



SUKKER

OM DÆMONISERING AF SMAG,



af SUSANNE HØJLUND & LISA KOUSTRUP

"Hjæælp, min sukkerdjævel er efter mig," skriver en kvinde på et af de mange danske sundhedssites på internettet. Hun modtager mange forstående kommentarer og råd til, hvordan denne djævel kan tæmmes. "Spis krom", lyder et af rådene. Andre foreslår cola light eller råder til at tage kampen op mod dette uvelkomne 'monster', et af de utallige øgenavne for sukkertrangen. Man er indforstået. Jo, sukkerdjævelen – den kender vi.

Sukkerdjævelen skal ikke kun

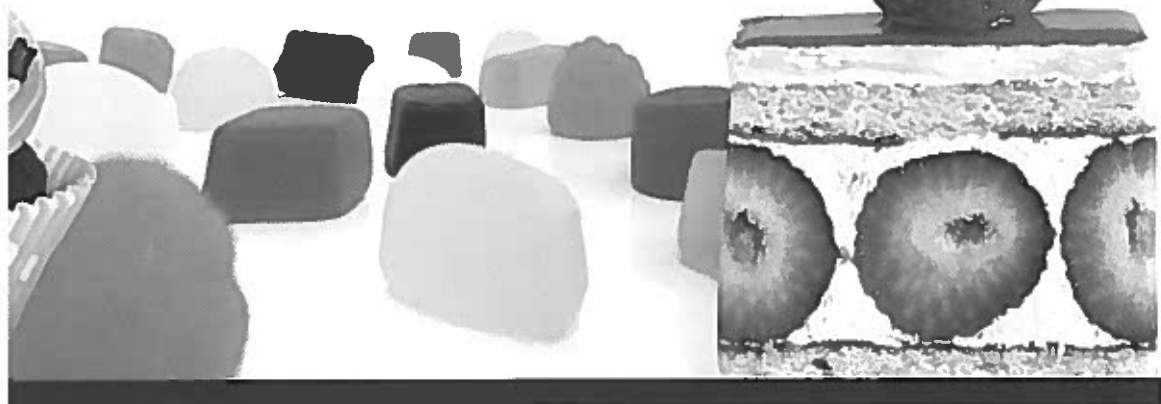
tæmmes i den individuelle krop, men også i hele befolkningsgruppen. Især børnene skal lære at tage sig i agt for den. 'Sukkerpolitik' er et ord, som de senere år har fået udvidet sin betydning fra at referere til stater, handel, økonomi og storpolitik til at være et ord, som er kendt i de fleste danske vuggestuer, børnehaver og skoler og ikke mindst i danske børnefamilier. Sukkerets dæmonisering er godt hjulpet på vej af kost-aktivister, som f.eks. initiativtagerne til den populære bog og websitet

Kernesund Familie, der har sukkerafholdenhed som et af 'programpunkterne'.

Side om side med alle disse sukkeradvarsler i det offentlige rum, præsenterer mediernes regelmæssigt forskellige gourmetkokke, der fremstiller desserter og kager 'så englens synger', som det hedder i DR's omtale af Mette Blomsterbergs populære TV-udsendelse Det Søde Liv. Det er med andre ord stærke kræfter, der er i spil, når det gælder sukker. Det gode ved smagen af sukker

DJÆVELEN

MORALSK PANIK OG PÆDAGOGIK



associeres til engle, mens sukkerets sundhedsskadelige effekter forbindes med djævelen selv.

I denne artikel undersøger vi den aktuelle danske bekymring om sukker. Ærindet er ikke at argumentere for eller imod eventuelle helbredsskadelige virkninger ved sukker. Vores interesse er derimod de sociale aspekter af sådanne kostråd. Hvordan mon dæmoniseringen af den søde smag giver sig udslag i praksis? Hvad foregår der i familierne, mellem generationerne og i børneinstitutio-

nerne, når budskabet om det farlige sukker skal formidles? Hvordan bliver sukker til kultur?

