

---

# Tiltalen mot sukker: Skyldig!

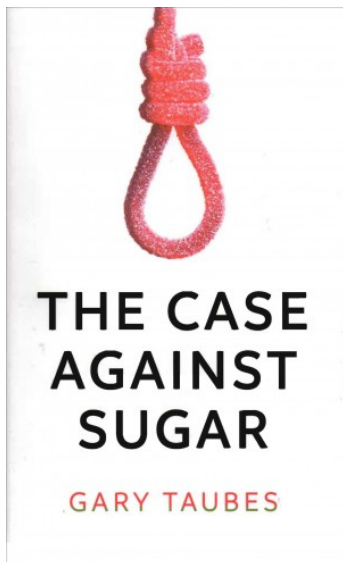
---

ANMELDELSER

IVER MYSTERUD

Fagredaktør, Helsemagasinet vitenskap og fornuft

---



---

Gary Taubes

The case against sugar

365 s. London: Portobello Books, 2016. Pris NOK 199

ISBN 978-1-84627-637-8

---

Gary Taubes er en av verdens mest anerkjente vitenskapsjournalister på feltet ernæring og helse. Tidligere har han gjennomgått dokumentasjonen som impliserer at alle sterkt bearbejdede og lett fordøyelige karbohydrater – kornprodukter, stivelsesrike grønnsaker, hvitt sukker og fruktoserik maissirup – kan være problematisk ved spesielt fedme og diabetes (1, 2). I *The case against sugar* fokuserer Taubes spesifikt på den negative rollen hvitt sukker og fruktoserik maissirup i kostholdet har for helsen vår. Han argumenterer for at inntaket av disse sukkertypene (som begge består av glukose og fruktose) kan være en felles underliggende årsak til fedme, diabetes, hjerte- og karsykdom,

kreft og en rekke andre sykdommer som er assosiert med metabolsk syndrom og insulinresistens. Så lenge sukkerinntaket er lavt, kan folk ha god helse selv om de spiser mye karbohydrater fra korn og stivelsesrike grønnsaker, men så fort sukkerinntaket øker, vil inntaket av lett fordøyelige karbohydrater forverre utviklingen av en rekke sykdommer. Hvis dette argumentet er korrekt, er et første nødvendig steg i forebygging og unngåelse av slike sykdommer å redusere eller helst fjerne hvitt sukker og fruktoserik maissirup fra kostholdet.

Målgruppen er primært forskere i medisin og ernæring samt klinikere, men et vidt spekter av akademikere med annen bakgrunn og interesserte legfolk vil ha stort utbytte av boken.

Innledningskapitlet er sentrert rundt fremveksten av diabetes som en folkesykdom og mulige årsaker til dette. I 11 kapitler beskrives så ulike aspekter rundt sukker. Et kapittel tar for seg om sukker er avhengighetsskapende. Sukker har vært nyttig for tobaksindustrien, og et høyt sukkerinnhold var faktisk en forutsetning for at sigaretter skulle bli populære (det gjør tobakksrøyken surere og motvirker hosting ved inhalering). Taubes redegjør for to sentrale oppfatninger i ernæringsvitenskapen – at fett i kostholdet forårsaker kronisk sykdom og at man legger på seg fordi man spiser mer energi enn man bruker (energimodellen). Sukkerindustrien har brukt og bruker energimodellen til å forsvare sitt produkt: En kalori sukker er ikke mer fetende eller sykdomsskapende enn en kalori fra enhver annen matkilde.

