

# Poimintoja Sokeriraportti- julkaisusta

Ravinto, ruokailutavat  
ja hampaiden terveys



Photo: Jorgensen, 2007, PMA, Finland or Wikimedia Commons, Gerdling, Hans

Lukijat, erityisesti vanhemmat, saavat tietoa sokerin, hiilihydraattien ja rasvojen roolista ruokailun ja hampaiden terveyden kannalta. Raportti sisältää myös tietoa sokerin vaikutuksesta hampaiden terveyteen ja hampaiden hoitoon.

Fluoridien käyttö on myös tärkeä hampaiden terveyden kannalta. Raportti sisältää tietoa fluoridien käytöstä hampaiden terveyden kannalta.

Syksyllä 2006 ilmestyi Danisco Sugarin julkaisema Sugar Status Report, joka suomeksi julkaistiin Sokeriraportin nimellä Perspektiivilehden erikoisnumerona. Danisco Sugar on tanskalainen sokerin valmistaja, ja Suomen Sokeri Oy kuuluu nykyään sen omistukseen. Raportti sisältää Pohjoismaiden johtavien tiedemiesten ja asiantuntijoiden kirjoittamia yhteenvetoja viimeisimmistä sokeria ja sen ravitsemuksellista merkitystä koskevista tutkimuksista.

**S**okeriraportissa valotetaan sokerin merkitystä ravitsemuksessa ja eri sairauksien kannalta. Muissa Pohjoismaissa ajatellaan asioista toisella ta-

valla, esimerkiksi sokerittomissa tuotteissa ei ole erikseen mainittu ksylitolituotteita. Tilastot eivät aina näytä todellista tilannetta, ja tässäkin raportissa ne ovat aika vanhoja, jolloin ne eivät kuvaa nykyhetkeä.

Vaikka kaikkea kirjoitettua on vaikea hyväksyä, on raportti kuitenkin tutustumisen arvoinen. Hammaslääkärikunnan on hyvä tietää, mitä mm. ravitsemusasiantuntijoille, ruokatoimittajille ja lääkäreille suunnatussa raportissa kerrotaan sokerin ravitsemuksellisesta merkityksestä niin suun terveyden kuin muunkin terveyden kannalta.

## Sokerin kulutus Pohjoismaissa

Sokerin kulutuslukujen vertailu eri maiden välillä voi olla vaikeaa. Aina ei ole tiedossa, tarkoitetaanko sanalla ”sokeri” vain sakkaroosia vai sisältäykö käsitteeseen myös muut elintarvikkeissa yleisesti esiintyvät sokerit.

Sokerin kulutus oli Pohjoismaissa 1960-luvun loppupuolella noin 45 kg/vuosi/henkilö. Vuonna 2004 kulutus oli Suomessa noin 35 kg ja muissa Pohjoismaissa noin 40 kg. Vuosituhannen vaihteessa sokeria, siirappia ja hunajaa kokonaisenergian lähteenä käyttivät Tanskassa, Ruotsissa ja Norjassa eniten lapset ja nuoret, mutta Suomessa naiset.

Nykyisin suurin osa nautitusta sokerista on peräisin teollisesti valmistetuista ruuista sekä virvoitusjuomista ja makeisista, kun 40 vuotta sitten sokerin pääasiallisia saantilähteitä olivat jälkiruoat, kakut ja pikkuleivät.

## Sokeri ja ylipaino

Monien tutkimusten ristiriitaiset tulokset eivät anna aiheetta sanoa ruoan sisältämää sokeria lihavuuden syyksi. Sokerin on kuitenkin huomattu olevan selvästi vähemmän täyttävää nestemäisessä kuin kiinteässä muodossa nautittuna. Sen vuoksi nestemäinen sokeri voi johtaa ylimääräiseen energian saantiin ja niinpä runsaan sokeripitoisten juomien kulutuksen on osoitettu lisäävän painonnousua.

Vuonna 2001 julkaistun amerikkalaisen tutkimuksen mukaan sokeroituja virvoitusjuomia juovilla lapsilla oli ylipainon riski, mutta keinotekoisesti makeutettujen juomien käytölle ja lihavuudelle ei löydetty yhteyttä.

## Sokeri ja diabetes

Artikkelin suomalaisen kirjoittajan, professori Matti Uusituvan mukaan sokeri on ollut sallittu diabeetikkojen ruokavaliossa 1980-luvulta lähtien. Kuitenkin sokeria sisältävät virvoitusjuomat ja välipalat, etenkin aterioiden välillä, voivat aiheuttaa huomattavaa vaihtelua veren sokeritasossa erityisesti, jos sokeritasapaino on huono. Ruokavalioon lisätty sokeri ja ylipaino sekä tyyppin 2 diabetes ovat eräiden tutkimusten mukaan yhteydessä toisiinsa.

Diabeetikon ruokavaliosuositus on nykyään sama kuin terveellä väestöllä, mutta hiilihydraattien koostumus, sokeri mukaan lukien, pitää sovittaa yhteen muun hoidon kanssa. Koska runsas sokerin käyttö liittyy usein pikaruokien syömiseen, näyttäisi olevan aiheutta rajoittaa sokerin saantia ravitsemussuosituksen mukaiseksi. Kokojuväviljan, he-

delmien ja kasvien syöntiä pitäisi lisätä suosituksen mukaiseksi, ei vain tyyppin 2 diabeteksen ehkäisemiseksi vaan muidenkin kroonisten tautien, kuten sydän- ja verisuonisairauksien ja eräiden syöpien ehkäisemiseksi.

