

Socker – livsfarligt eller livsnödvändigt? Idéhistoriska ledtrådar till en medicinsk gåta

Inledning

Den patologiska striden om socker har rasat sedan 1600-talet. Är socker en medicin eller ett gift; en undergörande smakförhöjare eller en diabolisk styggelse? Kan verkligen någonting ”livsnödvändigt” vara nedbrytande och beroendeframkallande? Dagens kontroverser och (miss-)uppfattningar är gamla, men frågan är om det går att finna nya svar. Idéhistorien ger vissa ledtrådar.

Socker var en central del av 1600- och 1700-talets triangelhandel. Denna innebar att européerna först bytte till sig slavar i Afrika mot gevär, glaspärlor och andra färdigvaror. Slavarna skeppades därefter till Amerika i utbyte mot bland annat socker och bomull. Cirkeln, eller snarare triangeln, slöts när råvarorna fraktades hem till Europa för att förädlas till olika konsumentprodukter. Sockret skriver därför in sig i moderniteten – i västerlandets koloniala, industriella och kapitalistiska historia (Petrov 2010). När européerna fattade tycke för den nya smaksättaren startade en utveckling som revolutionerade dieterna i hela världen. Sockrets supersmakliga sötma konkurrerade snabbt ut traditionella preferenser för aromatiska krydd- och örtblandningar i bakningen (Mintz 1985; Levenstein 1988; Harrison & Ulvros 2003). På våra breddgrader ger exempelvis pepparkaka en glimt av denna förlorade smakvärld.

Är socker livsnödvändigt?

Claude Bernard upptäckte i mitten av 1800-talet att socker (sackaros) i människan metaboliseras till blodsocker (glukos). Genom denna upptäckt legitimerades ett ökat sockerintag hos såväl elitidrottare som gemene man. Men moderna studier visar att även om kroppen behöver ett jämnt blodsocker, kan den tillverka detta från andra energikällor än enbart socker/kolhydrater. Trots dessa rön fortsätter socker att användas synonymt, och till och med förväxlas, med blodsocker; även forskare i medicin kan påstå att ett intag av socker, i ren form, är ”livsnödvändigt” (Franck 2005).

Sockrets koppling till blod går att spåra längre tillbaka än till Claude Bernard. Redan på 1700-talet liknade slaverikritiker triangelhandelns rörsocker vid den svarta slavproducentens bloddroppar, och den konsumerande europén vid en vampyr. I överförd mening kan man säga att den vite europén i sin matsmältning metaboliserade sitt livsviktiga blodsocker från det blodbesudlade kolonialsockret. Som metaforisk figur blev *sockrets* blod (slavens slit för att producera råvaran), *blodets* socker (glukos), vilket illustrerar den gäckande likheten mellan ”socker” och ”blodsocker”.

Varför äter kvinnor mer godis än män?

Linné trodde på sin tid att unga fröknar åt sötsaker för att bli söta (rosiga om kinderna). Idag menar många forskare och läkare att kvinnor har ett hormonellt betingat godisbegär (Cross et al. 2001). Strax före och under menstruationen har kvinnor generellt sett högre energibehov,

lägre blodvärden och lägre serotoninivåer – en signalsubstans som påverkar vårt välmående. Socker har en uppiggande effekt och stimulerar serotoninproduktionen. Detta skulle vara en förklaring till att många kvinnor var fjärde vecka tar en extrasväng förbi snabbköpets plockgodisavdelning när de handlar (Rössner 2005). Män drabbas inte av ett dylikt serotoninunderskott och anses följaktligen därför inte ha samma sorts sötsug. Men däremot skapas ofta en bild av att män, till skillnad från kvinnor, har en, om inte *hormonellt* betingad, så *evolutionärt* nedärvd preferens för maffiga köttbiffar – vilket rent av kanske kunde förklara den manliga benägenheten att ta kommandot över sommargrillen? När stenåldersmannen lade ned bytesdjuret och ansvarade för elden utomhus, höll sig kvinnan inomhus och ammade barnen... Det bör understrykas att denna bild har färgats retroaktivt av 1950-talets amerikanska populärkultur. Att grilla kött i det fria blev i USA först en utbredd manssyssla samtidigt som matinéäventyrens och western-genrens machoikoner tillredde sin proviant över lägerelden på vita duken.

