

En ny bok av bloggaren och vetenskapsjournalisten [Ann Fernholm](#) har spetsat till debatten om socker som hälsofara. Boken [Det sötaste vi har](#) följer upp hennes första bok [Ett sötare blod](#) med samma namn som hennes blogg. Det mest allmänintressanta med den nya boken är förmodligen barnperspektivet. Med utgångspunkt från egna erfarenheter med egna småbarn ger författaren en mängd tips om vilka kostrelaterade hälsohot det gäller att se upp med och hur de kan hanteras. Men för att rätt förstå betydelsen av Ann Fernholms insatser behöver perspektivet vidgas.

Insikten om den avgörande betydelsen av [socker och lättspjälkad stärkelse](#) för folkhälsokatastroferna med diabetes 2 och fetma har etablerats under de senaste tio åren i Sverige. Pionjärer med egna erfarenheter har haft stor betydelse. Bland dessa märks [Litsfeldt](#), [Skaldeman](#) och beroendespecialisten [Bitten Jonsson](#) vid sidan av [Dr Annika Dahlqvist](#) som personifierat striden mot de gamla fettsnåla kostråden. Den biokemiskt klara bakgrunden är att onormalt höga intag av olämpliga kolhydrater ger förhöjda halter av blodsocker och insulin åtföljt av insulinresistens och fettinlagring. Med den välfunna titeln [Ett sötare blod](#) är Ann Fernholm en av flera viktiga uppföljare.

En viktig faktor bakom att minst halva svenska folket nu drar ned på olämpliga kolhydrater och undviker socker är nätet och mobilen. På kort tid har det blivit möjligt för oberoende engagerade krafter att nå ut via bloggar, rapporter och video på nätet. En ledande blogg är [Kostdoktorn](#) där Andreas Eenfeldt och hans team kontinuerligt täcker in särskilt kolhydrater, diabetes och fetma. Minst ett tiotal andra välbesökta bloggar som [Kostdemokrati](#), [Kostrådgivarna](#), [Naturlig mat i skolan](#), [Dr Dahlqvist](#) och [Ett sötare blod](#) ger varierande infallsvinklar och ämnestäckning. Etermedia och press hakar på och gör det svårare för reklam och partsintressen att styra konsumenter.

De ledande kostbloggarnas starka genomslag innebär att de i praktiken alltmer tar över kostrådgivning via intresserade, välutbildade och kostmedvetna yngre människor och särskilt kvinnor. De officiella delvis lobbyistpåverkade gamla kostråden som är medskyldiga till ohälsa och förtida död för hundratusentals svenskar marginaliseras efterhand. Hälsobloggarna blir centrala och böcker mer ett alternativ för specialintresserade men ibland också ett slags varudeklaration för bloggarna. Detta gäller Eenfeldts starka bok [Matrevolutionen](#) och även Ann Fernholms nya bok.

Boken är välskriven och lättläst och har många tydligt markerade faktaavsnitt. Den tar upp ett brett spektrum av mer eller mindre kostrelaterade hälsoproblem för barn. Många möjligheter till positiva kostförändringar inom barnfamiljen lyfts fram. Exempel ges från de omfattande föräldraprotesterna vid skolor mot sötade och fettreducerade livsmedel enligt låsta kostråd. De stora problemen med glutenallergi diskuteras i relation till vad barn matas med i späda ålder. Vetebröd är ju samtidigt ett huvudproblem med avseende på blodsocker och insulin och kan konkurrera med socker som hälsofara.

Ett även för initierade mycket intressant avsnitt på huvudtemat ett sötare blod belyser hur barn under uppväxten från foster till vuxen påverkas på en rad olika sätt av förhöjda nivåer av tillväxtfaktorn IGF-1 via insulin. Även de allvarliga konsekvenserna av ökad glykering vid förhöjda nivåer av blodglukos tas upp. Däremot tappas huvudspåret bort när mycket utrymme ägnas åt [fruktos](#) som till skillnad från glukos inte släpps ut i blodomloppet. Visst kan höga sockerintag överbelasta levern med fruktos men det är ett sidospår. Fruktos från frukter och bär är inget problem.

Upplägget av boken är okonventionellt. Författaren blandar friskt anekdotiska inslag om barnkalas och enskilda barns problem med analyser av en mängd mer eller mindre klarlagda hälsoproblem och med referat av intervjuer och korta citat av vad specialiserade forskare säger. Detta har klara journalistiska fördelar och alla kan säkert hitta vissa saker som intresserar. Men det gör nog också att boken av många upplevs som osystematisk och ovetenskaplig trots författarens uttalade ambition att lägga ett vetenskapligt helhetspussel.

Efter att ha läst den digra boken frågar man sig om dess starkaste sida kanske i stället är det omtalade livspusslet för barnfamiljer och då förstås med fokus på kost och hälsa. Tips om olika söta vardagsproblem kombineras med ledtrådar till vetenskaplig fördjupning om hälsoeffekter. Boken ger en utmanande bild av hur dålig kost och särskilt socker på en mängd olika sätt kan medföra ohälsa redan hos barn. Förhoppningsvis går Ann Fernholm under många år framöver vidare med dessa problem i sin blogg. Så knappa in och testa [Ett sötare blod](#), jämför gärna med [Kostdoktor](#) och fundera på om du även vill läsa en bok.

Publicerad version (utan länkar):

[Ny bok om socker och ohälsa](#)

Kemivärlden, november 2014, nr 11, sid. 30