### Ravinto, ruokailutavat ja hampaiden terveys

Artikkelin on kirjoittanut professori Peter Lingström Göteborgin yliopistosita. Vaikka fluorin käyttö on vähentänyt reikiintymistä, ravintoneuvonnan antaminen kariesriskiryhmille on edelleen tärkeää. Ohjeita ovat ruokailuvälien pidentäminen, kokonaissokerin kulutuksen vähentäminen, veden käyttö janojuomana aterioiden välillä ja öisin sekä sokeria korvaavien makeutusaineidien käyttö.

Yksinkertainen suositus on myös sokerittoman purukumin tai imeskelytabletin käyttö heti aterian jälkeen, jos hampaiden pesu ei ole mahdollinen. Kariesriskipotilaiden on tärkeää käyttää lisäfluoria säännöllisen fluorihammastahnaharjauksen lisäksi. Ruokavalion laatua pidetään nykyään vähemmän tärkeänä kuin syömiseen liittyviä yksilöllisiä käyttäytymismalleja.

Artikkelin mukaan lasten ja nuorten hampaiden terveys on selvästi kohentunut viime vuosikymmeninä, vaikka sokeria sisältävien tuotteiden tarjonta on lisääntynyt. Myönteistä kehitystä pidetään säännöllisen fluorihammastahn

hampaiden käytön ja siitä johtuvan lisääntyneen fluorin saannin sekä parantuneen suuhygienian tietämyksen seurauksena.

Karies on kuitenkin edelleen vakava ongelma. Taustalla on usein jokin biologinen tai sosiaalinen tekijä, kuten vähentynyt syljen erityys, sairaudet tai työolosuhteet. Uudet tutkimukset ovat myös osoittaneet joillakin henkilöillä perinnöllisen alttiuden kariekselle.

Sokeria käytetään yhä vähemmän sellaisenaan, mutta sokeria sisältävien elintarvikkeiden ja juomien kulutus on kasvanut. Sen lisäksi, että bakteerit tuottavat sakkaroosista tehokkaasti happoja, sakkaroosi toimii rakennusaineena hammasplakin kasvua edistävälle polysakkarideille. Glukoosin ja fruktoosin vaikutus plakin synnyssä on vähäisempi.

Tärkkelyksen kariogeneisuus voi vaihdella suuresti, mikä johtuu tärkkelyksen alkuperästä ja ennen kaikkea siitä, miten tärkkelys valmistetaan ruoaksi. Mitä pidemmälle se on prosessoitu, sitä nopeammin se hajoaa. Sokerin ja tärkkelyksen yhdistelmä on osoittautunut pelkkää sakkaroosia kariogeenisemmäksi. Tahmeus tekee tärkkelyksestä tarttuvan, jolloin se pysyy pitkään suussa.

Pitkäaikainen runsas sokerin käyttö muuttaa suun bakteerifloraa, jossa vähitellen tapahtuu muutos kohti hapolle vastustuskykyisempää bakteerikantaa. Sen seurauksena hapontuotanto lisääntyy ja kariesriski kasvaa. Syljen merkitys on myös tärkeä.

Hampaiden eroosio on viime aikoina lisääntynyt voimakkaasti erityisesti lapsilla ja nuorilla. Tätä pidetään suurelta osin happamien juomien kasvaneen kulutuksen seurauksena. Eroosion kannalta sokeroiduilla tai sokeritomilla juomilla ei ole väliä.

Moderni yhteiskunta on synnyttänyt uusia kulutustottumuksia. Istumatyötä tekevät tietokonekäyttäjät voivat juoda tiuhaan tahtiin. Urheilujuomien käyttö on lisääntynyt. Pikaruokat ja keräkäyttöpakkaukset tekevät ruokien ja juomien mukaan ottamisen ja nauttimisen helpoksi milloin tahansa. Muista kulttuureista Pohjoismaihin muutto voi merkitä helpompaa mahdollisuutta sokerituotteiden käyttöön, kun on vaikeuksia löytää oudoista valikoimista vähäsokerisia tuotteita.

Sokeri ja hyperaktiivisuus -artikkelissa kumotaan yleinen käsitys sokeria sisältävien tuotteiden aiheuttamasta vaikutuksesta lasten käyttäytymiseen ja keskittymiskykyyn. Toisaalta ei voida täysin poissulkea sitä mahdollisuutta, että joillakin lapsilla täysin sokeriton ruokavalio voisi parantaa käytöstä.

*Sokeriraportti, 42 sivua, on luettavissa verkossa osoitteessa [www.perspektiv.nu/contact/upl\\_material/sokeriraportti-fi.pdf](http://www.perspektiv.nu/contact/upl_material/sokeriraportti-fi.pdf).*

Helinä Keskinen  
[helina.keskinen@fimmnet.fi](mailto:helina.keskinen@fimmnet.fi)

## Tanskalaiset ExamVision-lupit.



EXAMVISION™

UUTUUS!

Laaja näköalue ja laaja syvyysterävyys. Valmistetaan yksilöllisten mittojesi mukaan.

Saatavana myös tehokkaat kuituoptiset otsavalot sekä LED-otsavalot.

Sovi esittely. Soita 045 639 0289 tai lue lisää: [www.kompodent.fi](http://www.kompodent.fi)

**KOMPODENT**  
Tarkkuutta estetiikkaan