

Helse- og sosialdepartementet
Postboks 8011 Dep
0030 Oslo

Oslo, 8. august 2006

Innspill til regjeringens handlingsplan for bedre kosthold

**TILTAK SOM AVHJELPER SUKKERSENSITIVITET OG
SUKKERAVHENGIGHET HOS VOKSNE OG BARN**

Jeg vil i det følgende komme med et innspill som jeg håper kan vurderes i lys av regjeringens handlingsplan for bedre kosthold. Dette brevet sendes både på e-post og pr. ordinær post. Sistnevnte sending er vedlagt en bok og en bunke informasjonskort.

Bakgrunn

Undertegnede er en privatperson med særlig interesse og personlig erfaring med kostendringer for bedre helse. Jeg er ansatt i Bydel Gamle Oslo der jeg arbeider med introduksjonsprogram for flyktninger. Av utdanning er jeg sosionom med noe videreutdanning, blant annet innen ernæring og helse, etikk og global forståelse. Jeg er gammel.

Min interesse for kosthold og helse har sin bakgrunn i min personlige erfaring som overvektig med dårlig kosthold. Fra barndommen av har jeg i forhold til andre hatt spesielt stor appetitt på mat, særlig søtsaker, og jeg begynte tidlig å legge på meg. Etter mitt første forsøk med vektnedgang i 10-års alderen utviklet jeg meg til en såkalt jo-jo-slanker. På det meste var min kroppsmasseindeks på 33-34, som karakteriseres som fedme. Jeg har gjennom årenes løp utallige forsøk bak meg med å gå ned i vekt, og har prøvd de fleste foreliggende metoder for vektnedgang, blant annet metodene til Grete Roede, Libra, Nutrilett, Doktor Atkins, Barry Sears, Fedon Lindberg, Susan Powter m.fl. Jeg har alltid lest mye om emnet, og i mange tilfeller prøvd ut den aktuelle metoden etterpå. Mellom slankeperiodene har jeg tilsynelatende vært ute av stand til å kontrollere matinntaket, har hatt manglende energi, tretthet, svingende humør og et sterkt sug etter mat, spesielt søtsaker. I 2003 oppdaget jeg en bok skrevet av Ph.D Kathleen DesMaisons fra New Mexico, USA. Boka het "Potatoes not Prozac" og kom ut i USA i 1998. Denne boka har fått stor betydning for meg, slik den har fått det for mange mennesker, særlig i USA.

DesMaisons har utviklet en arbeidshypotese om en arvelig kroppskjemi som hun kaller sukkersensitivitet (fritt oversatt fra engelsk "sugar sensitivity", i den danske oversettelsen av boken kalles tilstanden sukkeroverfølsomhet). Denne spesielle kroppskjemien disponerer ifølge DesMaisons disse personene til å utvikle spesifikke atferdsmessige og psykologiske

egenskaper. Sukkersensitive mennesker har ifølge DesMaisons ofte alkoholisme i familien og er svært glade i søtsaker og andre enkle karbohydrater. Sukkersensitive mennesker kan ha symptomer som ikke lar seg forklare eller behandle gjennom tradisjonell medisinsk behandling, som for eksempel tretthet, rastløshet, frustrasjon, irritabilitet, dårlig konsentrasjon, hukommelsesbesvær, søvnproblemer eller hodepine.

Sukkersensitivitet er en betegnelse DesMaisons har formulert for å beskrive mennesker som tilsynelatende har en dysfunksjon i tre forskjellige, men innbyrdes forbundne biologiske systemer som påvirker følelser og atferd. Disse dysfunksjonene omfatter en forstyrrelse i karbohydratstoffskiftet, nedsatt serotoninfunksjon og en nedsatt funksjon av betaendorfin, som medfører overdreven reaksjon på betaendorfinfremkallende ytre stoffer som sukker, nikotin og alkohol.

