

[SaveMyDay](#) [Konkurrencer](#) [SpeakAndEarn](#) [Find din feriebolig](#) [Club metroXpress](#)

eAvis

Læs metroXpress - præcis som du kender
den fra papiret - på din computer[Kontakt os](#) [Læs eAvis](#) [Annoncer](#)

Billedserier

Klik og se vores mange
billedserier her

| Publiceret 2013-02-11 08:20



Foto: Colourbox

Alarm: Light-sodavand og uhelbredelig folkesygdom kædet sammen

Selv et moderat forbrug af light-sodavand fører til en stærkt øget risiko for sukkersyge - diabetes 2 - , viser ny undersøgelse, der netop er offentliggjort i det anerkendte lægetidsskrift American Journal of Clinical Nutrition.

Blot en halv liter light-sodavand om ugen fører til en øget risiko på 15 procent for på et senere tidspunkt at blive ramt af folkesygdommen.

Læs også: **Læger til gravide: Undgå light-sodavand**

Drikker man derimod halvanden liter light-sodavand om ugen, er den øgede risiko for sukkersyge hele 59 procent større end hvis man holder sig helt til normal sodavand - eller slet ikke drikker sodavand.

Light-drikkere oftere overvægtige

»Det kunstige sødemiddel aspartam har længe været under mistanke for at stimulere appetitten. Derfor er det ikke helt utænkeligt, at aspartam kan øge risikoen for fedme og sukkersyge ligesom sukkerrige drikkevarer,« siger Arne Astrup, ernæringsekspert, professor og leder af Human Ernæring på Københavns Universitet, til Ekstra Bladet.

Læs også: **2012 - et katastrofeår for sodavand**

I undersøgelsen fulgte forskerne 66.000 midaldrende kvinder gennem 14 år.

Der er dog visse usikkerheder ved undersøgelsen. Ifølge Arne Astrup er der en tendens til, at det i forvejen er overvægtige, der har størst tendens blandt de midaldrende til at drikke light-sodavand. Disse personer er på grund af fedmen - og ikke på grund af aspartamen - allerede mere i risikozonen for diabetes 2. Han understreger dog, at dette forbehold ikke ændrer ved, at undersøgelsens konklusion virker rigtig.



Niels Thimmer
niels.thimmer@metroxpress.dk
Journalist

Relaterede links



- Læger til gravide: Undgå light-sodavand
- Light kan give fede børn
- Light-produkter kan give fede børn
- Unge elsker sprut-sodavand

Annoncer fra Google

Lomax Alt til Kontoret
Billige kontorartikler til B2B! Kom og se vores Store Udvvalg
www.Lomax.dk

Carlsberg Job
Carlsberg søger nye Medarbejdere. Se Job & Ansøg Direkte her!
stepstone.dk

Legepladser
Producent af kvalitets legepladser til både store og små
www.aktiv-leg.dk

Annoncer fra Google

Interaktiv målvæg
Revolutionerende interaktiv målvæg. Se hvordan den fungerer!
www.uno.dk/interaktiv-boldspil

StairGraphics
Lenticular, 3D, logo/reklamemåtter Billige Banners, Flag, Beachflag.
www.stairgraphics.dk

Sejlads med vikingskibe
Udflygt med familien eller kolleger Kvalificerede vejledning maritimtforsøgscenter.dk

Far til Fire på DVD