



brevkasse

Den **HOLISTISKE** lægebrevkasse



Charlotte Bech er læge, forfatter og foredragsholder. Charlotte hjælper primært kvinder med at blive gravide og få sunde børn via naturlige og holistiske metoder, så fokus bliver lagt på helheder og sammenhænge. Hun har udgivet, "Godt og sundt året rundt", "Godt og sundt for børn" samt "Hormoner i balance".

Er sukker usundt?

Ja, det er der mange meninger om. Svaret er nok både ja og nej. Der findes sukker, som er usundt, men også sødemidler, som - indtaget med måde - kan være sunde. Sunde sødemidler kan have positive og nærende egenskaber, mens usunde sødemidler kan føre til mange ubalancer.

Raffineret sukker er usundt

Det vigtigste er, hvordan sødemidlet er fremstillet. Jo mere raffineret og industrialiseret fremstillingsprocessen er, jo sværere er sødemidlerne at nedbryde for kroppen. De sødemidler, som er syntetisk fremstillet, er meget vanskelige at nedbryde. Dem kan vi kalde for usunde. Det er for eksempel raffineret hvidt sukker, og det er usundt. Men der er jo ikke noget usundt over en sukkerroe i sig selv. Den kan vi godt nedbryde.

Usunde sødemidler fører til ophobning af restprodukter

De usunde sødemidler er de syntetisk fremstillede sødemidler, for de kan ikke nedbrydes helt af organismen. Når de ikke kan nedbrydes helt, bliver der restprodukter til overs, som kan hobe sig op i celler og væv og føre til mange forskellige ubalancer. Men jo længere væk man bevæger sig fra den naturligt forekommende form, jo

vanskeligere er det for fordøjelsen at nedbryde dem. Hvilke raffineringer, der gør sødemidler svære at nedbryde, er endnu ikke klarlagt.

Mellemsunde sødemidler er næsten sunde

Endelig er der en mellemgruppe, som består af sødemidler, der er fremstillet af naturlige materialer, men som har gennemgået en højt raffineret og industrialiseret proces. Sødemidlerne i mellemgruppen kan til dels nedbrydes, men ikke helt.

Naturlige sødemidler er sunde – i moderate mængder

Sunde sødemidler er de naturlige sødemidler, som kan fordøjes, omsættes og forbrændes helt. Naturlige sødemidler i deres naturlige uraffinerede form er lettere at nedbryde for kroppen, fordi fordøjelsen er designet til at nedbryde dem.

Hvilke sødemidler er acceptable at spise?

Det er formentlig mest sikkert at bruge de produkter, som er mindst raffinerede, dvs. rørsukker, kandis, rapadurasukker, agavesirup og uraffineret økologisk rørsukker som muscovadosukker eller palmesukker, der forhandles under navne som jaggary, gur, gula jawa og gula melaca. ▷

Sødemidler bør indtages med måde

At nogle sødemidler er sunde, betyder ikke, at man så kan indtage dem i store mængder – selv de sunde sødemidler bør kun indtages sjældent og i små mængder, fx honning op til 1 tsk. per dag. Hvis man har sukkersyge eller andre lignende sygdomme, bør man holde sig helt fra sukker og honning.

Brug naturlige sødemidler

Vælg naturlige sødemidler, som ikke har været igennem en industriel raffineringsproces. Det er for eksempel de fleste former for uraffineret dadelsukker, agavesirup, uraffineret økologisk rørsukker og palmesukker - de indeholder mineraler som magnesium, kalk og jern. De er lettere at fordøje, da de som regel kan nedbrydes helt af organismen og efterlader ikke restprodukter. Agavesirup har et lavt glykæmisk indeks, det vil sige det giver kun mindre udsving i blodsukker og insulin, og agavesirup kan derfor i beskedne mængder anvendes af dem, der har problemer med blodsukkerbalancen.