Selv om hypotesen om sukkersensitivitet på nåværende tidspunkt ikke er endelig bevist, byr den på en interessant mulighet for å forklare et fysiologisk syndrom, som kan identifiseres og undersøkes nøyere. Den vitenskapelige litteraturen har inngående beskrevet og drøftet eksistensen av de tre dysfunksjonene som DesMaisons har sammenfattet til syndromet sukkersensitivitet, og kostomlegging for normalisering er også tidligere drøftet i noen grad. DesMaisons har gjennom sitt doktorgradsarbeid gjennomgått omfattende litteratur på området, noe som kan sees på litteraturlisten i hennes bok som ligger vedlagt. For en kort gjennomgang av det vitenskapelige grunnlaget for hypotesen, vises det til vedlegg A på side 97.

Ifølge DesMaisons kan sukkersensitivitet være en bakenforliggende årsak til ulike plager, for eksempel sukkeravhengighet, overvekt, depresjon, spiseforstyrrelser, avhengighet av alkohol og nikotin samt hyperaktivitet hos barn. Løsningen DesMaisons skisserer er enkel, helhetlig og trinnsvis, og på flere områder i tråd med de offisielle norske kostholdsradene. DesMaisons foreslår en gradvis omlegging av kostholdet der man bygger opp sin egen ernæringsstatus før man kutter ut eller reduserer inntak av sukker og andre enkle karbohydrater. Begrunnelsen for dette er at sukkersensitive mennesker ikke er i stand til å "bare si nei" til usunn mat grunnet lave nivåer av serotonin. Sukkersensitive mennesker opplever også ofte et sterkt sug etter søt mat grunnet det DesMaisons kaller betaendorfin-"priming" og svingende blodsukker. Først etter en omlegging av kostholdet basert på faste måltider, et noe høyere proteininntak, større inntak av grønnsaker, grove kornprodukter og poteter med skall, foreslås reduksjon eller eliminering av søtsaker. Planen er ifølge DesMaisons behandling av årsaken til problemene, og ikke kun en midlertidig lindring av symptomene, som for eksempel en tradisjonell slankekur eller en "lykkepille" gir. DesMaisons kaller sin plan holistisk, og hun anerkjenner bl.a. viktigheten av andre måter å øke betaendorfinnivået enn via inntak av sukker og alkohol, for eksempel gjennom mosjon, meditasjon, musikk, yoga m.v. Hun er ikke negativ til psykoterapi, men mener å ha sett at mange sukkersensitive mennesker ikke nødvendigvis responderer så godt på behandling bare basert på en psykologisk tilnærming.

Sukkersensitivitet og sukkeravhengighet er til nå lite omtalt i Norge, til tross for at de fleste er enige om at sukkerinntaket både hos barn og voksne er for høyt sammenlignet med for eksempel Verdens Helseorganisasjons anbefalinger. I vårt naboland Sverige er temaet satt noe mer på dagsorden, bl.a. av sykepleieren Bitten Jonsson som driver en privat klinikk der hun driver avvenning av sukkermisbrukere og alkoholmisbrukere etter prinsipper som minner om DesMaisons'. I Sverige skal man, etter det jeg kjenner til, kunne få offentlig støtte til avvenning fra sukkeravhengighet.