Anders Salomonsson (1992) är en etnolog som ifrågasätter det manliga grillandet som essentiellt "naturnära". Ansvar och äran för utegrillningens extravaganta bjudmat är husfaderns, som representant för det offentliga – detta i kontrast till husmodern, som handhar den "mindre exhibitionistiska potatiskokningen", i det privata och undanskymda. Om mäns preferens för kött och grillande konstitueras genom ett visst sätt att tala om manligt och kvinnligt, skulle motsvarande, tror jag, också kunna gälla för kvinnors sötsug. Dieter som Atkins och LCHF, där man utesluter socker och andra kolhydrater, men kompenserar med protein och fett, skulle kunna vara något så sällsynt som bantningskurer som inte stigmatiserar män som omanliga eller fjolliga. Enligt en annan etnolog, Håkan Jönsson, passar de nya dieterna män i chefsställning som inte vill förlora sin auktoritet (Rydén 2009). När bantande män får välja en rejäl oxfilé med smakstark bearnaisesås istället för att peta i maten och försöka stå sig på en lätt sallad, bekräftas traditionella maskulina stereotyper om vad en "riktig", aktiv man behöver.

Kvinnor förväntas istället räkna "points" med Viktväktarna och kalkylera med hur mycket man ska underäta av lunchen för att få plats för en extra kaka. Man kan mycket väl tänka sig att menstruerande kvinnor med låga blodvärden i en annan kontext, med andra konventioner, intuitivt skulle begära en blodig biff istället för järnfattiga geléhallon. Det är inte orimligt att "sötsuget" har att göra med våra könsstereotyper. Kvinnors förmenta preferens för det söta passar väl ihop med inarbetade representationer av det essentiellt feminina som mjukt, emotionellt, kokett, svagt, ömtåligt, skönt ("sött"), bjäfsigt, fnittrigt, syndbenäget och frestande. På motsvarande sätt befäster den kryddstarka och rejäla köttbiten den manliga stereotypen som hård, potent och okuvlig.

Vad är naturligt? Om socker och alternativa sötningsmedel

Raffinerat socker har till skillnad från andra födoämnen inte någon annan näring än ren energi. Det saknar därför pigment, något som i oförädlade råvaror indikerar en högre näringsstäthet av vitaminer och mineraler. Men sockrets vithet påvisar inte bara näringsbrist utan har också varit en källa för dem som av olika anledningar haft intresse av att mytologisera det som något upphöjt eller fasansfullt. "Det vita guldets" syftade längre tillbaka

på sockrets exklusivitet och värdefullhet (Conrad & Lucas 1995), i kombination med dess energirikedom och supersmaklighet. ”Den vita faran” var under 1900-talet renlevnadsrörelsens suggestiva beteckning för socker som civilisationens epidemiska gift (Waerland 1938). Det vita har i vår kultur länge signalerat hygien, renhet och modernitet, i motsats till det primitiva och smutsiga, men omtolkas idag ironiskt nog allt oftare som tecken på något kemiskt, maskinellt, artificiellt och skadligt. De hälsomedvetna konsumenterna väljer hellre grovt, surdegsbakat fullkornsbröd än vit formfranska.

Den tyske filosofen Heidegger (1992) menar att den ”rena” naturen inte är åtkomlig utan vår kultur. Även den vildvuxna skogen är en *timmerresurs* och berget ett potentiellt *stenbrott*. Till och med solen ingår i ett brukssammanhang som ett ”verktyg” för att mäta tid eller lokalisera en position. Det vita sockret har länge ansetts finare än brunt. Genom att spela på en allmän misstänksamhet mot det kemiskt förädlade har det dock blivit en trend bland dagens hälsomedvetna att förorda råsocker. Skrapar man lite på ytan visar det sig emellertid att även råsocker i en mening är ”raffinerat”. Råvaran har utsatts för vakuumkokning, kristallisering, filtrering och centrifugering. Socker – även råsocker – är en kulturprodukt.

Denna relativitet aktualiseras också i det omvända fallet. När hälsomedvetna börjat efterfråga råsocker har marknadsförarna av vitt socker tonat ned den raffinering som man tidigare stoltserat med, och istället börjat tala om det som ”en helt naturlig produkt”. Alltsedan de nya artificiella sötningsmedlen introducerades har det vita sockret ofta framstått som just en naturlig produkt. Gränsen mellan vad som betraktas som natur och kultur är flytande. De nya kalorifria, syntetiska medlen beskylls för att ge sämre smak och mättnad samt okända biverkningar. Uppfattningen bland forskare om renframställd fruktos – tidigare lanserad som ett hälsosammare låg-GI-alternativ till socker – har idag ändrats. Fruktosen balanseras inte som sackarosen av en glukosmolekyl utan förefaller mer fettbildande och blodfettshöjande. Sockerkonsumtionen legitimeras och accepteras återigen, i kraft av bättre dokumenterade långtidseffekter och mindre kända risker. Vi bör hålla oss till det ”ursprungliga”, även fast man inte heller i fallet med vanligt socker kan tala om en mänsklig anpassning i ett längre evolutionsbiologiskt perspektiv.

