

2010-07-29 - Hungrig av tuggummi?

Hej,  
jag är en relativt frekvent tuggummituggare och undrar nu lite över de fysiologiska effekterna av detta och om det kan höra ihop med hunger eller inte. När man tuggar förbereder väl kroppen sig för att få nåt i magen? Vad händer när den inte får det? Kan det vara farligt, mer än att det blir en laxerande effekt, att tugga tuggummi?

MVH Jenny

Hej Jenny,



Undvik att tugga tuggummi på fastande mage om du upplever ökad hungerMånga studier som tittar på tuggummi och fysiologiska effekter är sponsrade av Wrigley, ett av världens ledande företag för tuggummitillverkning. Det är svårt att hitta oberoende studier som tittar på negativa effekter av att tugga tuggummi.

Resultatet av de få objektiva studier som finns är väldigt spridda och det går därför inte att fastställa ett klart samband mellan tuggummi och hunger. Mycket tyder på att tuggummi inte påverkar aptit, måltidsmönster eller vikt på längre sikt men minst en studie indikerar att tuggummi sötade med aspartam ökar hunger mellan måltider

på kort sikt. Åsikterna går därmed isär och personligen tror jag det är väldigt individuellt om man upplever sig mer eller mindre hungrig av att tugga tuggummi.

Att tugga tuggummi ökar produktionen av magsaft och, som du redan misstänker, kan detta potentiellt skicka fel signaler till magtarmkanalen om att mat är på väg. Därför rekommenderar jag att man tuggar tuggummi i samband med måltider.

För vissa personer kan ett överdrivet intag av sorbitol (vanligt förekommande sötningsmedel i tuggummi) leda till diarré, viktförlust, gaser, kramper och magont.

Hoppas detta besvarar din fråga!



[GillaOgilla](#)