

Charlotte Hartvig

EN GANG
FOR ALLE!



Knæk SUKKER- TRANGEN

GENIALE RÅD, TIPS OG OPSKRIFTER,
DER PASSER IND I DIN HVERDAG

P

INDHOLD

- 5 Prolog
- 6 Forord
- 10 Indledning

Del 1 ● SIMPELT SUKKERSLIP

- 18 KAPITEL 1
Konsekvenser af sukkerafhængighed
- 23 KAPITEL 2
Det simple sukkerslip
A. Det konkrete trin
B. Det ernæringsmæssige trin
- 39 KAPITEL 3
Damage control

Del 2 ● NÅR SUKKERET IKKE VIL SLIPPE

- 46 KAPITEL 1
Sukkerskolen
- 53 KAPITEL 2
Motivationsafklaring
- 56 KAPITEL 3
Assertionstræning
- 59 KAPITEL 4
Stof, kemi, adfærd
- 61 KAPITEL 5
Det åndelige plan

Del 3 ●● FREMTIDEN

66 KAPITEL 1

Ensom ulv i kampen?

68 KAPITEL 2

Samme kamp for tyk og tynd?

73 APPENDIKS

En sukkerafhængigs dagbog: Tine

Del 4 ●● OPSKRIFTER af Majbritt L. Engell

82 INDLEDNING

Slut med at spise under dynen

87 KAPITEL 1

Muffins, brownies og andre kager

102 KAPITEL 2

Småkager

109 KAPITEL 3

Knas, kugler og andre lækkerier

120 KAPITEL 4

Shakes og smoothies

126 KAPITEL 5

Desserter og kager med frugt

139 KAPITEL 6

Isdesserter

144 Opskriftsregister

INDLEDNING

Hvorfor er det sådan en god idé at give sukkeret pedalen? Og skal det nødvendigvis forstås sådan, at man aldrig mere skal spise sukker? Hvis man nu bare nyder det en gang imellem, og det ikke volder nogen problemer? Er det ikke bare en forbigående hype, at det skulle være 'uh, så forfærdeligt' med det her sukker?

Både ja og nej. Det totale sukkerstop er kun for dem, som vitterlig har et problem med sukker. Som ikke kan deltage i dessertcentrerede gæstebud uden at skulle igennem pinagtige cravings de næste mange døgn. Altså dem, for hvem sukkeret i en eller anden forstand må betragtes som en last. En enkelt komponent i maden, der bestemmer mere, end hvad godt er.

Hvis sukkeret har taget over og bestemmer mere over ens skæbne, end man selv gør – eller, måske snarere, ens klogere jeg gør – så skal det helt ud. Det øger livskvaliteten betragteligt. Både fordi kroppen får det bedre, og i særdeleshed fordi man simpelthen får et lettere sind. Man slipper ud af en humørmæssig slingrekurs med optur på nedtur på optur osv. Dertil kommer, at det giver én en særlig grad af stolthedskrydret glæde, som man næppe oplever i andre sammenhænge. Hvis man har været i den situation, at man har spist så meget sukker, at kosten ikke har dækket kroppens behov for næringsstoffer, så får man glæden ved at mærke, at kroppen igen bliver funktionel.

Vitaminer og mineraler udgør vigtige værktøjer i forhold til, hvordan den enkelte celle fungerer i kroppen. Det forholder sig fx sådan, at en enkelt uge uden tilstrækkeligt med bare ét af B-vitaminerne påfører sindet en tung, depressiv følelse. En lidt længere periode uden jern og D-vitamin forstærker det tungsindige. Så det er ikke sjældent, at man (som diætist) oplever, at et menneske, der pludselig begynder at indtage ordentlig kost – i stedet for sukker i en lind strøm – gennemle-

ver en veritabel 'født på ny'-periode. Det er kraftigt opstemmende at være vidne til den slags. Mange madinstruktører har den slags oplevelser som drivkraften i deres liv. Det er ikke uden grund, at fokus på ernæring er blevet så populært.

Og sidst, men ikke mindst, så skal det naturligvis også nævnes, at det er en forudsætning for vægttab, at man dropper sukkeret. Hvis man altså har behov for at tabe sig. Det gælder især, når man har for meget af det farlige fedt, nemlig det, der sidder mellem tarmene og sætter sig som en topmave. Omvendt skal man også huske, at det ikke er alle sukkerplagede, der samtidig er overvægtige eller har topmave. Og at det for mange vil være belønning nok i sig selv at slippe for den ringere livskvalitet, som mere eller mindre er forbundet med at leve af sukker.

