

Kan man blive afhængig af sukker?



Inge Vinding, psykolog, klinisk diætist, privatpraktiserende i Ry og Aarhus, www.ingevinding.dk

I medierne optræder begrebet sukkerafhængighed stadig hyppigere, og sukker bliver sammenlignet med kokain. Mange patienter giver udtryk for, at de er afhængige af sukker. Spørgsmålet er imidlertid: Kan man blive afhængig af sukker på samme måde, som man kan blive afhængig af alkohol og rusmidler?

Hvad betyder 'afhængighed'?

På dansk er begrebet afhængighed almindeligt brugt, men betydningen er ikke entydig. Netop pga. den uklare definition og potentielt negative betydning, som leder tankerne hen på fysisk afhængighed af psykoaktive stoffer, er det udeladt fra den officielle DSM-5-terminologi (1). Man har valgt at bruge begrebet forstyrrelse i stedet for. Der skelnes mellem rusmiddelforstyrrelse (narko, medicin, koffein, alkohol og nikotin) og ikke-rusmiddelforstyrrelse (aktiviteter som gambling, træning, sex og internetbrug). Op til udgivelsen af DSM-5 var der et stort fokus ikke bare på sukkerafhængighed, men også på afhængighed af specifikke madvarer, såkaldt 'food addiction', som flere mente burde optages i DSM-5. Imidlertid blev kun ludomani optaget under 'ikke-rusmiddel-relaterede forstyrrelser'. Binge Eating Disorder, BED, kom med under 'spiseforstyrrelser' (1).

Hvorfra stammer hypotesen om sukkerafhængighed?

Hypotesen om sukkerafhængighed er primært baseret på dyrestudier, der tyder på, at rotter under visse omstændigheder kan blive afhængige af sukker, nemlig hvis de skiftevis har fri eller ingen adgang sukker, hvilket ser ud til at føre til overspisning (2). Et væsentligt problem ved disse dyrestudier er, at resultaterne ikke kan overføres direkte til mennesker. Dyreforsøg befinder sig nederst i evidenshierarkiet og kan 'kun' bruges til at generere hypoteser, der så efterfølgende kan testes i kliniske forsøg med mennesker. Et andet væsentligt problem ved disse dyreforsøg er, at vi mennesker meget sjældent spiser sukker rent. Når patienter beskriver sig som afhængige af sukker, mener de ikke sukker fra sukkerskålen, men søde sager som chokolade, kage og

Øget risiko for 'eating addiction':

- Overspisning som flugt fra negative følelser
- Skiftevis undgåelse og overspisning
- Øget følsomhed over for ydre signaler om mad
- Høj grad af stress-følsomhed
- Personlighedstræk som impulsivitet og mangelfuld selvkontrol (6, 7)

Yale Food Addiction Scale (YFAS) er en psykometrisk test udviklet for at identificere de personer, der mest sandsynligt udviser tegn på afhængighed i forbindelse med indtagelse af madvarer med højt fedt- og højt sukkerindhold.

Den opererer med fem kategorier af mad- og drikkevarer:

- Søde sager (slik, kage, is, chokolade)
- Stivelsesholdige madvarer (hvidt brød, brød, pasta)
- Snacks (chips)
- Fedtrige madvarer (burgere, pommefrittes, pizza, bacon)
- Sukkersødede læskedrikke

Spørgeskemaet omfatter 25 spørgsmål fordelt på otte skalaer. Man lider af 'food addiction', hvis man har haft tre eller flere symptomer inden for det seneste år. YFAS er den hyppigst brugte metode til at undersøge madrelaterede afhængighedslignende symptomer. Den har imidlertid den ulempe, at der er tale om selvrapportering (8).

is, der har en høj grad af palatabilitet pga. kombinationen af fedt og sukker. Palatabilitet er knyttet til det velbehag, der er forbundet med at spise, og dækker over smag, duft, tekstur, og hvordan det føles i munden.

Hvad siger forskningen?