Är socker skadligt även i måttliga mängder?

Socker betraktades länge som en lyx och en mirakelmedicin. Redan Linné (1958) började dock tvivla och förmodade att socker bröt ned tänderna: ”Tänderna är detta ganska skadeligt bewitna med mig alla unga barns tänder, som swartna af socker och taga cariem et caluculum. Så ofta jag äter socker får jag tandvärk.” Idag vet vi att sockerintag förbrukar mineraler och vitaminer och bidrar till en ökad oxidativ stress, det vill säga biokemiska skador på celler och organ. Många läkare har dessutom börjat sätta socker i samband med förhöjda nivåer av kroppens ”onda” kolesterol (LDL), hjärt- och kärlsjukdomar, typ 2-diabetes, övervikt, benskörhet och näringsbrist. Därför kan man säga att sockret historiskt sett gjort en omvänd klassresa – från aristokratins kulinariska statussymbol till emblemet för de underprivilegerades skräpmat.

En fråga det råder strid om mellan nutritionister och sockerproducenter är i vilken mån socker reducerar näringen. En svårighet för sockerindustrin är att på tvärs mot forskarsamhället förorda ett ökat sockerintag när studier visar på sockrets negativa inverkan på hälsan. Vissa forskare, ofta associerade med sockerindustrin, menar att näringsförlusten är marginell och att *nettointaget* av vitaminer är högst hos den som äter *mest* socker eftersom socker gör den näringsrika maten lättare att äta. Detta skulle i så fall betyda att man får i sig fler nettokalorier, eftersom man äter *mer* av maten, vilket dock gör argumentationen motsägelsefull: Sockerindustrin menar samtidigt att man äter *färre* kalorier om man äter socker. Kolhydrater innehåller först och främst mindre energi än fett och om man äter socker före måltiden blir man tack vare pigghetskänslan av det stegrade blodsockret dessutom motiverad att underäta maten.

Socketberoende – en meningsfull diagnos?

I Vipeholm lyckades man 1945–1955 bekräfta Linnés förmodan och bevisa att socker ger upphov till karies – genom att tvångsmata ”obildbara sinnesslöa” med godis (Bommenel 2006). Det finns idag ingen motsvarande vetenskaplig konsensus om i vilken utsträckning socker ger upphov till aptitmässig kontrollförlust, kemisk dopaminbelöning och kroppsliga abstinenssymptom, trots att läkare redan för 100 år sedan beskrev ”socketberoende” (Erlanson-Albertsson 2005; Lindroos 2005; Ouédraogo 2001). Kan man då inte göra en ny ”Vipeholmsundersökning”, som i fallet med karies, och enkelt slå fast socketberoendets vara eller icke vara? En sådan interventionsstudie låter sig tack och lov inte göras på människor i ett samhälle som värdesätter mänskliga rättigheter och forskningsetiskt ansvar. Även om man istället försöker verifiera sambanden i olika djurmodeller uppstår andra svårigheter. Sockerindustrin finansierar konkurrerande studier, och nationalekonomiska intressen blockerar revideringar av kostråden eftersom energifördelningen på den enskildes tallrik reflekterar hur jordbruksproduktionen ser ut vid ett givet tillfälle. Kolhydratprodukter från spannmål är relativt billiga att odla, förädla, transportera, förvara och ger goda vinstmarginaler. Sockerindustrin erhåller dessutom kraftiga EU-subventioner som befäster en stor tillverkning och avsättning av billiga livsmedel. Mänsklig biokemi är inte heller lika exakt som fysik, vilket gör det svårare att reproducera resultaten.