Sukker er ikke bare sukker

Sukkeret har overtaget pladsen efter fedt som den nye store risikofaktor i kosten. Dagligt er danske medier fyldt med ekspertudtalelser om sukkerets skadelige virkninger, som dækker et bredt spekter af tilstande fra urolige børn med ADHD (Attention Deficit/Hyperactivity Disorder), risiko for afhængighed og sågar krimina-

litet, til overvægt, diabetes og kræft. Ikke kun sukker, men kulhydrater i almindelighed er under mistanke: "Hvidt brød dræber", lyder en af overskrifterne, og mange lignende skaber vejen frem for kure, som anbefaler at undgå kulhydrater i kosten. Danskerne belæres om langsomme og hurtige kulhydrater, og "glykæmisk index" er blevet en del af det daglige ordforråd og findes som mærker på flere og flere fødevarer. Medierne beretter gang på gang om undersøgelser, der viser, at danske

børn spiser for meget sukker. Og Fødevarerstyrelsen har oprettet en hjemmeside kaldet Sukkerspionen, med et 'sukkerbarometer', hvor man kan teste sit eget sukkerforbrug og udregne, hvor meget sukker, man må få.

For de mere indviede handler sukkeradvarslerne ikke bare om det hvide roesukker eller det lysebrune rørsukker med det kemiske navn sukrose, men også om majsirup, det skjulte sukker, der gemmer sig i alt fra brød og ketchup til cola og slik. Majsirup udvindes, som navnet siger, af majs, som er billigere end sukrose, og som forhandles på verdensmarkedet i flydende form. Det har en anden molekylær sammensætning end rør- og roesukker og påvirker derfor kroppens fysiologi på andre måder. Majsirup er kemisk fremstillet. Det indeholder mere fruktose end sukrose, et faktum som for tiden er objekt for ernæringseksperter opmærksomhed, idet fruktose antages at belaste leveren på samme måde som alkohol.

Sukker er altså ikke bare sukker. Der findes en lang række forskellige sukkerstoffer (med og uden den søde smag), som alle indeholder kulhydrater, men som omsættes forskelligt i kroppen og har forskellige kvaliteter i forhold til fødevarerfremstilling. De har for eksempel forskellig sødeevne og forskellige egenskaber som smagsforstærkere, som konserveringsmiddel og emulgator, og i forhold til at indgå i gæringsprocesser. Mælk, frugt og juice indeholder sukkerstoffer, ligesom grøntsager, havregryn og brød gør. Så sukker er i virkeligheden et temmelig bredt begreb, som dækker over mange forskellige betydninger. Det gør det selvsagt ikke nemme-

re for folk at orientere sig i alle kostrådene om sukker.

Diskussionerne om sukkerets eventuelle skadelige virkning har pågået i mange år. Et af de vægtige indlæg i debatten kom i 1972 fra en engelsk ernærings ekspert, John Yudkin, der med sin bog *Rent, Hvidt og Livsfarligt* fremstillede sukker som en decideret giftig fødevarer. Han argumenterede for, at sukkerindtagelse skulle have større indflydelse på udvikling af hjertesygdom end fedt. Hans tese blev på det tidspunkt ikke taget alvorligt, idet den stred imod 'fedthypotesen' fremført af den amerikanske ernærings ekspert Ancel Keys, der udviklede en teori om sammenhænge mellem fedt i kosten og udvikling af hjertesygdom. Denne teori har i mange år været forende, når man skulle forstå udvikling af de såkaldte moderne livsstilssygdomme som overvægt, hjertesygdom og diabetes. Keys' teori danner blandt andet baggrund for mange års kostbefalinger om at undgå kolesterol i maden. Flere forskere er imidlertid begyndt at give Yudkin ret, og den skadelige virkning af fedtet nedtones for tiden, mens forskernes fokus rettes mod kroppens sukkerstofskifte i stedet. Den såkaldte Atkinskur er en af de mere berømte, som bygger på denne argumentation om at spise protein og fedt frem for kulhydrater.