I en oversigtsartikel fra juli 2016 har forfatterne skabt overblik over de studier, der er lavet vedr. sukkerafhængighed – både hos dyr og hos mennesker. Deres konklusion er, at eksistensen af sukkerafhængighed hos mennesker ikke er underbygget videnskabeligt. Sukker kan ikke sidestilles med rusmidler. De argumenterer imod en forhastet inddragelse af begrebet sukkerafhængighed i den videnskabelige litteratur og i officielle anbefalinger (3). Samme konklusion er man tidligere nået frem til (4).

Når det drejer sig om 'food addiction' (se boksen herom), er konklusionen den samme: Der er ikke evidens for, at en specifik madvare, et næringsstof eller tilsætningsstof (med undtagelse af koffein) er årsag til afhængighed forstået som afhængighed af et stof. På baggrund af den eksisterende forskning tyder det på, at spisning ligesom andre typer af adfærd kan føre til afhængighed hos prædisponerede mennesker og under specifikke miljømæssige omstændigheder, som høj tilgængelighed af velsmagende, kalorierig mad, der synes at øge risikoen for overspisning (5)*. Forskerne foreslår derfor at bruge begrebet 'addiction-like eating behaviour' eller 'eating addiction' for at understrege, at det er adfærden, man kan blive afhængig af. De understreger også, at yderligere forskning er nødvendig, dels for at

kunne definere diagnosekriterierne for 'eating addiction', dels for at kunne afgøre, om en sådan lidelse kan optræde tydeligt adskilt fra andre psykiske lidelser som fx en spiseforstyrrelse (6).

Et stort problem ved at bruge begrebet 'addiction' er, at det fastholder folk i troen på, at der er et stof/noget farligt i maden, noget, der kan identificeres og fjernes, så vi frit kan spise den. Vi har imidlertid brug for at kunne forklare overspisning. Derfor er begrebet 'food use disorder', der omfatter brug af mad til at dulme/fjerne negative følelser, opnå positive følelser eller fremme søvn, blevet foreslået (7).

Den enkeltes oplevelse af afhængighed

Hjernens belønningssystem spiller en stor rolle ved etablering af oplevelsen af afhængighed, der er svaret på det spørgsmål, som mange stiller sig selv igen og igen: "Hvorfor bliver jeg ved, når jeg nu godt ved, at det er dumt, og at jeg fortryder det hurtigt bagefter?" Når vi spiser mad, vi godt kan lide, udløses der stoffer i hjernen, der får os til at slappe af, opleve nydelse og ro og føle velvære og bedre humør. Disse stoffer kaldes neurotransmittere og omfatter bl.a. opioider og dopamin. Det område af hjernen, der aktiveres af velsmagende mad, er det samme område, som rusmidler som alkohol, nikotin og narkotiske stoffer aktiverer. Det samme gælder sex, motion, humor, naturoplevelser, musik, kunst og socialt samvær med andre (9). Rusmidler medfører dog en 100-1.000 gange større frigivelse af neurotransmittere end mad (10).

De positive følger for vores psykiske tilstand af at spise virker som en form for belønning. Vi bliver med andre ord belønnet for at spise – især mad med meget energi fra fedt og sukker. Det er netop denne belønning, der gør, at vi ønsker at gentage adfærden. Ubevist som bevidst. Men hvorfor har naturen udstyret os med et belønningssystem? Næppe for at skabe overspisere. Belønningssystemets vigtigste opgave er at sikre vores overlevelse. Set ud fra et evolutionært synspunkt er det smart af naturen at udstyre os med mekanismer, der giver tilfredsstillelse, når vi 'arbejder' for noget, der er afgørende for vores overlevelse. Der er tale om en funktion i hjernen, der har holdt mennesker i live gennem årtusinder. Der er ikke tvivl om, at belønningen er større ved nogle madvarer frem for andre. Søde sager er fra barnsben blevet forbundet med fx hygge og trøst. Det handler altså også om læring og associationer og dermed om vaner og præferencer.

Fra nydelse til trang

I den udenlandske litteratur skelner man mellem 'liking' og 'wanting'. 'Liking' refererer til nydelse, hvor primært opioider er involveret, og er rettet mod noget bestemt. 'Wanting' handler om trang eller craving, hvor primært dopamin er involveret, og som er rettet mod 'noget' (11).

