekefingeren og fortelle barn og unge at de må bruke fornuft og spise sunt? God informasjon og en bevisst holdning hos foreldre, lærere og andre som arbeider med barn og ungdom er viktig. Men hvor langt er det mulig å nå med bare å fokusere på det individuelle ansvaret? Hvor stor sjanse har et barn eller en ungdom (eller foreldrene) til å stå mot det massive markedspresset de utsettes for dersom ikke samfunnet ellers hjelper til? For på dette området har reklamen og markedskreftene fritt spillerom, og mye av markedsføringen retter seg nettopp mot barn og ungdom.

Politikerne har muligheter til å gjøre noe med det store sukkerforbruket dersom de vil. Er det rimelig at butikkene skal kunne ha hauger med godterier i "barnehøyde" rett framfor kassen? Eller at reklamen skal ha lov til å rette seg mot barn og unge på en så direkte og ofte manipulerende måte som i dag? Noen få i matvarebransjen har innsett alvoret og begynt å gjøre noe med dette, og ære være de for det. Men det er unntaket og monner lite i det store bildet. Det er derfor all grunn til å revurdere markedsføringsreglene. Og hvorfor bruker ikke politikerne muligheten til å bruke prispolitikken på en langt mer helsefremmende måte, f.eks. ved å øke sukkeravgiften så det monner og ta bort moms på frukt og grønt? Dersom politikerne ikke kommer på banen med effektive tiltak, er det grunn til å tro at sukkerforbruket fortsatt vil holde seg høyt og at den oppvoksende generasjon vil få slite både med usunn ernæring, overvekt og alt det som kan følge med.

Ingen må tro at det blir noen enkel sak å ta kampen opp mot det store sukkerforbruket. Det er sterke krefter som står bak, og den internasjonale sukkerindustrien skal en ikke kimse av. Men det finnes eksempler på politikere som har turt å ta opp tilsvarende kamper. Høybråten skapte seg en solid bauta som han vil bli husket for da han for alvor satte røykeloven ut i livet, tross hard motvind. Effektive tiltak mot sukkerforbruket kan gi Bjarne Håkon Hanssen en minst like solid bauta som helseminister. Og enda viktigere: Det vil kanskje være den viktigste gaven en helseminister kan gi til den oppvoksende slekt.