Sukker, pædagogik og moralsk panik

Fra et antropologisk perspektiv er det interessant at spørge om, hvad tidens enorme fokus på kost, næringsstoffer og helbredsvirkninger er udtryk for. Mad er i dag et objekt for refleksion på en måde, som næppe er set før. Som sådan

er sukkerdiskussionerne i Danmark en del af en generelt øget bevidsthed om mad. Og med internettets udbredelse er det at opsøge og udveksle viden om kost og sundhed blevet en naturlig del af manges hverdag. Eksperternes viden bliver tolket og omsat til praksis på forskellige måder. Sukker er dermed ikke kun et spørgsmål om krop og fysiologi, men bliver til en idé, som har sociale konsekvenser. Ideer om sukker bliver del af pædagogikken både i familier og i institutioner.

I de senere år har sukkerafhødenhed således bevæget sig fra at være et individuelt anliggende til at være et samfundsanliggende. Den dyrkes i familier, praktiseres i institutioner, formidles i medier og anbefales af statslige organer. Argumenterne er forskellige. Enhver dansk børnehaver med respekt for sig selv har en såkaldt sukkerpolitik, som går ud på at begrænse sukkerindtaget i institutionen. Der sættes regler for slik, kagespisning, og sodavand, men ikke altid med de samme argumenter. Nogle af de nedskrevne politikker legitimerer sig med fødevarerstatistikker og anbefalinger fra Fødevarerstyrelsen. Andre begrunder reglerne med sociale aspekter af sukkerindtagelse, såsom at søde sager i madpakken skaber misundelse, eller at børn bliver 'hoje' af sukker, og børnegruppen bliver urolig. I danske børnefamilier er sukker genstand for diskussioner og konflikter forældrene og generationerne imellem. Separerede forældre bruger holdninger til sukker som led i kampen om forældreretten til børnene. Og bedsteforældre instrueres om ikke at sætte kager og slik på bordet, når de passer børnebørnene.



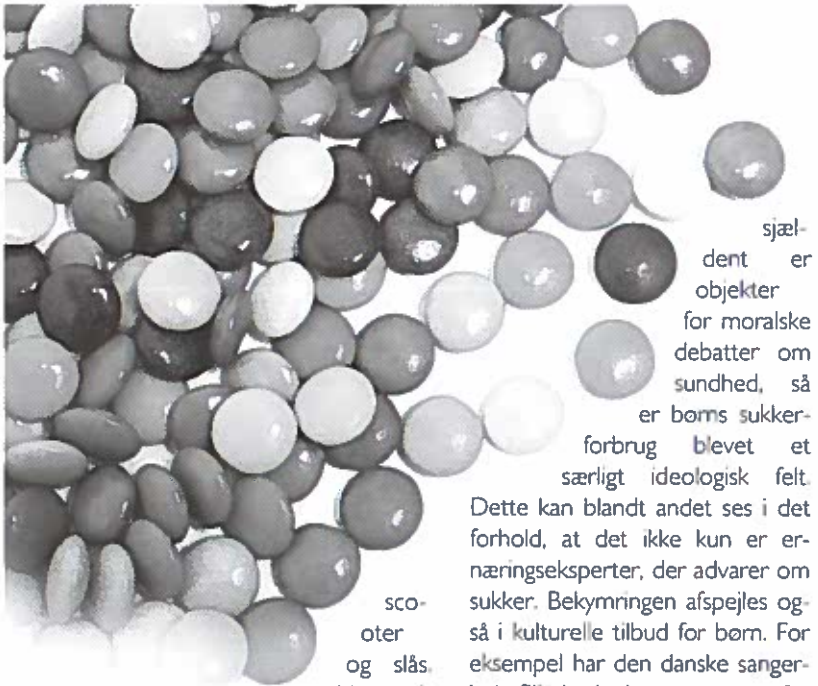
Kostanbefalinger er ikke neutrale, men indgår i sociale sammenhænge og får betydning for, hvordan man er sammen. Af og til opstår logikker og myter, som ikke afspejler den videnskabelige viden, men som lever deres eget liv. To amerikanske læger, Rachel Vreeman og Aaron Carroll, har beskæftiget sig med det, de kalder 'medicinske myter', herunder den fremherskende idé om, at et højt sukkerindhold i kosten skulle give hyperaktive børn. Ved gennemgang af 12 klinisk kontrollerede forsøg finder de intet medicinsk belæg for denne påstand. Ikke desto mindre er det en idé, der lever i bedste velgående i forældrenes bevidsthed. Studier af forældres reaktioner på sukkermyten viser, at når forældre tror, deres børn har indtaget meget sukker, så bedømmer de deres reaktioner