Personlig har jeg ut fra personlig erfaring og kjennskap til andres erfaringer, stor tro på DesMaisons hypotese. Jeg er selv funnet en løsning på mitt livslange problem med overspising og jo-jo-slanking, og har mye mer energi, mer stabilt humør, god helse og har hatt stabil normalvekt i snart to år. Imidlertid har jeg en mistanke om at DesMaisons teori ikke favner bredt nok. Med det sukkerforbruket vi har i verden i dag, virker det som om sukkeravhengighet kan utvikles også med høyt forbruk som årsak, selv om den arvelige disposisjonen ikke er til stede. Dette hadde det vært interessant å se mer forskning på. Man kan spørre seg om årsaken til at folk stadig spiser matvarer som åpenbart er skadelig for helsen til tross for at de har mye kunnskap, slik vi jo allerede har i Norge. Avhengighet kan være en del av forklaringen, men vi trenger mer fokus på problemet, flere forsøk og mer forskning. Jeg er klar over at avhengighet er et omstridt tema, og hva en person har erfart som en løsning trenger ikke å være det for en annen. Likevel er det såpass mange mennesker som har hatt nytte av DesMaisons hypotese at det blir for enkelt å avvise det uten å undersøke om det kan være noe i teoriene hennes. Jeg har et håp om at andre skal kunne bruke denne kunnskapen for å endre på sine liv, og at det offentlige kan ta en del av ansvaret for å få kunnskapen ut til befolkningen hvis den viser seg å være vitenskapelig og erfaringsmessig holdbar.

DesMaisons har utgitt flere bøker, bl.a. "Little Sugar Addicts" som kom for to år siden. Se vedlagt kort for tittel på de andre bøkene. DesMaisons har også etablert en svært godt besøkt webside, se www.radiantrecovery.com.

Forslag til tiltak

Jeg har følgende forslag til tiltak i regjeringens handlingsplan for bedre kosthold basert på bl.a. Kathleen DesMaisons hypotese om sukkersensitivitet og sukkeravhengighet:

Tiltak til innsatsområde 2, sunn mat i et mangfoldig marked:

- Avgiftsbelegge søtsaker i større grad, gjøre grønnsaker og fisk billigere.
- Gi forskrift for dagligvareforretninger om en annen plassering av søtsaker enn rett foran kassa eller inngangen, med samme begrunnelse som forslaget om å legge tobakksvarer under disk.

Tiltak til innsatsområde 3, sunt kosthold fra starten av:

- Kurs og støtte til oppstart av selvhjelpsgrupper for gravide og kvinner i fertil alder om sukkerets avhengighetsskapende virkning, og hva man kan gjøre for å komme ut av avhengigheten.

Tiltak til innsatsområde 4, sunne måltider i barnehage og skole:

- Et ernæringsmessig balansert, gratis skolemåltid til barn i skolen. Det er viktig at måltidet består av både protein, komplekse karbohydrater og grønnsaker.

Tiltak til innsatsområde 6, friskt og fristende på fritiden:

- Økonomisk støtte til private som vil starte fast-food restauranter med servering av sunn mat.

Tiltak til innsatsområde 8, ernæring i helse- og sosialtjenesten:

- Gjøre forsøk med omlegging av kosten etter Kathleen DesMaisons prinsipper i institusjoner for rusmiddelmissbrukere. DesMaisons har selv hatt gode resultater med

ernæringsbasert behandling av rusavhengighet, se hennes bok s. 20. Her kan også informasjon fra Bitten Jonssons behandlingssenter innhentes.

- Gjøre forsøk med omlegging av kosten etter DesMaisons prinsipper på langtids- og intermediære psykiatriske avdelinger.

Tiltak på innsatsområde 11, forskning og overvåking:

- Starte et norsk forskningsprosjekt basert på DesMaisons hypotese om sukkersensitivitet.
- Starte et norsk forskningsprosjekt for å prøve ut en hypotese om at høyt sukkerinntak i seg selv kan skape fysiologisk/ psykisk avhengighet.
- Starte en langtidsstudie der en gruppe mennesker prøver ut DesMaisons plan.

Tiltak mot overvekt og sukkeravhengighet:

- Prøve ut DesMaisons plan i behandlingen av overvektige voksne og barn.
- Prøve ut DesMaisons plan i behandlingen av depresjon.
- Støtte til selvhjelpsgrupper.

Jeg håper med dette å ha gitt et innspill som kan brukes i regjeringens handlingsplan for bedre kosthold.

Ved spørsmål kan jeg kontaktes på telefon

Med vennlig hilsen

Vedlegg: *Potatoes not Prozac*, Kathleen DesMaisons
35 informasjonskort