Men hvor meget skal der til, for at man kan tale om, at man har et problem?

Hvor går grænsen mellem det, vi kunne kalde for en dårlig vane, og så den tvangsmæssige og ødelæggende adfærd? De fleste mennesker oplever, at sukker har en god smag, og at det føles behageligt at spise det. Men det er ikke ensbetydende med, at alle ruller sig ind i afhængighed af at spise sukker. Nogenlunde tilsvarende kunne man sige om alkohol. Mange nyder både smagen og virkningen af eksempelvis et glas vin – uden at de af den grund drikker mere, end de havde tænkt sig. Og når det kommer til rygere, findes skalaen også – lige fra selskabsrygeren til nikotinmennesket, der ikke overlever en hel klokke time uden forsyning af tobak.



EN HJERNEFORSKER HAR DEFINERET AFHÆNGIGHED SOM VANER, DER OPRETHOLDES PÅ TRODS AF DERES SKADELIGE FØLGER.

Men selv om denne definition synes klokkeklar, kan man alligevel undertiden komme i tvivl, når man spørger sig selv: Er det, jeg har gang i, bare en dårlig vane, eller er jeg hooked?

Hvor skadelig skal adfærden være, før man anerkender, at den faktisk er skadelig? Mange vil som oftest gerne have mulighed for at holde fast i deres vane, der føles som en god, gammel ven. Den side af sagen tenderer til at trække vurderingen af eget sukkerspiseri i den bagatelliserende retning.

For at hjælpe med at afdække, om der er tale om en vane eller en afhængighed, har vi anvendt en række markører, der slår ud, hvis afhængighed er til stede:

MAN KAN IKKE STOPPE!

Dermed menes, at hvis man har en pose med noget sukkerholdigt inden for rækkevidde (det være sig slik, småkager, kanel-snegle eller lignende), så bunder man posen. Også selv om man meget nøje har besluttet, at der kun skal indtages en begrænset mængde. Og selv om man har opstillet en barriere for sig selv, såsom at anbringe resten af posen et sted, hvor man ikke kan se den. Man mister kontrollen, oplever et point of no return, som tidsmæssigt befinder sig meget, meget tæt på det øjeblik, hvor den blotte idé om at smage undfanges.

MAN OPLEVER ABSTINENSER

Trykken i hovedet, grænsende til hovedpine. Dårligt humør. Det opleves som vanskeligt at klare hverdagens udfordringer, når man ikke har adgang til sukker. Måske synes man, at det er deprimerende eller ligefrem angstfremkaldende at skulle stå en hel dag (eller bare en enkelt time) igennem uden søde lyspunkter.

MÆNGDEN ESKALERER

Hvis man forsøger at nedsætte mængden af sukkerindtaget, så oplever man den – helt paradoksale – konsekvens, at man i stedet kaster sig over større eller mere koncentrerede mængder af sødt.

DETTE ER DE TRE VIGTIGSTE MARKØRER. MEN DER ER OGSÅ ANDRE SYMPTOMER, SOM STYRKER DIAGNOSEN:

- Man kan ikke uden videre deltage i en sukkercentreret sammenkomst. Enten vil man spise det søde (i stor stil) og herefter fortsætte med at være 'på sukker' næste dag. Og næste dag igen osv. Eller man vil deltage i sammenkomsten uden at smage på den søde del af serveringen – hvilket på sin vis er prisværdigt nok, men blot har den uheldige konsekvens, at man er ude af stand til at nyde selskabet.
- Man kan ikke opleve følelsen af at være ked af det uden omgående at få trang til at spise lidt sødt. Fx vil det være utænkeligt at pleje omgang med personer uden empati uden at have et righoldigt udbud af søde sager ved hånden til at skylle stikpillerne ned med, så at sige. (Heraf følger, at en afvænnet sukkerfetichist ikke skal holde jul med folk eller familiemedlemmer, som har let til spydigheder/drill! Banalt? Ja, men alligevel rart at have en plausibel grund til at melde afbud samt en oprigtig forklaring til sig selv).
- Hvis man er afskåret fra søde sager, så vender man sig mod mad, der har egenskaber til fælles med sukker – fx brød af hvedemel, ris, gryn, kartofler, pasta m.m. I kroppen ter disse fødevarer sig nemlig som sukker.
- Man har hemmelige lagre af sødt – i skuffen, under kedelige bilag og papirer, i penalhuse gemmer man chokoladeplader, bolsjer, hvad som helst, bare det er sødt.
- Man har svært ved at indrømme, hvad og hvor meget man spiser fra det søde hjørne, og kommer nemt til at fortælle små hvide løgne om det faktiske omfang. Et fænomen, vi kalder 'underrapportering'.