Men hvorfor ender nogle mennesker i en oplevelse af craving, mens andre kan have lyst til søde sager og nyde det i moderate mængder? Den endelige svar findes ikke, men en række faktorer kan tænkes at spille en rolle:

- Overspisning som flugt fra negative følelser
- Individuelle forskelle bl.a. i hjernens belønningssystem og andre processer som fx selvkontrol og regulering af humør, negative følelser og stress (arv, miljø, epigenetik, opvækstens betydning for hjernens udvikling og måske også mikrobiotaen i colon). Med andre ord en underliggende sårbarhed.
- Forstyrrelser i processer i belønningssystem pga. enten skiftevis overspisning og 'restraint' eller overvægten.
- Øget følsomhed over for ydre signaler om mad, som vi bl.a. ser hos mennesker, der lider af 'restrained eating' (12).

Hvordan kan vi som sundhedsprofessionelle forholde os?

Realiteten er, at mange mennesker oplever, at de er afhængige af søde sager. Hvordan forholder vi os som fagprofessionelle? Vi skal i første omgang anerkende, at det er sådan, disse personer har det og derfor møde dem, hvor de er. Dernæst må vi spørge ind til det for at blive klogere på, hvad det handler om for dem. Der er nemlig mange årsager til et overforbrug af søde sager fra uhensigtsmæssige vaner og almindeligt vellevnet til forstyrret spisning og spiseforstyrrelse. Dernæst er det vigtigt at videregive relevant forskningsbaseret viden, så myter og misforståelser kan blive aflivet. Og sidst men ikke mindst må vi give patienterne redskaber til at agere i en verden fuld af fristelser ud fra devisen: Alt er tilladt – med måde. Det betyder at lære at nyde søde sager i mindre mængde med god samvittighed i stedet for enten helt at undgå søde sager eller spise alt for meget. Forskningen peger på, at forbud og afsavn er forbundet med en øget risiko for overspisning. Med andre ord: Forsøger du at flygte fra din trang til søde sager, vil den indhente dig. Det er bedre at acceptere den og arbejde på at få et fornuftigt forhold til den.

Referencer

1. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 2013. På dansk: Diagnostiske kriterier DSM-5. Håndbog. 2014.
2. Avena NM, Rada P, Hoebel BG. Evidence for sugar addiction: Behavioral and neurochemical effects of intermittent, excessive sugar intake. *Neurosci Biobehav Rev* 2008; 31(1):20-39.
3. Westwater ML, Fletcher PC, Ziauddeen H. Sugar addiction: the state of the science. *Eur J Nutr* 2016; 55 (suppl 2):55-69.
4. Corwin RLW, Hayes JE. Are sugars addictive? Perspectives for practitioners. Pp. 199-215 I: JM Rippe (ed). *Fructose, high fructose corn syrup, sucrose and health* (2014).
5. <https://neurofast.gu.se/news/newsdetail/addicted-to-eating-but-not-to-food.cid1236388>
6. Hebebrand J et al. "Eating addiction", rather than "food addiction", better captures addictive-like eating behavior. *Neurosci Biobehav Rev* 2014; 47: 295-306.
7. Nolan LJ. Is it time to consider the 'food use disorder'? *Appetite* 2017, 115: 16-18.
8. Gearhardt AN, Yokum S, Orr PT et al. Neural correlates of food addiction. *Arch Gen Psychiatry* 2011; 68(8):806-16.
9. Kringelbach ML (2008). Den nydelsefulde hjerne. Nydelsens og begærets mange ansigter. Gyldendal.
10. Volkow ND, Wise RA. How can drug addiction help us understand obesity? *Nature Neuroscience* 2005; 8(5): 555-60.
11. Mela DJ. Eating for pleasure or just wanting to eat? Reconsidering sensory hedonic responses as a driver of obesity. *Appetite* 2006; 47(1):10-7.
12. Polivy J, Coleman J, Herman CP. The effect of deprivation on food cravings and eating behavior in restrained and unrestrained eaters. *International Journal of Eating Disorders* 2005; 38:301-9.