Forfatteren har et kritisk blikk på hvordan sukkerindustrien i USA på hele 1900-tallet har arbeidet for å legge til rette for høyt salg av sitt produkt. Han tar også opp to konkurrerende hypoteser for årsaken til hjerte- og karsykdom – fett versus sukker – og forklarer hvordan fetthypotesen de siste tiårene fikk fotfeste og etter hvert ble enerådende. Vi får også et innblikk i hvordan sukkerindustrien har påvirket denne prosessen. Et kapittel handler om nyere testing av fett som årsak til hjerte- og karsykdom og fremveksten av temaer som glukoseintoleranse, glykemisk indeks, metabolsk syndrom, insulinresistens og ikke-alkoholisk fettleversykdom. Taubes tar for seg utviklingen av diabetesepidemier hos innfødte indianere i Nord-Amerika og utvikling av livsstilssykdommer når innfødte mennesker går over til et vestlig kosthold og livstil. Taubes argumenterer for at inntak av hvitt sukker (og i nyere tid fruktoserik maissivelse) er enkleste forklaring på alle de hyppig forekommende livsstilssykdommene i moderne samfunn, og han diskuterer i detalj sukkerets sannsynlige rolle for gikt, hypertensjon, kreft og demens. I epilogen tar Taubes opp hvor lite sukker som skal til for å gi helseproblemer.

Taubes er oppdatert på sentral faglitteratur, trekker frem svakheter i datasettene som underbygger eget faglig syn, men kritiseres for å ha oversett en del studier som ikke «passer inn» i argumentasjonen (3). Jeg savner sitering og kreditering av en sentral forsker som Thomas N. Seyfried når det gjelder forståelsen av kreft som en metabolsk sykdom (4). Selv om sukker kan være en primærårsak til og drivkraft i utviklingen av livsstilssykdommer og Taubes derfor foretrekker en monokausal fremfor en multikausal tilnærming, burde han i større grad ha nevnt at andre årsaker kan være medvirkende og ikke nødvendigvis konkurrerende. Ett eksempel er hypotesen om at flere faktorer i vårt kjemiske miljø kan utløse eller forverre diabetes type 2, eventuelt også

overvekt/fedme (5, 6). Taubes er ellers flink til å gi kreditt til alle de forskerne som har gått mot strømmen av rådende hypoteser om sammenhengen mellom kosthold (sukker) og helse/sykdom og som er i ferd med å få sin ære gjenreist (som John Yudkin). Jeg opplever forfatteren som redelig overfor de han kritiserer, og stråmannsargumentasjon finnes ikke i boken.

Har man prestisje knyttet til en del av dagens rådende hypoteser om kosthold som årsak til sykdommer, for eksempel at hypertensjon primært skyldes inntak av salt, at hjerte- og karsykdom primært skyldes inntak av mettete fett, eller at fedme primært skyldes for høyt energiinntak og for lite mosjon, kan denne boken være ubehagelig lesing. Stiller man derimot med et åpent sinn, er teksten befriende og klargjørende. Taubes har en god faglig og historisk innsikt, en utmerket analysekapasitet, kan sin vitenskapsfilosofi og setter resultatene inn i den fagpolitiske samtiden. Å uttale seg i debatten om livsstilssykdommer uten å ha lest denne viktige boken, er ikke troverdig.

---

## LITTERATUR

1. Taubes G. Good calories, bad calories: fats, carbs, and the controversial science of diet and health. New York, NY: Anchor Books, 2008.
2. Taubes G. Why we get fat and what to do about it. New York, NY: Alfred A. Knopf, 2011.
3. Guyenet SJ. Bad sugar or bad journalism? An expert review of "The Case Against Sugar". <http://www.stephanguenet.com/bad-sugar-or-bad-journalism-an-expert-review-of-the-case-against-sugar/> (20.4.2017).
4. Seyfried TN. Cancer as a metabolic disease: On the origin, management, and prevention of cancer. Hoboken, NJ: Wiley, 2012.
5. Carpenter DO. Environmental contaminants as risk factors for developing diabetes. *Rev Environ Health* 2008; 23: 59 - 74. [PubMed][CrossRef]
6. Rezg R, Mornagui B, El-Fazaa S et al. Organophosphorus pesticides as food chain contaminants and type 2 diabetes: a review. *Trends Food Sci Technol* 2010; 21: 345 - 57. [CrossRef]

---

Publisert: 21. august 2017. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.17.0370  
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 14. juni 2026.