



Kunstige søtningsstoffer

Generelt, prioriter slik:

1. Stevia
2. Erythritol
3. Monk fruit
4. Acesulfam-K
5. Aspartame
6. Sucralose

Men alle søtningsmidler har et problem ved at de trigger søtsenteret i hjernen, som gjør at kroppen øker insulinet i påvente av blodsukkerøkning. Når denne blodsukkerøkningen ikke kommer så vil insulinet likevel senke blodsukkere, og det dropper under nivået som gjør at du får lavt blodsukker og craving etter mat/carbs (for å få blodsukkeret opp på et normalt stabilt nivå igjen).

Stevia er best in class, men ikke uten problem:

<https://oobli.com/blogs/news/does-stevia-cause-weight-gain>

Aspartam er mye uglesett, spesielt etter at WHO koblet det til kreft, men er generelt trygt (du skal drikke 9-14 bokser med Cola Light per dag, eller over 40 protein shakes per dag, for å overskride de trygge grensene).

Erythritol er generelt høyt ansett, men les nederst for noen bekymringer rundt det (risk for blodpropp osv. ved høyt inntak).

Sucralose er mye brukt men er et av de stoffene som kan øke insulinnivået siden det er så ekstremt søtt (selv om det har 0 kcal). Så sukralose er ikke ansett som så keto vennlig.

Lett-brus har 0 kcal, så ifølge kalorier-inn kalorier-ut modellen er det helt uproblematisk å innta.

MEN

det er feil!

Problemet er at når noe med søt smak (selv kunstig søtning) trigger søtsenteret i hjernen, så kommer en insulinrespons som vil senke blodsukkeret, og når det går under en viss terskel så kommer cravings. Så lett-brus - selv om det har 0 kcal - fører til sultfølelse og at du vil spise mer enn du ellers ville gjort! (eller pine deg gjennom cravings du ellers hadde sluppet å ha)

«Jeg drikker aldri lett-brus, for jeg har aldri sett en tynn person som drikker masse lett-brus», var det en bekjent som en gang sa (med glimt i øyet, og en dose selvironi, siden han selv var ganske tjukk).

Forskning underbygger dette (2017 Canadian CMAJ study by Azad et al.):

<https://time.com/collections/guide-to-weight-loss/4859012/artificial-sweeteners-weight-loss/>

perplexity.ai forklarer hvorfor:

Researchers have proposed several biological and behavioral mechanisms explaining why artificial sweeteners might paradoxically contribute to weight gain, BMI increases, waist circumference expansion, and higher obesity risk, as seen in the 2017 Canadian CMAJ study by Azad et al.

Key Proposed Causes

- **Disrupted appetite signals:** Sweet taste without calories confuses the brain's reward system, leading to poor prediction of energy intake; this can increase overall hunger, cravings for carbs, and compensatory overeating.
- **Gut microbiome changes:** Sweeteners like saccharin, aspartame, and sucralose alter bacterial composition (e.g., more Bacteroidetes, less diversity), impairing glucose absorption, boosting inflammation, and promoting fat storage or inefficient metabolism.
- **Metabolic interference:** They may upregulate glucose transporters (e.g., SGLT1), spike insulin without carbs, slow thermogenesis (fat burning), or reduce resting metabolic rate, creating a positive energy balance.
- **Behavioral factors:** People often consume more calories overall, believing diet products allow indulgence; heightened sweet preference also drives "hedonic" (pleasure-based)

These are mainly from observational data and animal models; randomized trials show mixed results, with causation not fully proven. The CMAJ review highlighted stronger links in long-term observational studies.

Lett-brus er definitivt **bedre** enn brus med sukker. Men for å unngå å trigge søtsuget, kan det være best å bare unngå søt drikke og søtsaker helt, selv om det kun er kunstig søtet. Vann eller boblevann er best. Miks gjerne med 1 skje Eplesider-eddik (aka. ACV) for smak.

Ny forskning Mars 2024 som vist på forsiden av VG:
å spise mat kunstig søtet gjør deg ikke mer sulten enn om det var søtet med sukker. <https://www.sciencedaily.com/releases/2024/03/240328194638.htm>

Tidligere forskning:

å drikke kunstig søtet drikke med 0 kalorier kan trigge søtsenteret, gi insulinrespons, og skape sultfølelse som får deg til å overspise senere.
<https://www.sydney.edu.au/news-opinion/news/2016/07/13/why-artificial-sweeteners-can-increase-appetite.html> og <https://www.news-medical.net/news/20210928/Artificial-sweeteners-in-drinks-may-increase-food-cravings-and-appetite-study-reveals.aspx>

Erythritol, a zero-calorie sugar alcohol used in many low-carb and keto products, has been linked in several studies to increased risks of blood clotting, heart attack, stroke, and cardiovascular death, particularly at higher consumption levels.cnn+1

Key Study Findings

Cleveland Clinic research, including a 2023 *Nature Medicine* paper and a 2024 pilot study, showed that people with elevated blood erythritol levels faced roughly double the risk of major cardiac events over three years compared to those with low levels. In lab tests, erythritol enhanced platelet activation and clot formation, unlike sugar (glucose), which had no such effect; a drink with 30g erythritol spiked clotting risk in healthy volunteers.medicalnewstoday+3

Limitations and Debate

These are mostly observational and small-scale intervention studies (e.g. 10

These are mostly observational and small-scale intervention studies (e.g., 10 participants in the 2024 trial), showing association but not definitive

causation, with calls for larger human trials. Industry groups like the Calorie Control Council note erythritol's long safety record and argue study doses exceeded typical U.S. intake (e.g., four times beverage limits). Erythritol occurs naturally in fruits but is industrially produced in much larger amounts that the body poorly metabolizes.healthline+2

Practical Advice

At-risk individuals (e.g., those with obesity or heart disease) may want to limit erythritol-sweetened products like stevia blends, gum, and keto foods until more data emerges; safer swaps include minimizing all added sugars. Moderation appears key, as natural low doses in foods like melons show no similar risks.healthline+2

[Tags](#) [Archive](#) [RSS feed](#) [QR Code](#)

Made with [Montaigne](#) and by [anton](#) 