som hyperaktive – også selv om kosten reelt ikke har indeholdt sukker.

Eksemplet understreger det forhold mellem videnskabelig viden og 'folkeviden', som mange antropologer gennem tiderne har beskrevet og analyseret. Når der diskuteres mellem eksperter, sker det ikke i et afgrænset, isoleret rum. Viden bevæger sig mellem det, den amerikanske antropolog Arthur Kleinman har kaldt forskellige sundhedssystemer: den professionelle sektor, folkesektoren med de mange alternative behandlere og lægmandssektoren, hvor familier og venner deler viden om sundhed. Når videnskaben proklamerer nye opdagelser, vil denne viden derfor altid få sit eget liv mellem mennesker. En medicinsk nyhed eller en udtalelse fra eksperter om sundhed vil affø-

de en respons i såvel den alternative behandlingssektor som i hjemmets og familiens sfære. Nogle af disse responser er individuelle, mens andre bliver til samfundsmæssige fænomener. Med internettets vækst er grænserne mellem disse vidensdomæner mere udviskede, og ekspertviden om sukker er blevet hvermandseje.

Måske kan man bruge begrebet moralsk panik om denne samfundsmæssige respons, som præger ideen om sukker for tiden. Begrebet moralsk panik blev anvendt og gjort berømt af den engelske sociolog Stanley Cohen, der i 1972 skrev en bog om engelsk ungdomskultur og to grupper af unge, The Mods and The Rockers. Det var primært unge fra London, som tog til Brighton og andre af de sydlige byer i England for at drikke, hænge ud, køre på



scoter og slås. Han vi-

ste, at den uro og de konflikter, som de to ungdomsgrupper blev anklaget for at forvolde, primært var et medieskabt problem. Og hans begreb, moralsk panik, vakte genklang hos socialforskere, der brugte det på mange forskellige fænomener, hvor den offentlige bekymring syntes at være større end det fænomen, som ligger til grund.

I forhold til sukkerbekymringen er panik måske et voldsomt ord, idet det mistænkeliggør de bestræbelser, der er for at optimere folkesundheden. Det er ingenlunde denne artikels ærinde. Men Cohens analyse kan minde os om, hvordan viden, også om sukker, er en social konstruktion, og om hvordan offentligheden og medierne bidrager til at skabe 'djevle', som kan bruges til at disciplinere især børnene med.

Børn og sukker

Mens sønderjyske kageborde, slikspisning til biograffilm, og tv-udsendelser med konditorkunst

sjældent er objekter for moralske debatter om sundhed, så er børns sukkerforbrug blevet et særligt ideologisk felt.

Dette kan blandt andet ses i det forhold, at det ikke kun er ernæringseksperter, der advarer om sukker. Bekymringen afspejles også i kulturelle tilbud for børn. For eksempel har den danske sangerinde Elisabeth skrevet en sang for børn i 2009, med titlen Sukkerdjævelen, hvor det hedder:

Sukkerdjæveln det er mig – jeg sukker efter dig – jeg er din sukkerdjævel ... gi' mig sukker hele dagen, en slikbutik, der aldrig lukker... Hvis du serverer kål og medister, så kan jeg godt blive grum og bister, for jeg vil ha' sukkersødt, der klistrer – for jeg er min egen sundhedsminister. For jeg er en sukkerslave, og jeg vil bo i din mave, og plage og blive ved til sukkeret regner ned, for hvad skal sukkerdjævelen med rugbrød og æbler, når tænderne er raslet af, og det er sukker, jeg vil ha.'