Undgå syntetiske sødemidler

Undgå syntetiske sødemidler som saccharin, aspartam (= NutraSweet), acesulfam K, sucralose, neotam og cyclamat. Disse sødemidler findes i mange kosttilskud,

energidrikke, slankemidler, sodavand, juice, slik, flydende medicin og kager. Forskning har vist, at syntetisk fremstillede sødemidler har fremkaldt alvorlige skader på nervesystemet samt forskellige former for cancer, fx blærekræft, hjernekræft, leukæmi og lymfekræft. Flere af sødemidlerne har derfor været forbudt i en årrække, men enkelte af dem er nu tilladt igen.

Undgå light-produkter

Undgå alle light-produkter. Undgå slik, sodavand, juice, drikkeyoghurt og kager, som er sukkerfri eller hedder noget med 'light'. De er i de fleste tilfælde sødet med nogle af de syntetiske sødemidler. Det er – paradoksalt nok - sundere at drikke sodavand med rigtigt sukker, som trods alt er et naturprodukt, end en light sodavand med syntetisk fremstillede sødemidler.

Undgå sødemidler, som er industrielt højt raffineret

Undgå sødemidler, som er industrielt højt raffineret. Det gælder for eksempel hvidt sukker, visse fruktoseprodukter, birkesød samt visse typer af sirup. Jo mere raffineret, jo færre mineraler, salte og sporstoffer er der. Desuden kan højt raffinerede typer af



sukker føre til ophobning af restprodukter i kroppen. Selv om disse sødemidler fremstilles fra naturlige fødevarer som sukkerroer, hvede, majs, sukkerrør og birkebark, er de resultatet af en avanceret industriel raffineringsproces, hvor der for eksempel anvendes gærede processer, kemikalier, syrer, enzymer og højt tryk. Det er med andre ord visse trin i den industrielle kemiske proces, der fører til problemer – på trods af at udgangspunktet er den søde, naturlige fødevarer.

Raffineringsprocessen ændrer fødewarens naturlige egenskaber og gør den tungt fordøjelig. Indtagelse af en tungt nedbrydelig fødevarer belaster leveren og lymfesystemet og fører til ophobning af restprodukter i organismen. Restprodukter kan i store mængder på længere sigt føre til en lang række ubalancer.

Af læge Charlotte Bech, Gentofte,

www.charlottebech.dk. Dele af denne artikel stammer fra bogen "Godt og sundt for børn". Charlotte Bech driver en privatklinik i Gentofte og er en efterspurgt foredragsholder. Hun har udgivet bøgerne, "Godt og sundt året rundt", "Godt og sundt for børn", "Hormoner i balance" samt "Bliv Naturligt Gravid".

Hvis du har nogle af de symptomer der bliver nævnt i brevkassen, bør du begynde med at gå til lægen, for at udelukke, at du fejler noget. Vejledninger her i brevkassen er forebyggende og er ment som supplement til anden lægefaglig behandling. Hvis du overhovedet er i tvivl om noget, eller hvis du føler dig syg, eller hvis du fejler noget, så tal med din egen læge, før du begynder at følge anvisningerne. Mange af de symptomer, der bliver spurgt om her i brevkassen, kan være tegn på andre underliggende ubalancer, og derfor er det vigtigt at opsøge læge, hvis du har symptomer.

Der bliver givet mange gode råd her, så det er vigtigt, at du først og fremmest lytter til din egen krop og vælger de råd, der giver mest mening for dig og dit liv – og lad resten ligge. Bliv inspireret – og find så din egen sandhed. Rigtig god fornøjelse!

Copyright Charlotte Bech 2013.

Du kan skrive til brevkassen her på denne mail: redaktion@livogsjael.dk, hvor du kan komme med kommentarer eller stille spørgsmål om sundhed og sygdom. Udvalgte breve vil komme i avisen med navn eller initialer. Hvis du har nogle af de problemer, der bliver nævnt her, bør du begynde med at gå til din egen læge. Spørgsmål besvares af læge Charlotte Bech, Gentofte, www.charlottebech.dk. Charlotte Bech driver en privatklinik i Gentofte og er en efterspurgt foredragsholder. Hun har udgivet bøgerne, "Godt og sundt året rundt", "Godt og sundt for børn" samt "Hormoner i balance".

