

# socker blev som en drog för mig

Annette Blom

Ålder: 55 år  
Familj: En son  
Yrke: Hälsovetenskap  
Bor i: Bromma

” Jag har alltid älskat sött och socker, godis, kakor, choklad, glass och bakelser. Runt 40 började jag må sämre av allt det söta. Jag gick upp 18 kilo på några år, fick ledvärk och onöglig mage, sömnbesvär, trötthet, humörsvingningar, blev nedstämd och fick en känsla av att vilja krypa ur skinnen. Jag trodde det var klimakteribesvär...  
Då åt jag mycket ljust bröd, kaffe och bulle, pasta, kakor, glass, men inget mättande protein. Jag tog till sötsaker och choklad mot tröttheten under dagen och på henvägen. Och på kvällen blev det glass eller godis vid tv:n.

Reaktionen var illamående, som baksmälla. Socker var min drog. Jag lärade mig själv, gömde godispappren i soporna, åt upp min sons lunchgodis och köpte nytt. Jag dokke mitt missbruk för andra.

Jag sökte läkare för mina fysiska symptom. Proverna var bra, men jag mätte dåligt. Varje måndag slutade jag med godis. Det höll till onsdag, då jag kände mig totalt värdelös som inte klarade det.

För några år sedan kom vändpunkten: Jag liste på internet om sockerberoende och hittade hjälp. Jag tänkte: Detta är jag! Det var en otrolig lättnad att det fanns fler som jag.

När jag fick en plats på sjukvårdsterkan **Biten Jonssons** kurs för sockerberoende i Hudiksvall slog jag till. Mitt liv blev helt annorlunda: Inget socker, inget kaffe, som ger samma kick. Ingen alkohol, det är flytande socker. Inget vitt bröd. Jag mötte andra med samma problem. Jag lärde mig om varnings-signaler och beteende, och jag fick nya matvanor. Det var frukost, lunch, middag och mellanmål, och mer protein och grönsaker som gällde. Jag åt fisk och kött, rårivet, broccoli och ris. Mitt sug efter sötsaker minskade dramatiskt. Det var som trolleri! Jag skrev matdagbok och insåg att jag dövat både känslor och fysisk smärta med socker.

Efter kursveckan rev jag ut allt i mitt kylskåp. Bort med socker, vitt mjöl och pasta. In med fullkorn, fisk, baljväxter, rotfrukter, grönsaker och frukt. Planering är A och O. Jag lärde mig tänka ut, handla och laga bra mat. Nu har jag alltid nödmat i handväskan mot akut hunger: Kokt ägg, morötter och nötter.

Mitt liv ser helt annorlunda ut nu. Jag har bytt från säljarjobbet till eget företag i hälsobranschen. Jag har gått ner 17 kilo. Led- och sömnbesvären är borta. Psykiskt har jag fått ett större lugn. Oron och det svarta är borta. Maten och ståndet får ta tid. Jag har hittat balans och harmoni. Livet är glädje, inte kamp. Och jag har massor av energi!”



– När suget blir ett tvång har man blivit beroende, säger professor Charlotte Erlanson-Albertsson.

## Professorn:

# En av tio har ett okontrollerat förhållande till socker

Kan du inte äta ett par chokladbitar utan att sedan snabbt sluka hela kakan? Blir du stung om du inte får din dagliga dos lightflask eller Isogodis? Då kan du vara på väg in i ett sockerberoende.

– Det är inte rationellt utan ett tvång, man kanske väcker maken mitt i natten för att äta och köpa godis, säger **Charlotte Erlanson-Albertsson**, professor i medicinsk och fysiologisk kemi vid Lundas universitet.

Hon har tillsammans med alkohoterapeuten **Anna Wingén** skrivit boken *Belöning och beroende*. Charlotte har i tjugo år intresserat sig för sockrets effekt, men hennes forskning väcker debatt i Sverige.

– För 30-40 år sedan sågs alkoholism inte som en sjukdom utan som ett tecken på dålig karaktär. Detta gäller för sockerberoende i Sverige i dag, säger hon. Men i USA har man kommit långt med både forskning och behandling av sockerberoende.

### • Varför blir man beroende?

Det hänger ihop med vårt belöningssystem i hjärnan. Detta system är mycket starkt. Normalt blir vi belönade av beteenden som beröring, fysisk aktivitet, sex och god mat. Belöning är livsnödvändigt, en direkt följd av överlevnad. För att hitta mat och för fortplantning. Vi behöver också belöning för att vara sociala och för att skydda oss mot överdriven ångest.

Även om man äter socker, alkohol och nikotin trigger belöningssystemet i hjärnan, skänker lugn och dämpar ångest och stress. Men bara till en viss gräns, vid överkonsumtion blir det tvärtom. Den som blir beroende måste ha mer och mer för att få belöningseffekt. På liknande sätt kan man till exempel överkonsumera sex, arbete, spel, shopping eller andra beteenden och bli beroende av det.

### • Hur många blir beroende?

Drygt 10 procent av oss har ett okontrollerat för-

hållande till socker. Det handlar inte alltid om ett obehjodat intag av socker utan problemet är snarare om det är ett tvångsmässigt beteende.

Är man en fullfjädrad "sockerist" kan man ärligt mer äta socker utan att trilla åt. Det är som en nykter alkoholist som inte kan ta ett glas vin.

### • Är det bättre att äta sötningsmedel?

Tyvärr finns det mycket dåligt socker i våra livsmedel. Många tar till produkter med sötningsmedel istället. Men det ska man akta sig för. Riktigt socker trigger belöningssystemet, men det finns en "avknapp" när man fått nog. Sötningsmedel trigger också belöningssystemet, men har ingen avknapp och leder därför lättare till beroende.

Det finns fler inbyggda mekanismer som ska skydda oss från beroende. Kvinnor har hjälp av sin fettväv och hormonet leptin att stoppa belöningen av alkohol. Men det finns en svårhet i konstruktionen. En del är känsligare än andra. Överförbrukning av socker, alkohol och nikotin gör att det kan bli fel i systemet av signalsubstanser och nervsignaler. Kroppen försöker hålla jämvikt men klarar till sist inte överbruket.

### • Vem riskerar att bli beroende?

Gener är starkt avgörande för alkoholisim, lämnadligen också för sockerberoende. Men både biologi, kemi och psykologi spelar in. Man kan inte alltid säga vad som är vad.

Allt utom sig något gott, Island, till och med dagligen, behöver inte vara skadligt. Problem uppstår när dosen måste ökas för att få den sötningsmedel känslan, belöningen.

### • Kan man själv ta sig ur sockrets klor?

Nej, om sockerberoendet styr hela ens liv måste man ha professionell hjälp. Kognitiv beteendeterapi, KBT, har god effekt.

Man kan själv ta sig ur om man är beroende genom att avstå från socker en hel dag. Funkar det? Är man inte beroende känns det bättre efter ett par dagar annars sämre.

Tema: Vardagsmissbruk

Jag klarade mig inte utan treo ▶▶▶