Men en ting er, hvordan bekymringen for børns sukkerforbrug omtales i det offentlige rum, noget andet, hvordan børn selv opfatter disse advarsler. I 2010 foretog Lissa Koustrup to mindre fokusgruppinterview med 10-11 årige børn fra en skole i Østjylland. Målet med interviewene var at undersøge, hvad børnene tænkte om sukker, og hvordan de opfattede skolens nul-sukker-politik.

Interviewene viste overordnet, at børnene var meget bevidste om den aktuelle ide om, at trængen til sukker kan afføde behov for regulering – men også, at sukker, familiefølelse og hjemlighed hænger sammen, og at regler for sukkerindtag skifter afhængigt af den sociale kontekst. Men ikke mindst afspejler børnenes svar, at det at nyde den søde smag er fyldt med moralske dilemmaer:

"Om fredagen må jeg få slik når der er Disney Sjov. I går var ekstra speciel fordi det var min mors fødselsdag, så fik vi sodavand, og det er der meget sukker i." Sådan fortæller en 10-årig dreng. Hans udsagn demonstrerer den dobbelte symbolik i de søde sager. På den ene side nydelsen på de særlige dage og særlige anledninger, som skal fejres. Og på den anden side bevidstheden om sukkerindholdet og de farer, det antages at afføde. Alle seks børn i interviewgruppen omtalte såvel 'fredagslikket' som de særlige begivenheder i hjemmet som del af de hjemlige hyggeritualer, hvor sukker indgår. Børnene havde også erfaret, at bedsteforældre bruger sød mad som et symbol på hygge og intimitet med deres børnebørn. Som en pige fortalte om besøg hos hendes bedstemor: "Der er altid gode sager i hendes skab – kage eller chokolade eller chokoladekiks – og det må vi altid få, når vi er på besøg." Samtidig var børnene meget bevidste om de dilemmaer, som indtagelse af sukker afføder og nævnte især rådne tænder som en risiko.

Svarene på spørgsmålet 'Er sukker godt eller dårligt?' var blandede og viser børnenes bevidsthed om de kulturelle og moralske normer for, hvornår sukker er o.k.

Et barn sagde for eksempel, at sukker var godt, for det gav en masse energi, men at man også blev fed af det. Et andet barn klassificerede sukker som godt, hvis det var i hjemmelavet syltetøj, men samtidig ikke så godt, fordi man kan få rådne tænder af sukker.

Børnene havde også observeret de ambivalente holdninger til sukker hos deres forældre: "Min far har et specielt forhold til søde sager, han kan ikke styre sig selv hvad det angår." En anden sagde, at når hun var ude at handle med hendes far, købte han lakridser til børnene, når moren ikke var i nærheden. Nogle gange måtte de skynde sig at spise dem på vej hjem i bilen. En pige fortalte, at hendes mor altid købte det samme, når de var på McDonalds, nemlig softice med karamel, "selvom det er så sødt." En anden pige reflekterede på lignende vis: "Min mors chokoladekage er bare så lækker og blød, og hun spiser det også selv. Men hun spiser kun kage hjemme sammen med os. Da hun blev spurgt hvorfor, lod svaret: "Sukker er usundt" og: "Man kan dø af sukkersyge." En anden påpegede, at sukker var godt, hvis "man skal være frisk hurtigt, hvis man er rigtig træt eller sulten, men det holder ikke så lang tid." "Jeg har hørt lidt om det i skolen" sagde en pige, "og sukker er sødt og for sødt." Hun fortsatte uddybende, at sukker er dejligt, for det smager godt, men ubehageligt når der er for meget i maden. Hun beskrev det som "vammelt sødt så man føler sig syg." Disse korte beretninger demonstrerer, hvordan børn fortolker og viderefremidler, hvad de har lært om sukker, og der synes ikke at være tvivl

om, at børnene har stiftet bekendtskab med de nyere opfattelser af sukker som et skadeligt stof.

