

# Nogle grønlandere og inuit kan ikke tåle sukker

Ligesom hver anden grønlandere har problemer med at tåle mælk, er der også mange mennesker i Grønland og inuit som har problemer med at tåle sukker.

På verdensplan har 200 mennesker fået stillet diagnosen sakkroseintolerans, som er et fagligt udtryk for folk der ikke kan tåle sukker.

Sakkroseintolerans findes næsten kun hos grønlandere og inuit fra Canada, oplyser klinisk diætist, Ulla Uhrskov, der udgiver en pjece i marts om sakkroseintolerans, og hvad folk med sakkroseintolerans skal passe på med at spise.

– Ingen aner, hvorfor grønlandere og inuit ikke kan tåle sukker. Måske fordi inuit ikke er vant til produktet, som de først fik kendskab til sidste århundrede, siger Ulla Uhrskov.

Folk, der har sakkroseintolerans er ikke diabetikere eller allergiske overfor sukker.

Det er ubehageligt at have sakkroseintolerans, men det er ikke farligt. Spiser man fødevarer med sukker får man diarré, luft i maven, oppustethed, rumlen i maven og mavekneb. Det er samme symptomer som hvis man har laktoseintolerans, det at man ikke kan tåle mælk.

Sakkroseintolerans begynder allerede fra fødslen, oplyser Ulla Uhrskov.

– Så vær opmærksom på småbørns diarré og dårlig trivsel, da det kan være tegn på sakkroseintolerans. Langvarig diarré kan

give fejlnærede børn med dårlig vækst og trivsel, og give risiko for udtørring af kroppen, hvilket kan være farligt for små børn.

## Frugt må ikke spises

Har man sakkroseintolerans skal man ændre meget på kosten, fordi næsten al slags mad indeholder sukker.

– Man skal holde sig væk fra færdigfremstillede fødevarer, og gøre alt for kun at spise hjemmelavede mad. Brug rene råvarer og lav maden selv, opfordrer Ulla Uhrskov.

– Grønlandsk mad og fisk er noget af det bedste vi kan få, fordi de ikke indeholder sukker. Samtidig er de meget sunde.

– Frugt må man også holde sig fra, fordi der er masse af frugtsukker, som ikke er godt for folk med sakkroseintolerans.

– Derudover skal man begrænse en del grøntsager, som suppeurter, løg og gulerødder. De indeholder også sukker, siger Ulla Uhrskov og tilføjer:

– Det er ofte sund og vitaminrig kost sakkroseintolerante ikke kan tåle, derfor er det vigtigt, at man spiser en vitaminpille hver dag.

## Med alderen kan man tåle sukker

Der findes også mælkeprodukter med sukker. F.eks. yoghurt med frugt, som man ikke må spise.

Også saft, der er lavet af frugt må ikke drikkes. Ulla Uhrskov henviser folk, der har sakkroseintolerans til at drikke saft, f.eks. lavet af kunstige produkter, som sukkerfri læskedrik.

– Der er mange varer man skal passe på, hvis man har sakkroseintolerans. Derfor er det vigtigt at man lærer at blive en god læser af varedeklarationer.

– Der er mange varer man skal passe på, hvis man har sakkroseintolerans. Derfor er det vigtigt at man lærer at blive en god læser af varedeklarationer.

Ifølge Ulla Uhrskov kan folk med sakkroseintolerans med alderen tåle mere sukker, især hvis det spises sammen med andet mad.