Men oförsonligheten i diskussionen kan delvis även ha att göra med vår kulturella förförståelse. I dagens sockerkritik finns en närmast utomvetenskaplig rädsla för socker. Här aktualiseras attityder som minner om 1700-talets puritanska syndastämpel av socker, som vägen till det syndfulla frosseriet, samt slaverikritikens skuldbeläggande av lyx- och masskonsumtionen av kolonialsocker, från slutet av samma sekel. Den religiösa kritiken av socker har rötter i medeltiden och accentuerades under religionskrigen efter reformationen (Harrison & Ulvros 2003; Mintz 1985). Dels vidhäftades socker med en rädsla för araber och islam (det var araberna som ursprungligen hade introducerat sockret i Europa), dels blev det närmast en symbol för nymodigheter som den gudfruktige borde avhålla sig ifrån. Samtidigt får man komma ihåg att en viss mängd socker brukas även av många läkare och forskare som motsätter sig restriktioner, gränsvärden och straffskatter. Om sockret är en integrerad del av den egna kosten är det svårare att tala om det i stigmatiserande termer som en beroendeframkallande drog, och se sockret som ett historiskt tillfälligt och näringsfysiologiskt

ej nödvändigt födoämne. Kanske bidrar dessa kulturella omständigheter till låsta positioner även i den vetenskapliga debatten. Många av svaren på sockergåtorna – om sockerberoende är en meningsfull diagnos, om sockerkonsumtion är skadligt och bör begränsas, hur stor andel socker/kolhydrater av den totala kosten vi bör äta, om socker är ”naturligt” och varför, eller om, många kvinnor, åtminstone periodvis, har en särskild (biologisk) preferens för sötsaker – lär därför bli föremål för gissning under överskådlig tid.

Text: Kristian Petrov

Fil. dr., idé- och lärdoms historia vid Institutionen för litteratur, idéhistoria och religion, Göteborgs universitet; postdoc på CBEES vid Södertörns högskola

Referenser

- Bommenel, Elin (2006), *Socketförsöket: Kariesexperimenten 1943–1960 på Vipeholms sjukhus för sinnesslöa*, Lund: Arkiv.
- Conrad, Glenn R. & Ray F. Lucas (1995), *White Gold: A Brief History of the Louisiana Sugar Industry, 1795–1995*, Lafayette, LA: Center for Louisiana Studies.
- Cross, Giordana B. et al. (2001), "Changes in nutrient intake during the menstrual cycle of overweight women with premenstrual syndrome", i *British Journal of Nutrition*, vol. 85, nr 4: 475–482.
- Erlanson-Albertsson, Charlotte (2005), "Socker triggjar våra belöningsystem", i *Läkartidningen* vol. 102, nr 21: 1620–1627.
- Franck, Johan (2005), "Skilj på ätstörning och beroende – även om biologiska mekanismer är lika!" i *Läkartidningen*, vol. 102, nr 21: 1633–1635.
- Harrison, Dick & Eva Helen Ulvros (2003), *Historiebok för kakälskare: En annorlunda bakbok*, Lund: Historiska media.
- Heidegger, Martin (1992), *Varat och tiden* [1927], övers. Richard Matz, vol. 1 av 2, Göteborg: Daidalos.
- Levenstein, Harvey A. (1988), *Revolution at the Table: The Transformation of the American Diet*, Oxford: Oxford University Press.
- Lindroos, Anna-Karin (2005), "Ytterligt svaga bevis för sockerberoende hos människa", i *Läkartidningen* vol. 102, nr 21: 1630–1631.
- Linnæi, Caroli (1958), *Diæta naturalis: Linnés tankar om ett naturenligt levnadssätt* [1733], Uppsala: Almqvist & Wiksell.
- Mintz, Sidney W. (1985), *Sweetness and Power: The Place of Sugar in Modern History*, New York: Viking.
- Ouédraogo, Arouna P. (2001), "Food and the Purification of Society: Dr Paul Carton and Vegetarianism in Interwar France", i *Social History of Medicine* vol. 14, nr 2: 223–245.
- Petrov, Kristian (2010), "Söta drömmar och diaboliska frestelser", i *Drömmar: En vänbok till Ingemar Nilsson*, red. Mats André et al., Arachne 21, Göteborg: Institutionen för litteratur, idéhistoria och religion, Göteborgs universitet: 205–222.
- Rydén, Daniel (2009), "Vår nya syndabock", i *Sydsvenskan*, 9/5.

Rössner, Stephan (2005), "Därför är kvinnor galna i smågodis", i *Expressen*, 25/3.

Salomonsson, Anders (1992), "När pizzan kom till Halmstad", i *Så åt man förr*, red. Ulf Bergström, Stockholm: Alfabet: 95–118.

Waerland, Are (1938), *Död åt det vita sockret! Liv åt de vita folken!*, 3 utg., Stockholm: Reformförlaget.