DET SUNDE SUKKER

Et nyt naturligt sødemiddel har ud over sin søde smag også indhold af antioxidanter og hjælper diabetespatienter med at holde sukkerindholdet i blodet nede og os andre med at spise sødt med god samvittighed.

Det ligner sukker. Det smager af sukker. Det føles som sukker. Men det er *Sukrin*. Et nyt naturligt sødemiddel, som netop er blevet testet for sin virkning som antioxidant og for sin gavnlige virkning på sukkerindholdet i blodet. Og det er vel at mærke et naturligt sødemiddel uden kalorier. Sukrin kom til Danmark sidste år og har fået en varm velkomst blandt de af os, der har den søde tand, men som ikke har godt af for meget sukker.

– For mange er det for surt at tabe sig uden det søde. Når vi skal være sociale og hygge os, så skal der sødt på bordet. Men det er ikke godt for os med alt det sukker, og her er Sukrin en perfekt makker til et vægttab. Især også fordi man ikke bliver afhængig af det. Modsat sukker, som giver mange lyst til mere og mere, så får du ikke den der sukkertrang af at spise Sukrin, fortæller Michael Kvetny, der har fået Sukrin til Danmark i sit firma *Funktionel Mad*.

Han er tekstforfatter og journalist og har i mange år interesseret sig for kost, så det var som almindelig kunde, at han "opdagede" Sukrin. Dengang var det ikke godkendt i Danmark, så han købte det i Norge, men til sidst blev portoen for dyr med de mange pakker, så han besluttede sig for, at andre skulle have glæde af det søde produkt og blev importør og forhandler.

I dag kan man allerede købe Sukrin i 100 helsekostbutikker i Danmark, og det er for længst blevet godkendt.

– Alle de "slemme" ting ved rigtigt sukker er, at dit blodsukker stiger, du vil have mere og mere, det giver karies i tænderne, og det fylder meget kaloriemæssigt. Sukrin giver ingen stigning i blodsukkeret, og da den fysiologiske reaktion udebliver, kræver din krop ikke mere og mere. Desuden virker Sukrin som en antioxidant. Det er fremstillet af erythritol, som er et naturligt sødestof, der findes i for eksempel frugt og champignon, fortæller Michael Kvetny.

Sukrin koster fra 75 kroner for et halvt kilo, Sukrin Flormelis 350 g fra 66 kr. Du kan læse mere om Sukrin på hjemmesiden www.funktionelmad.dk, og her kan du også finde en forhandler.

I 2002 viste en japansk undersøgelse, at 0,1 til 0,4 g Sukrin pr. kilo kropsvægt om dagen sænkede blodsukkeret med op til 15 procent. Mere bogstaveligt svarer det til, at et menneske med en kropsvægt på 80 kilo blot kan bruge helt ned til to skefulde Sukrin dagligt og opnå en virkning.

AF LISBETH KRISTINE CEDRAY FOTO: COLOURBOX OG BULLS PRESS

Chokoladekage med god samvittighed

3 æg
180 g Sukrin (200 ml)
60 g hvedemel (100 ml)
30 g Hi-maize (kan erstattes med hvedemel) (50 ml)
½ tsk. bagepulver
25 g (50 ml) kakaopulver
2 tsk. vaniljesukker
¼ tsk. salt
300 ml mager kvark
revet skal af 1 øko-appelsin eller -lime (valgfrit)
50 g hakkede valnødder (valgfrit)

Indstil ovnen på 200 gr. Pisk æg og Sukrin sammen til en luftig masse. Bland mel, Hi-maize, bagepulver, kakaopulver, vaniljesukker og salt sammen, og vend det forsigtigt i æggemassen. Rør kvarken i samt eventuelt valnødder og citrusskal.

Hæld hele blandingen i en smurt, rund kageform på ca. 24 cm i diameter, og bag kagen i ovnen i ca. 40 min.

Kagen smager bedst afkølet, gerne dagen efter. Drys evt. lidt Sukrin flormelis over kagen inden servering.

Find masser af blodsukkervenlige opskrifter på Diabetesforeningens hjemmeside under *Velværekøkkenet*
http://www.diabetes.dk/Velvaerekokkenet/Opskrifter.aspx

Slank uden luft i maven

Jeanette Kyster, som er 44 og ved at uddanne sig til klinisk diætist, har tabt sig 15 kilo ved at lægge sin kost om og kun bruge kunstige sødemidler i sin kost. Nu bruger hun hovedsageligt Sukrin:

– Jeg bruger det især i bagværk, for selv om jeg har lagt min kost om, så kan jeg ikke leve uden kager, fortæller hun.

– For mig er der ingen tvivl om, at sødemidler har hjulpet mig igennem mit store vægttab. Fordelene ved Sukrin er så oveni, at man heller ikke får luft i maven, ler hun.

– For mig er det en fordel, at Sukrin kan bruges i mit bagværk og som strøsukker også. Jeg karamelliserer med det og laver créme brûlée med det. Min niårige datter har lige lavet sine egne "Guldkorn" ved at riste byggkorn i Sukrin. Og det hele gøres med god samvittighed, for det får ingen indflydelse på mit fortsatte vægttab i negativ retning, siger hun.

Michael Kvetny bekræfter Jeanettes erfaringer med optagelsen af Sukrin:

– Modsat andre sødemidler, som kan give en afførende effekt, fordi de ikke optages, men ender i tyktarmen, hvor de gæres, optages Sukrin allerede i tyndtarmen. Det forhindrer dog ikke lovgivningen i at diktere, at produktet skal bære en advarsel mod en afførende effekt – simpelthen fordi det er en sukkeralkohol.

– Det er dog målt på mennesker, at vi helt bogstaveligt tisser det ud. Vores krop kan ikke omsætte Sukrin energimæssigt, så det forbrændes ikke. Så inden for 48 timer har man målt, at 95 % er røget uforandret ud igen via urinen, siger han.

Antioxidanter – ja tak

I Holland lavede forskere forsøg med sukkersyge rotter. I konklusionen fremhævede forskerne to interessante opdagelser.

De fandt ud af, at erythritol, indholdsstoffet i Sukrin, var en effektiv antioxidant, og fandt samtidig tegn på, at blodkarrene hos forsøgsdyrene blev beskyttet, når der var erythritol i kosten.

Michael Kvetny uddyber:

– De målte en virkning ved et almindeligt indtag af Sukrin på mellem 2 og 20 teskeer dagligt. Sukrin fungerer nemlig via erythritolen som en antioxidant, der bekæmper de frie radikaler. Og da Sukrin indeholder NUL kalorier, vil man oveni, ved at erstatte for eksempel sit sukker i kaffen med Sukrin, kunne tabe sig. Tallene viser, at hvis du drikker to kopper kaffe med to tsk. sukker om dagen og erstatter sukkeret med Sukrin, ja, så har du alt andet lige tabt dig fire kilo, når året er gået.

Sukrin er samtidig på Diabetesforeningens liste over sødemidler, der er velegnede til diabetikere – netop på grund af den manglende påvirkning af blodsukkeret.

Erythritol blev først tilladt i EU i 2008 på grund af en lang og grundig godkendelsesproces. I Japan og USA har man brugt sødemidlet i snart 20 år i fødevarer. Michael Kvetny er lige nu i dialog med både bolsje-, chokolade og flødebollefabrikanter om at anvende Sukrin i deres produkter.

ANNONCE