# Slave af sukkeret

## Indledning

Danskerne spiser sukker som aldrig før. Hvad gør at folk indtager alle de søde sager, når alle er klar over hvor skadelige de er? Salget stiger, portionerne bliver større og tilgængeligheden er som aldrig før. Hvor er alternativerne til de usunde produkter? Kan der gøres noget for at vende denne udvikling? Disse emner bliver behandlet i ”Slave af sukkeret” af Ole Luk Sørensen fra ”tænk+test december 2014”.

## Resume

Slik, chokolade og andre søde sager udgør op mod 80% af danskernes sukkerindtag. Dette medfører langt øget risiko for udvikling af livstilssygdomme som diabetes og hjerte-kar-sygdomme. I løbet af 1990’erne og frem er portionerne blevet større og større, samtidig med at priserne er blevet lavere og lavere. Varerne er også blevet langt mere tilgængelige grundet ”åbent 24/7” kulturen. Slik og søde sager er også et symbol på det at hygge sig. Den holdning bliver indøvet fra barnsben af, hvor børnefødselsdage i et væk handler om at få den største slikpose. Samtidig med danskerne spiser masser af sukker **siger** **fødevareindustrien** de gerne vil producere sundere alternativer. Problemet er bare ingen vil købe disse alternativer. Det handler dog ikke kun om penge, men også om en generel holdningsændring i befolkningen.

## Diskussion

Uden mad og drikke, duer helten ikke. Et ordsprog vi alle kender. Når danskerne skal hygge sig skal der gerne puttes noget i munden, og meget gerne af den søde slags. Kombineret med en mere og mere inaktiv livstil er det allerede et stort samfundsproblem. Alle ved at sukker og inaktivitet er en ufattelig dårlig kombination, men alligevel gør ingen rigtig noget ved det. Udgifterne til disse livstilsygdomme og problemerne sygdomme medfører kan være have en meget dårlig indflydelse på hvordan et samfund fungerer.

Tilgængeligheden af sukkerholdige produkter modvirker en sund livstil. Kiosker flyder over med slik, cola og chokoladebarer, mens der ikke er meget frugt og grønt i tilgængeligt. Dette gør også at børn fra barnsben oftere bliver introduceret til søde og sukkerholdige varer i stedet for de sundere alternativer. En vane der vil følge de fleste igennem livet. Hvordan mon samfundet så ud om 20 år hvis alle børn blev opdraget med alkohol, cigaretter og søde sager var forbudte? Det er der ingen der kan svare på, men det er en interessant tanke. Man kan sagtens forestille sig at sundhedsudgifterne var nogen helt andre end i dag.

Det er svært at placere et ansvar for denne ”sukkerepedimi” et enkelt sted. Fødevare-producenterne har et ansvar for hvad de putter i deres produkter. Forældrene har et ansvar for hvad deres børn spiser. Voksne mennesker har et ansvar for hvad de selv spiser. Samtidig vil alle parter nok argumentere for at det er de andre der bærer det største ansvar. Producenterne vil hævde det er forbrugerenes eget valg hvad de spiser, mens forbrugerne vil anfægte udvalget og tilgængeligheden af produkterne.   
Skulle man sidde derhjemme en lørdag aften med et tomt køleskab og føle sig lidt sulten er der ikke mange muligheder for at købe noget sundt. Kioskerne har alle de usunde alternativer, men ikke meget frugt og/eller grønt. Det er nærmest ikke muligt at finde et æble når Netto er lukket. Det vil kræve en kæmpe kulturændring i samfundet at komme dette problem til livs. Det er ikke noget der kan lade sig gøre fra dag til dag. Den type holdningsændring skal ind med modermælken. Man kan ikke lære en gammel hund nye og så drastiske tricks.

Selvfølgelig må folk godt nyde de søde sager. Det går dog ikke at de bliver spist i det omfang de gør i dag da det på sigt vil det føre til at fattigere samfund. Ligesom med alt andet i verden, så er mådehold godt.