



Stephan Rössner, professor, överviktsenheten, Karolinska Universitetssjukhuset Huddinge
(stephan.rossner@medhs.ki.se)

Sockersjuk av socker?

Högt intag av läsk ökar risken för typ 2-diabetes

En återkommande fråga bland allmänheten har alltid varit om man kan få sockersjuka av att äta socker, och svaret från professionen har varit ett entydigt nej. Det är tänkbart att det nu finns anledning att ompröva den uppfattningen, även om sambanden ingalunda är direkta eller fullt klarlagda. I en aktuell artikel har en grupp forskare vid Walter Willetts grupp återigen analyserat the Nurses' Health Study II, en prospektiv kohort av kvinnliga sköterskor som första gången inbjöds 1989 och som sedan dess har undersökts ur en rad olika synvinklar [1]. I denna bearbetning har man speciellt intresserat sig för sambandet mellan intaget av söta drycker, i princip läskedrycker, viktutveckling och risken att utveckla typ 2-diabetes.

I denna delanalys ingick över 91 000 kvinnor, som följdes från 1991 till 1999. Vid start var kvinnorna fria från typ 2-diabetes. Kompletta viktuppgifter fanns tillgängliga för över 50 000 kvinnor, och forskarna fann 741 nya fall av typ 2-diabetes under 716 000 personår.

Kvinnor med oföränderligt ät- och dryckesbeteende hade inte förändrat sin kroppsvikt, medan kvinnor som ökat sin läskedryckskonsumtion från relativt blygsamma mindre än 1 drink per vecka till mer än 1 drink per dag under en 4-årsperiod hade ökat sin kroppsvikt med över 4 kg. Kvinnor som däremot minskat sitt intag av läskedrycker hade inte ökat i vikt mer än obetydligt. Intressant var att sedan man korregerat för en rad störfaktorer kvarstod det faktum att kvinnor som intog mer än 1 läskedrycksenhet per dag hade en relativ risk att utveckla typ 2-diabetes som var 1,83 (95 procents konfidensintervall, 1,4–2,4, $P < 0,001$) jämfört med dem som drack mindre än 1 läskedryck i månaden.

Läsk – men inte fruktjuice

Hur kan då dessa fynd förklaras? Det är uppenbart att vi nu har börjat förstå att sötade drycker lätt leder till högt energiintag utan kompensatoriska mättnadsmekanismer. Det innebär en ökning av det totala energiintaget, och denna extraenergi måste förr eller senare hanteras i kroppen och lagras, i sista hand som fett. En annan tänkbar förklaringsmekanism är att läskedryckerna innehåller stora mängder snabbt absorberbara sockerarter. Redan tidigare har man misstänkt att majssirap med högt fruktosinnehåll inducerar en snabb ökning av både socker- och insulinkoncentrationer och därmed bidrar till att skapa en diet med högt glykemiskt index. Koffein i coladrycker borde teoretiskt sett motverka effekten, eftersom man i tidigare sammanhang visat att kaffedrickare löper mindre risk att utveckla typ 2-diabetes. När man i undersökningen korregerade för koffeinets kvarstod dock de tidigare fynden.

Anmärkningsvärt var att intaget av fruktjuice inte var kopplat till diabetesrisken. Det antyder att de olika sockerarterna har olika metabola effekter. I allmänhet har juicer lägre glykemiskt index än sockersötade läskedrycker, och det är tänkbart att andra nyttigheter i fruktdrycker som vitaminer,

Sammanfattat

En amerikansk undersökning bland kvinnor visar nu ett samband mellan ökat intag av läskedrycker och ökad risk att utveckla typ 2-diabetes.

Anmärkningsvärt är att högt intag av fruktjuice inte var kopplat till ökad diabetesrisk. En förklaring kan vara att vitaminer, mineraler och lösliga fiber i juice kanske motverkar sockerintagets negativa konsekvenser.

mineraler och lösliga fiber skulle kunna ha gynnsamma effekter som motverkar de negativa konsekvenserna av själva sockerintaget.

Som alltid kan studier av detta slag kritiseras på grund av metodproblem, och som vanligt kan ingenting utsägas om kausalitet. Kvinnorna uppgav själva sina kroppsmått – en sedan tidigare känd osäker faktor vid utvärdering av viktförändringar hos framför allt kvinnor. I ett ledarstick [2] kommenteras resultaten, och man konstaterar att undersökningen bland annat har sin styrka i den longitudinella datainsamlingen och att man kan dokumentera ett samband mellan mera läsk och ett uppgivet totalt ökat energiintag. Det ger kostdata en viss trovärdighet.

I ett folkhälsoperspektiv bör denna undersökning stöda amerikanska jordbruksdepartementet att omdefiniera rekommendationerna för sockerintag. Just nu är sockerkriget i USA mera intensivt än någonsin. Under de senaste åren har man noterat en försäljningsnedgång på 5 procent, vilket omräknat i ton är en betydande mängd, och man har konstaterat att nedgången beror på framgången för Atkinsdieten, som ju definitionsmässigt är extremt kolhydratrestriktiv. En ledare i samma nummer av JAMA slutar med en tydlig uppmaning till de amerikanska myndigheterna att ta dessa nya data på allvar [2]. Fetmaepidemin är en realitet, och det går inte att bortse från att läskedryckerna spelar en betydande roll för den negativa utveckling vi nu varseblir.

*

Potentiella bindningar eller jävsförhållanden: Inga uppgivna.

Referenser

- Schulze MB, Manson JE, Ludwig DS, Colditz GA, Stampfer MJ, Willett WC, et al. Sugar-sweetened beverages, weight gain, and incidence of type 2 diabetes in young and middle-aged women. *JAMA* 2004;292:927-34.
- Apovian CM. Sugar-sweetened soft drinks, obesity, and type 2 diabetes. *JAMA* 2004;292:978-9.