- Humøret svinger vældig meget. I løbet af en eftermiddag kan man være ellevild og overstadig som en lille glad labradorhvalp, fx når man lige er kommet ud fra benzintanken med en stor pose blød lakrids. Og tre timer senere ser man sig selv indebrændt og ond som Askepots stedmor, fx når man er på vej gennem Netto sammen med sine børn, hvilket jo forhindrer fri adgang til det gulf, som ligger henne ved kassen, for børnene skal jo ikke se det.
- Man tager sig selv i at tænke, at man egentlig ikke er særlig pålidelig. For man giver sig selv løfter, som man bryder lige så snildt som at klø sig i nakken. Gummiløfter er muligvis mere skadelige end en gummicheck. Fordi de rammer indad. Fjender skal helst befinde sig uden for en selv, så kan man bedre holde afstand. Det er også nemmere at erklære krig mod en ekstern eksistens. De eksterne fjender kan dømmes til absolut udslettelse. Uden at man selv skal lide under selve eksekveringen.

Hvis man nu, efter at have gennemgået listen af markører og symptomer, stadigvæk tænker: Jeg er altså ikke helt sikker på, om min egen relation til sukker er af den ene eller den anden beskaffenhed, så fortvivl ikke. Denne bog er opbygget således, at det vil blive afdækket hen ad vejen.

Bogens første del – simpelt sukkerslip – indeholder en model, hvor man sætter ind på ét plan: det ernæringsmæssige. Skulle det vise sig at være tilstrækkeligt, så er alting godt. Skulle det imidlertid vise sig, at sukkeret havde lidt bedre fat i én, end man troede, så går man videre til bogens anden del – Når sukkeret ikke vil slippe.

Kapitel 1

KONSEKVENSER AF SUKKERAFHÆNGIGHED

Lad os starte med det ernæringsfysiologiske – også selv om det føles en smule biologitimeagtigt, og selv om mange bliver fjerne i blikket, når de hører begreber som 'reaktiv hypoglykæmi' og 'molekylære strukturer'. Det er nu engang ikke uvæsentlig viden i sammenhængen, og jeg lover at gøre det kort!

Der findes fire makronæringsstoffer i maden: kulhydrat, fedt, protein og alkohol. Sukker hører til under kulhydrat, så her og nu kan vi lade protein, fedtstof og alkohol ligge. Kulhydratet kommer i tre udgaver: sukkerarter, stivelsesarter og fibre.

Alle (fordøjelige) kulhydrater benytter sig af *insulin*, som man kan kalde en af blodbanens 'servicemedarbejdere'. Det hjælper kulhydratet med at komme videre ind i cellerne. Når kulhydrat er nedbrudt til mindste detalje, hedder det *glukose*, og det kan ankomme til blodet i tre hastigheder: lynhurtigt, hurtigt og langsomt.

Når mange glukoser ankommer lynhurtigt eller nærmest samtidig, er det ikke uden problemer. Det er lidt ligesom, når man i avisen kan læse, at der i den nærmeste fremtid vil blive mangel på it-kyndige i samfundet, hvilket får it-uddannelsesinstitutionerne til flaks at sørge for at skabe en masse it-studiepladser, hvorpå man et par år senere kan læse, at der nu er stor arbejdsløshed blandt it-kyndige. I blodbanen ser det sådan ud, at blodet bliver fyldt med glukose fra det ene øjeblik til det andet. Herefter 'uddanner' bugspytkirtelen for meget insulin, hvorpå noget af dette insulin bliver 'arbejdsløst'. Men insulinet er sådan indrettet, at det insisterer på at arbejde, og det går derfor i gang med at fjerne mere glukose, end der er behov for. Således opstår der mangel på glukose, hvilket medfører en følelse af ubehag. Dette ubehag kan man imidlertid hurtigt få rettet op på, nemlig ved at skynde sig at spise

noget sødt. Og sådan kan blodsukkeret blive ved i det uendelige: bakke – dal, bakke – dal, bakke – dal ... Lige indtil man definitivt stopper sukkerindtaget.

