



Kemikrönika - Kemivärlden 2005 nr 7/8 sid 31

Giftfri miljö och skräpmat

socker - Antioxidanter - Folkhälsa

Göran Petersson

Kemivärlden med nätversionen chemicalnet.se är den samlande tidskriften för svenska kemister och kemitekniker. Kemiska miljö- och hälsofrågor täcks väl och tas ofta upp med hög integritet.

De viktiga kopplingarna mellan kostens kolhydrater och folkhälsoproblemen med fetma och diabetes har följts upp av författaren i en rad senare rapporter från forskning för Cancer- och Allergifonden. Länkar till dessa och till flera rapporter om antioxidanter finns i följande översikter från 2011.

[KOLHYDRATER – Guide för Kost och Hälsa](#)

[ANTIOXIDANTER – Guide för Kost och Hälsa](#)

Giftfri miljö och skräpmat

RIKSDAGENS MÅL OM EN GIFTFRI miljö siktar till minimering av naturfrämmande ämnens halter men också till att alla andra ämnens halter skall ligga nära den naturliga bakgrunden. Vi kemister har naturligtvis speciella möjligheter att bidra på ett konstruktivt sätt till detta viktiga miljömål. Själv fick jag möjlighet att föra fram just dessa och andra grundläggande ekotoxikologiska principer i *Kemisk Tidskrift* redan 1984.

Vår kvantitativt största exponering för komplexa kemiska ämnen får vi via kosten. Därför bör principerna för giftfri miljö rimligtvis även tillämpas på den. En intressant utgångspunkt är då evolutionär biologi som utreder vad vi sedan stenåldern är genetiskt anpassade till. Mot den bakgrunden framstår mycket i dagens skräpmat som för människan katastrofala miljögifter.

Vårt sockerintag torde vara den kemiska exponering som fått störst medialt utrymme de senaste två åren. Sockerintaget har hundrafaldigats på endast tvåhundra år. Då är det knappast förvånande att vi nu ser dramatiska hälsokonsekvenser i form av det "metabola syndromet" med fetma, diabetes och hjärt-kärlsjukdomar som hotar den västerländska civilisationen.

OMVÄNT ORSAKAR ÄVEN onaturligt låga halter av viktiga ämnen hälsoproblem. Livets helt nödvändiga grundskydd för aeroba organismer är antioxidanterna. Naturligt finns de som skyddsämnen i de växter och djur som utgör vår ursprungliga föda. Men den raffinerade skräpmatens kolhydrater och fetter är i hög grad befriade från både näringsämnen och antioxidanter. Därmed försvagas också vårt skydd mot radikalinitierade farsoter som cancer och åderförfettning.

De heta omvärderingar som nu sker av kostens betydelse för hälsan baseras i hög grad på biokemiska rön. Kemister har därför särskilda förutsättningar att förstå och att driva på i rätt riktning. De lättspjälkade kolhydraternas bety-

delse för insulinresistens och fettupplagring är biokemiskt väletablerad. Antioxidantskyddet och inte kolesterolhalterna framstår allt tydligare som huvudproblemet med blodfetterna. Mättat fett utgör naturligt en hög och metaboliskt central andel av fettintaget sedan modersmjölken.

MÅNGA FÖRSVARAR NULÄGET med att alla har full frihet att själva välja livsmedel. I praktiken har kanske en på hundra de kunskaper som behövs för att själva välja någorlunda hälsoriktigt. Därför behövs stora insatser från alla viktiga aktörer som livsmedelsindustri, handel, restauranger, skolor, sjukvård, föräldrar, konsumenter och inte minst kunniga kemister och biokemister.

Själv passade jag på att understryka vikten av politiskt agerande i samband med att jag mottog det miljömedicinska priset från Cancer- och Allergifonden. Prisutdelare var i år miljöpartiets språkrör som jag påminde om betydelsen av de 20 ton kemiska ämnen som vi utsätts för via kosten under livet. Men det är naturligtvis en uppgift för alla politiskt ansvariga och alla oss medborgare att bidra till en giftfri miljö som innefattar mindre skräpdrycker och skräpmat.

*Göran Pettersson
Professor i Kemisk
miljövetenskap
Kemi- och Bioteknik
Chalmers*