

og nå krangler forskerne om farene

S-RUS

Påstander & svar:

VG har bedt norske eksperter vurdere holdbarheten i 10 vanlige påstander om lettbrus.

1 Kan forårsake kreft

Undersøkelser på dyr som har fått det kunstige søtningsstoffet aspartam, har vist at stoffet kan knyttes til økt risiko for å utvikle kreft.

EKSPERTVURDERINGEN:

– Eksperimentelle forsøk på dyr er ikke direkte overførbare til mennesker, og dyr får store mengder søtningsmiddel i slike forsøk. Vi mener inntak under anbefalte grenser er trygt. Halvannen liter brus om dagen er for eksempel godt innenfor, sier Samira Lekhal, seksjonsoverlege ved Senter for sykkelig overvekt ved Sykehuset i Vestfold.

2 Skader tennene

At syreholdig drikk kan skade emaljen er velkjent. Men er lettbrus verre enn andre drikker?

EKSPERTVURDERINGEN:

– Lettbrus har samme effekt som vanlig brus, med tanke på syreskader på tennene, bortsett fra at det ikke gir tannrøte eller karies. Jo mer man drikker, jo mer syreskader blir det. Sånn sett er det uheldig i forhold til vanlig brus, hvis man drikker mer fordi det er kalonifritt, sier Nina J. Wang, professor ved Odontologisk fakultet ved Universitetet i Oslo.

3 Kan gjøre deg fet

En norsk studie utført av fedmeforsker Grethe Støa Birkvedt i 2008, viste sammenheng mellom lettbrusinntak og fedme. Den norske forskeren knytter sammenheng til at den kunstige søtningen øker insulinivået i kroppen.

EKSPERTVURDERINGEN:

– Forskningen vi har til nå viser en sammenheng mellom overvekt og lettbrusinntak, men det er ikke vist at lettbrus direkte kan forårsake vektøkning. Studiene som viser sammenheng, har ikke sett på forsøkspersonenes kosthold ellers. Muligens spiser de mer både sukker og fett, så lettbrus forklarer ikke fedmen, sier Samira Lekhal.

4 Kan gi hjerteproblemer

I en stor, men omdiskutert, amerikansk studie, der 2500 mennesker ble fulgt over en periode på 40 år, viste 61 prosent forhøyet risiko for hjertefarkt hos lettbrusdrikkere.

EKSPERTVURDERINGEN:

– Lang erfaring blant hjertespesialister tilsier at de som drikker mye lettbrus lettere kan få utløst forkammerflimmer, om de er disponerte eller har hatt det før, sier Steinar Madsen.

5 Blir aspartam-avhengig

Søtningsstoffet aspartam har i flere omganger blitt hevdet å føre til avhengighet. En rekke mennesker har stått frem senere år og rapportert om symptomer som kraftig hodepine og kvalme når de har forsøkt å kutte lettbrusen.

EKSPERTVURDERINGEN:

– Aspartam har ikke et avhengighetspotensial slik vi definerer det. Når man inntar drikk eller mat som smaker søtt, men som ikke inneholder sukker, trigges kroppen til å produsere insulin. Det senker blodsukkeret. Da får kroppen et underskudd og dermed økende lyst på søtt. Men det er ikke en avhengighet, sier Jørgen Bramness, professor ved Senter for rus- og avhengighetsforskning ved Universitetet i Oslo.

6 Blir koffeinavhengig

En del forskere mener det er koffein som gir avhengighet, og som gjør at folk utvikler sterk hodepine når man forsøker å slutte.

EKSPERTVURDERINGEN:

– Koffein er et sentralstimulerende middel, så dette kan man utvikle en avhengighet av. Abstinenser som hodepine, ubehag og lett nedstemthet kan forekomme. Det er vist gjennom flere forsøk, så dette er en form for avhengighet, sier Jørgen Bramness.

7 Får deg til å spise mer –

Noen knytter sammenhengen mellom lettbrusdrikk og overvekt til at folk som drikker lettbrus spiser mer usunt, enten på grunn av at søtningen utløser sultfølelse, eller fordi man kan unne seg noe godt når brusen er «sunt».

EKSPERTVURDERINGEN:

– Det er nok en personlig opplevelse enkelte kan ha, men det er ikke vist at kunstig søtning gir økt frigjøring av sulthormon. Heller ikke at det endrer vår appetittregulering, sier Samira Lekhal.

8 Kobles til depresjon

En ny studie ved amerikanske National Institutes of Health fant at de som drakk mer enn fire bokser brus daglig hadde økt risiko for depresjon. Risikoen var høyere ved lettbrusinntak.

EKSPERTVURDERINGEN:

– For folk flest har det ingen sammenheng. Det som har vært sagt om lettbrus er at den trigger insulinproduksjonen, slik at blodsukkeret blir lavere. Hos en liten, sårbar gruppe kan dette fremkalle depressivitet, sier Tone Tangen, psykiatriprofessor ved Universitetet i Bergen og Haukeland universitetssykehus.

9 Kan føre til diabetes

En nylig publisert større studie på japanske menn, fant klar sammenheng mellom inntak av lettbrus og utvikling av diabetes 2.

EKSPERTVURDERINGEN:

– Det er ikke vist direkte sammenheng, og jeg mener det kan handle om kostholdet ellers. Men det er ikke tvil om at vi trenger mer forskning. I etterkant av den japanske studien pågår nå en ny gjennomgang av kunnskapsgrunnlaget for aspartam i USA. Vi har lav terskel for nye gjennomganger ved slike funn, sier Samira Lekhal.

10 Øker slagrisikoen

I en undersøkelse gjennomført ved University of Miami Miller School of Medicine i 2011, fant forskere, som studerte brusvannene til 2564 mennesker, at de som drakk lettbrus hver dag hadde høyere risiko for slag.

EKSPERTVURDERINGEN:

– Lettbrus kan bidra til hjerteproblemer. Det er knyttet til koffein. Store mengder koffein kan gi forkammerflimmer hos disponerte individer, og dette kan utløse hjerneslag. Men da må man drikke både lettbrus, kaffe og te i store mengder. Forskningen er usikker på om koffein direkte kan utløse hjerneslag, sier Steinar Madsen, kardiolog og medisinsk fagdirektør i Statens Legemiddelverk.

VG

1. AUGUST 2013