På trods af, at børnene alle var bevidste om, at for meget sukker anses for at være farligt, kunne de alle godt lide hjemmebag, slik og chokolade. En pige sagde, at hun fik en hel pose slik hver fredag, og så kunne hun selv bestemme, hvornår hun spiste det. Dette ændrer debatten om sukker og familieliv i en helt ny retning. For selvom man har 'vedtaget', at søde sager er acceptable i familiens skød, så skal de ikke nødvendigvis indtages sammen. Det at give børn søde sager er altså i lige så høj grad for at opfylde barnets ønsker, som for hyggenes/samværrets skyld.

At spise søde sager i skolen opfattes anderledes end at gøre det hjemme, og børn kan blive meget fordømmende over for børn, som ikke holder sig til 'reglerne'. En dreng sagde: "Jeg hader Nutella og pålægschokolade. Vi må ikke få pålægschokolade med i skolen mere, men der er stadig nogle børn, der har det med." En pige sagde: "Nogle af børnene tager stadig søde sager med i skole, som for eksempel chokolademælk og saftevand, nogle af dem har myslibarer med, det er lavet af smeltet sukker og nødder – alt for sødt." Begge disse beretninger viser, at børn reflekterer over, hvad deres klassekammerater indtager; en refleksion, som tydeligt afspejler den nutidige pædagogiske retorik om sukker.

Sukkerindtag under de rigtige kulturelle former, såsom slik eller sodavand, er ikke bare normaliseret, men også accepteret, hvis det bliver gjort i de 'korrekte' rammer. På denne måde bliver konceptet

'familiehygge' uadskilleligt fra sukkerindtag og refererer ikke kun til tid eller lejlighed men også sted - i hjemmet. Fredagsslik er en basal del af dansk barndom og som sådan en markering af dansk kultur. Fredagsslikket er en af de situationer, hvor der ikke bliver sat spørgsmålstegn ved sukker. Det er også tilfældet, når skoleelever i 9. klasse smider karameller rundt i klasseværelserne for at fejre sidste skoledag, eller når der serveres is til en fødselsdag. Eksemplerne her peger på, hvordan et stof som sukker konstrueres symbolsk og socialt og herigennem får tvetydige betydninger. Den søde smag af sukker er langt mere end en simpel påvirkning af kroppens smagsløg og blodsukker.

Smag: mellem natur og kultur

I antropologisk og sociologisk litteratur om sukker og smag, omtales menneskets evne til at smage sødt, surt, salt og bittert (og nu også umami) ofte som noget naturgivent og uomtvisteligt. Især den søde smag fremstilles som en medfødt præference, idet der refereres til, at spædbarnet stifter bekendtskab med denne gennem brystmælk. Den aktuelle debat om sukker og børnenes udsagn viser imidlertid, at smag er genstand for ideologiske tolkninger og indgår i sociale, moralske praksisser på mangfoldige måder. Behovet for sukker er ikke udelukkende en naturlig trang, og den søde smag har ikke altid været tilgængelig, sådan som den er nu.

Den søde smags symbolske betydninger har mange ansigter. Som børnene i interviewene påpeger, er familiehygge en stor del af det. Men også i bredere

sammenhænge er den søde smag central, når fællesskaber skal fejres eller sociale relationer bekræftes. Chokoladeæskan som gave og slikposen som belønning er en indgroet del af dansk kultur. Men den søde smag er også relateret til det syndige (som vist i filmen *Chocolate*) og til overfladisk livsførelse og indholdsløshed (som fremstillet i Fellinis film *Det Søde Liv*). At undersøge, hvordan sukker opfattes og tolkes i en kulturel kontekst, kan måske lære os noget grundlæggende om smag. At kunne lide eller ikke lide en bestemt smag er ikke udelukkende et spørgsmål om tungens fysiologi, eller om hvilket samfundslag, man bevæger sig i. Smag udfolder sig i et kulturelt rum, som altid har indflydelse på, hvordan den opfattes. Nogle steder i verden ofres sukker til Moder Jord, og andre steder er sukker ikke en selvfølgelig vare som i det danske køkken. I Frankrig belønnes skolebørn med bolsjer når de præsterer noget godt, og i Danmark lærer børn, at trangten til sødt er en djævelsk trang, men også at fredagslik er hygge og afslapning, og at sødme er en sans, man samles om.

