

# Socker, sockerarter och dess påverkan på hälsan

Emanuella Aljamal

**Artikel:** Metabolism and Health Impacts of Dietary Sugars

**Författare:** Yasmine Henna Alam, Raymond Kim och Cholsoon Jang

**Publiceringsår:** 2022

**Länk till artikeln:** <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8792817/>

## Inledning

Idag finns socker i många av livsmedel so människan äter varje dag. Under de senaste åren har konsumtionen av det tillsatta sockret ökat mycket. Godis, sötsaker, den ökade konsumtionen av läsk och processad mat är exempel på sådana komponenter. I samband med den ökade konsumtionen har även sjukdomar som fetma och typ 2-diabetes blivit allt mer vanligt i många delar av världen. Denna artikel tar upp hur olika typer av socker påverkar kroppen och vilka risker som kan uppstå i kroppen vid ett högt/ högre sockerintag.

Syftet med artikeln är att undersöka hur de olika sockerarterna påverkar kroppen och människans hälsa. Artikeln fokuserar bland annat på kopplingen mellan de olika sockerarterna och sjukdomar som exempelvis diabetes samt hjärt- och kärlsjukdomar.

## Frågeställningar

De viktigaste frågorna som framträder i artikeln är:

- Hur bryts olika sockerarter ner i kroppen?
- Hur påverkar socker ämnesomsättningen?
- Vilka hälsoproblem som kan uppstå vid högt sockerintag?
- Vilka skillnader som finns mellan de olika sockerarterna?

## Metod

Denna typ av artikel kallas för en reviewartikel. Det innebär att forskarna samlar information från andra redan befintliga vetenskapliga studier för att svara på sina frågeställningar istället för att göra egna experiment. Forskarna har alltså med hjälp av andra forskningsartiklar och studier jämfört och analyserat resultaten från andra forskning för att komma fram till och förstå hur socker påverkar kroppen med ett lite bredare perspektiv.

Forskarna har även analyserat och studerat flera olika socker arter som nämns i artikeln exempelvis glukos, fruktos och hur dessa påverkar olika organ i kroppen. Även hur de bidrar till olika sjukdomar.

## Resultat

Artikeln visar hur ett högt sockerintag kan påverka hälsan negativt. I artikeln beskrivs hur människor med ett högre sockerintag och konsumtion av socker av olika typer kan vara kopplat till en större risk för hälsoproblem och utvecklingen av dessa. Olika exempel på sjukdomar som kan utvecklas är exempelvis typ 2-diabetes, fetma och olika hjärt- och kärlsjukdomar.

En viktig punkt som beskriv i artikeln är resultatet som förklarar att olika sockerarter påverkar kroppen på olika sätt. Ett exempel som nämns är frukos som verkar ha en starkare koppling till fettlagring i levern. Får man i sig för mycket under en längre tid kan det alltså bidra till fettlever eller utveckling av det.

Ännu ett viktigt resultat som beskrivs är hur socker påverkar kroppens ämnesomsättning och även vad för påverkan det har på människans tarmflora. Forskarna tar upp hur förändringar i tarmbakterierna kan påverka hälsan negativt och bidra till bland annat inflammation samt olika sjukdomar.

### **Diskussion**

I artikeln diskuteras sambandet mellan hälsan och sockret, det är komplicerat. Med detta menar man att det inte endast handlar om mängden av socker man får i sig men också vilken typ av socker och hur övrig kost ser ut för individen.

Enligt forskarna kan den stora konsumtionen av processad mat och söta dryckerna till vardags vara en viktig anledning till den procentuella ökningen av metabola sjukdomar i dagens samhälle. Det påpekas dock att det behövs mer forskning på hur de olika sockerarterna påverkar kroppen på lång sikt.

### **Synpunkter**

Personligen tycker jag att denna artikel verkar trovärdig då den är publicerad i en vetenskaplig tidskrift, vilket innebär att den har genomgått en vetenskaplig granskningsprocess för forskningar. Artikeln bygger även på flera andra artiklar och forskningsstudier som också granskats genom peer review vilket gör de mer pålitliga.

Ännu en anledning som bidrar till artikelns pålitlighet är hur det ser ut med sockerintag och människors konsumtion av den idag. Det är en tydlig verklighetsbild som utgår från dagsläget. Hur människor konsumerar socker och i vilka mängder det faktiskt är i utan en tanke på vilka konsekvenser det har för framtiden.

Studien tar även upp olika socker arter och hur de påverkar kroppen på olika sätt samt vad konsumtionen bidrar till. Detta förklarar riskerna och allvaret för hur socker verkligen påverkar kroppen. Förklaringen av de olika socker arterna och hur de påverkar kroppen stärker artikeln. Det som dock är en nackdel kan vara att artikeln är baserad på andra studier och inte har sin egna studie. Den är alltså en sammanställning av andra studier istället för att bygga på egen forskning.

Artikelns resultat används för att öka förståelse, information och vidga kunskap om hur kroppen påverkas av olika socker arter även vad som kan vara konsekvenserna för detta. Detta kan bidra till viktig information för sjukvård, medicinutveckling och även för individer. Att människor ska kunna ta egna informerade beslut för att förebygga sjukdomar eller ta mer hälsosamma beslut i vardagen.

### **Slutsats**

Sammanfattningsvis beskriver denna reviewartikeln hur ett högt sockerintag kan leda till flera olika sjukdomar och påverka kroppen negativt. Den beskriver och förklarar olika sockerarter och deras olika påverkan på kroppen. Hur det kan vara skadligt för kroppen med för stora mängder socker särskilt under en längre period.

Artikeln ger alltså en tydlig bild av hur viktigt det är att vara medveten om sockerintag och kost samt hur det påverkar hälsan.

### **Avslut**

Avslutningsvis skulle jag vilja rekommendera att läsa artikeln och de länkade studierna som hänvisas till för att få en bättre samt bredare uppfattning om ämnet.