Sukker, serotonin og tryptofan

Insulin har også en anden servicefunktion. Det hjælper en bestemt aminosyre, *tryptofan* (som er en proteinbestanddel), med at trænge ind i hjernen, fordi tryptofan skal konkurrere med andre aminosyrer, som ligner den, og som regel taber den kapløbet – men insulinet fjerner meget behændigt konkurrenterne. På den måde er der fri bane for tryptofan, som simpelt hen tonsler ind i hjernen, og det føles så godt, så godt. For tryptofan omdannes til *serotonin*, og serotonin er et såkaldt velværehormon. Har man spist meget sukker, øges mængden af serotonin, og der sker der en umiddelbar stigning i velværefølelsen. Men efter en (hurtig) optur følger en (hurtig) nedtur, og derfor får man hurtigt behov for at spise noget mere sødt. Med andre ord: en ond cirkel.

Sammenhængen mellem sukker, serotonin og tryptofan blev påpeget allerede i starten af 1970'erne, og siden hen, i 2003, bevist i den menneskelige organisme.

Ud over serotonin er der andre lykkebringere på færde. En af dem er *endorfin*. Populært sagt virker det som morfin. Det dannes bare inden i os selv. For at finde ud af, om der er endorfin involveret, gør man det, at man undersøger, om anti-endorfinet *nalokson* kan få en given adfærd, såsom jagten på sukker, til at ophøre, eller om nalokson kan få abstinenser til at opstå hos sukkertilvænnede forsøgsdyr.

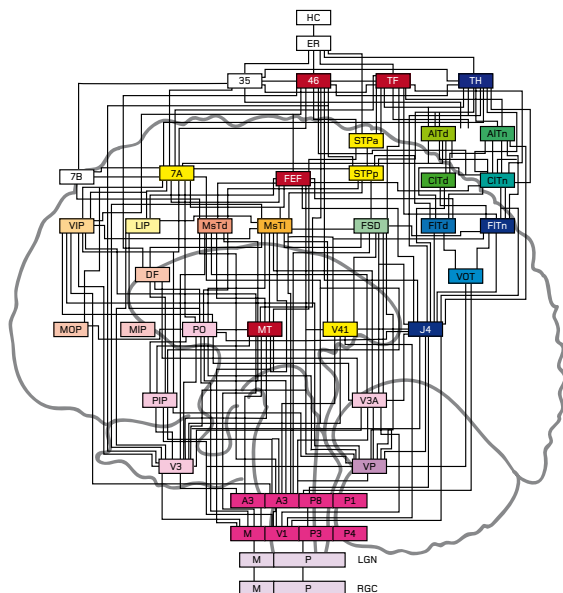
En anden størrelse, som kommer på tale, når man søger viden om sukker og afhængighed, er *dopamin*. Dopamin er den belønning, vi får efter vel udført arbejde. Et godt eksempel er den tilfredshed, en jæger føler, når han nedlægger sit bytte. Den der 'sådan!'-følelse, den kommer fra dopaminet.

Hjernen vil have dopamin. Og vi vil gøre hvad som helst for at få det. Endorfin forstærker virkningen af dopamin, fordi det undertrykker en anden budbringer, nemlig *GABA*.

GABA's almindelige funktion er at modvirke dopamin.

Hvor serotoninstigningen er påvist hos mennesker, så er studierne af henholdsvis endorfin og dopamin endnu kun lavet med forsøgsdyr. Og hvis vi kun vil acceptere forsøg udført på vores egen art, så vil konklusionen være, at sukker giver mere velvære, efter man har spist det. Hvis vi derimod vil være med på, at hvad der gælder for dyr nok også gælder for os, så har vi en forklaring på den optur, man føler allerede under planlægningen af sukkerindtaget og ved selve fortæringen, altså mens man tygger. I tid og rum fylder det pludselig ganske meget.

Det var lidt om sukkerets effekter, således som vi i skrivende stund har kunnet kortlægge dem. Hvis man kigger på figur 1, kan man få et lille vink om, hvor mange sider man godt kunne have brugt til at beskrive, hvordan sukker udvikler nydelse, og nydelse udvikler adfærd. Samt at der er en grund til, at området ikke regnes for at være uddybende belyst. Hvilket det muligvis heller ikke når at blive i vores levetid.



Figur 1: Hjernens evne til at udvikle afhængighed skyldes sammenhænge af stor kompleksitet. (Billedet er bragt med tilladelse fra biokemiker og cellebiolog Ingrid Stampe Villadsen).



KONKLUSION

HVAD ER DET, SUKKER GØR, SÅDAN RENT OPLEVELSESMÆSSIGT?