De kulturelle betydninger af sukker genereres også gennem en mere overordnet, kulturhistorisk proces. Den amerikanske antropolog Sidney Mintz er blevet kendt for sine studier om sukkerets historie og kulturelle betydninger. Mintz viser i sin bog *Sweetness and Power* (1985), hvordan sukker over et århundrede har bevæget sig fra at være en luksusvare for de få til at være en ingrediens i en lang række produkter og en hurtig kilde til kalorier. Verdens sukkerproduktion er gennem denne periode steget

drastisk. Bag en sådan udvikling gemmer der sig storpolitiske processer, som har haft indflydelse på såvel økonomi som på befolkningssammensætninger. Sukker er stadig et unikt produkt i fødevarerproduktionen, blandt andet fordi det – til trods for, at det er en planteafgrøde – er uafhængigt af sæson. Og fordi sukker ud over de sødende kvaliteter har en lang række egenskaber, som udnyttes i forskellige led af fødevarerproduktion og som grundlæggende ingrediens i store varegrupper som sodavand, slik og kager. Som sådan er raffineringen af sukkerrør og sukkerroer et symbol på den moderne, teknologiske fødevarerudvikling. Men hvor det før blev betragtet som en luksusvare, som krydderi eller som medicin – og et symbol på rigdom – ses det nu som en helbredsmæssig trussel og som de mindre bemidlede fastfood.

Menneskets trang og evne til at smage sødt er ikke en statisk, universel størrelse, men må ses i forhold til såvel sociale og kulturelle som historiske processer. Gennem tiderne er der jævnligt forskellige fødevarer, som er i eksperternes, politikernes og mediernes søgelys, og kostpyramider og anbefalinger ændrer sig i takt hermed. Disse anbefalinger er omgæret af moralitet: at være en ansvarlig forbruger af mad handler i høj grad om at gøre Det Gode. Valg og fravalg af bestemte fødevarer handler ikke kun om at overleve men om at tage ansvar for den individuelle krop, for socialiteten, forældreskabet, livskvaliteten, helbredet, klimaet, miljøet eller for den lokale producent. Som moralsk ansvarlig borger er man optaget af at gøre Det Gode,

det som bør gøres og tage de valg, som bør træffes. Men er det nu så enkelt? Eksemplet sukker kan pege på, at det er mere komplekst end som så. Hverdagens praksis er fyldt med dilemmaer og moralske gråzoner, som viser, at der ikke altid er lige forbindelser fra kostråd til praksis. Der kan bl.a. komme djævel i vejen. ■

Forslag til læsning

Stanley Cohen (1972): *Folk Devils and Moral Panics. The Creation of the Mods and Rockers*. Oxford: Martin Robertson.

Sidney W. Mintz (1985): *Sweetness and power*

Yudkin (1972): *Rent, vitt, livsfarligt. En bog om socker*. Stockholm: Lindqvist.

SUSANNE HØJLUND ER LEKTOR I ANTHROPOLOGI OG UDDANNELSESELEDER PÅ INSTITUT FOR KULTUR OG SAMFUND PÅ AARHUS UNIVERSITET. HENDES FORSKNING OMHANDLER BØRN OG BARNDOM, VELFÆRDSANTROPOLOGI, PÆDAGOGIK, INSTITUTIONSETNOGRAFI, HJEMLIGHED, MAD OG MORALITET.

USA KOUSTRUP ER CAND. MAG. I EUROPEÆISKE STUDIER FRA AARHUS UNIVERSITET. HUN INTERESSERER SIG SÆRLIGT FOR KULTURELLE OPFATTELSER AF MAD, BØRN OG UNGES FORSTÅELSE AF MAD OG SUNDHEDS- OG MADKULTUR BLANDT ETNISKE MINORITETER.

