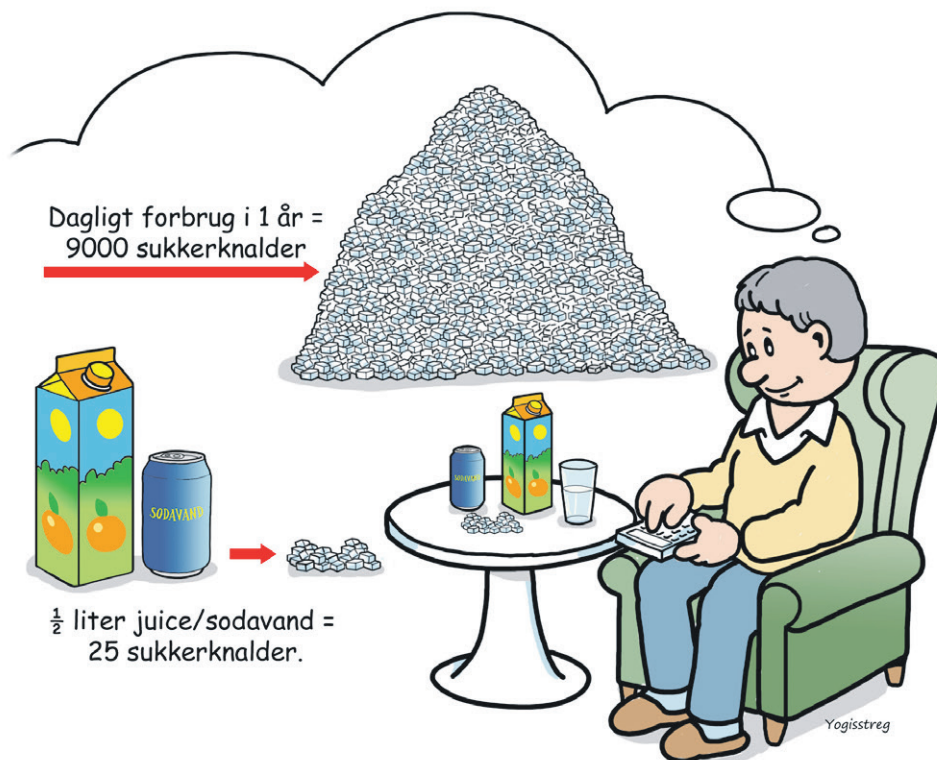


Sukker gør intet godt for din krop



Sukker bliver til kalorier i kroppen, og kalorier, som du ikke forbruger, bliver deponeret som fedt. Sodavand, juice og saftvand indeholder sukker og frugtsukker, som er hurtige kalorier. Sodavand er helt uden vitaminer og mineraler og kaldes derfor tomme kalorier. Hvis du udskifter $\frac{1}{2}$ liter juice eller sodavand med $\frac{1}{2}$ liter vand, vil du spare din krop for næsten 10.000 stk. sukker om året! Hvis du omsætter det til kalorier, vil det kunne betyde, at du kan tabe dig ca. 9 kg i løbet af de næste 12 måneder.

Hvad sker der i kroppen, når du får sukker

Når du drikker juice med frugtsukker, eller spiser slik med sukker, vil dit blodsukker stige. Når blodsukkeret stiger, skal kroppen producere insulin, som kan få sukkeret væk fra blodet og ud i dine celler. Insulinen vil sænke sukkerindholdet i dit blod. Desværre sker der ofte det, at når kroppen får så meget sukker på én gang, så får den et mindre "sukkerchok". Kroppen skynder sig så at producere mere insulin, så sukkeret hurtigt kan komme væk og ikke gøre skade på dine organer. Uheldigvis betyder det også, at blodsukkeret kan få et niveau, hvor blodet næsten bliver tømt for sukker. Det har du måske oplevet, hvis du har spist meget slik eller sukker, så er det som, om at kroppen bliver ved med at kræve mere og mere sukker.

En negativ cirkel er startet, og et ustabil blodsukker vil langsomt trætte insulin produktionen. Du vil langsomt føle dig mere og mere træt. Din koncentration vil svækkes og din reaktionstid vil forringes. Diabetes 2 kan være en følge af ustabil blodsukker, men heldigvis er diabetes 2 en livsstilssygdom, som kan behandles med gode sunde kostvaner - masser af grøntsager og god motion.

Løsning: Drik vand - sluk tørsten i vand!

og brug juice og sodavand som en lille dessert eller belønning.