- Man spiser det.
- Man oplever en stigning i følelsen af lykke.
- Lykkefølelsen giver uimodståelig lyst til mere af samme slags, og man spiser, til der ikke er mere.
- Senere kommer dykket: Man føler vigende koncentration.
- Man føler sig lidt flad.
- Man føler sig helt færdig og træt. Gående mod sur, udkørt og nedtrykt.
- Sult opstår efter noget, der hurtigst muligt kan genskabe glæden og tilfredsstillende kroppens krav. Det vil sige: nogle hurtige kulhydrater. Hvis tidspunktet er uegnet til at fortære sukker på (fx omkring tidspunktet for aftensmad), kan lysten styres hen mod kartofler, ris, pasta, bulgur, couscous eller brød lavet af hvedemel eller hvedemelssorter (dvs. pizzabund, baguettes, madpandekager m.m.) Alle disse kulhydrater er nemlig også hurtige.
- Og så er cirklen er sluttet, og man starter forfra – nemlig med at spise det.

Det, som sukkerentusiasten hyppigst klager over, er:

• Overvægt

Den voldsomme appetit, som det helt lave blodsukker medfører, er ikke nem at aflæse korrekt. Der er stor risiko for, at man overkompenserer, således at mængden af mad bliver vredet i den forkerte retning. Man kommer simpelt hen til at spise for meget sukker for hurtigt, og man kan ikke nødvendigvis selv se faresignalerne.

● Svingende humør og præstationsevne

Nogle gange er man rar og tålmodig som en hvidskægget julemand. Andre gange eksploderer man uden varsel. Eller sætter sig ned og skrider som en baby. Man er med andre ord humørsyg. Og når man er i godt humør (især efter perioder med afholdenhed), kan det være så godt, at man bliver fuldkommen overstadig og overgearet. Også rent arbejdsmæssigt er det frustrerende, at man ikke kan regne med, hvad man er i stand til at præstere i løbet af en dag.

● Sidst, men ikke mindst er der følelsen af ikke at være herre i eget hus

Igen og igen træffer man en beslutning om, at nu er det slut, i morgen gør jeg det ikke. Men det holder ikke. Det kan godt være, man ikke ligefrem tømmer en familiepose med slik, men så er det måske en hel pose rosiner. Eller en god, gammeldags hjemmerørt æggesnaps. Alt kan bruges i en nødsituation.

Har man i en lang periode væltet sig i sukker, kan der ske det, at kroppen hele tiden er så sprængfuld af insulin, at cellerne så at sige bliver tonedøve over for det. Det er det, man kalder insulinresistens. For at afgøre, om man lider af det, kan man fx måle sin talje. Taljemålet er nemlig den mest plausible målestok for insulinresistens. Hvis man som kvinde måler mere end 80 cm rundt om maven (det smalleste sted), og som mand mere end 94 cm, så er der en vis risiko for, at ens celler er ved at blive tonedøve over for insulin. Insulinresistens og for højt taljemål er to sider af samme sag. Og så er det på høje tid at komme i gang med at gøre sig fri af sukkeret.

SLUT MED HUMØR- SVINGNINGER, MANGLENDE ENERGI OG OVERVÆGT!

Charlotte Hartvig har samlet summen af mange års erfaringer, den sidste nye forskning og en række effektive redskaber i denne bog. Det giver en bog, der kan bruges både af dig, som har en dårlig vane med at spise for meget sukker. Og af dig, for hvem det ikke bare er en dårlig vane, men et fænomen, der forringer din livskvalitet og er tæt på at drive dig til vanvid.

Uden løftede pegefingre, men med masser af gode og konkrete råd, fortalt med et glimt i øjet, får du:

- REDSKABER TIL AT SLIPPE DIN SUKKERTRANG
- TRIN FOR TRIN VEJLEDNING
- ERNÆRINGSMÆSSIG INDSIGT
- MOTIVATIONS AFLARING
- FREMTID MED FRIHED

Men eftersom de fleste af os elsker søde sager og har svært ved at undvære dem, får du også opskrifter på lækre desserter, som er sukkerfri og kalorieberegnet. Så kender du altid dit energiindtag og kan nyde det søde engang imellem – uden at tage på eller få humørsvingninger.

Charlotte Hartvig er uddannet diætist, er indehaver af Kost-Klinikken Immanuel i København og forfatter til "Skrump dig glad", "Skrump dig smuk", "Spis dig gravid" og "Spis maven flad".

ISBN 978-87-567-9372-8
9 788756 793728

POLITIKENS FORLAG
POLITIKENSFORLAG.DK

