

Sunnere søtt uten sukker

Av Fedon Alexander Lindberg, spesialist indremedisin, kostholdsekspert og forfatter.

At sukker er skadelig for helsen, er ingen nyhet. Den økende forekomsten i samfunnet av alvorlige sykdommer som diabetes type 2 og fedme, er bevis på det. Langt færre er klar over at stor blodsukkerbelastning er også en vesentlig risikofaktor for utvikling av hjerte- og karsykdom og flere vanlige kreftformer. Da er det positivt at det finnes flere gode alternativer for å oppnå en søt smak, og ikke minst søte erstatninger som fungerer til kakebakst og lignende.

Av Fedon Alexander Lindberg, spesialist indremedisin, kostholdsekspert og forfatter

Det må sies at alle naturlige søtstoffalternativer til sukker er dyrere enn sukker, men det finnes absolutt en del av befolkningen som er villig til å betale mer for å unngå sukker, dersom sluttproduktet smaker godt. SIFO-forsker Annechen Bahr Bugge gjennomførte undersøkelsen HealthMeal i mai 2011.

Spørsmålet var: Hvilke ingredienser/produkter vil du helst ikke spise for mye av?

Svaret ble:
Sukker 85 %
Fett 68 %
Salt 68 %
Kunstige søtningsstoffer 68 %
Karbohydrater 41 %
Oppdrettsfisk 22 %
Storfekjøtt 17 %

Det betyr at hvis man først skal erstatte sukker, er det fornuftig å satse på naturlige erstatninger.

Hva er sukker?

Sukker er egentlig samlebetegnelse for en gruppe fordøyelige karbohydrater. Men de fleste vil tenke på vanlig farin når man nevner ordet sukker. Derfor kalles andre sukkertyper «sukkerarter». De vanligste sukkerartene er sukrose (husholdningssukker/farin/melis) fra sukkerbeter eller rørsukker. Når vi spiser sukker, spaltes det i vårt fordøyelsessystem til sine to bestanddeler, druesukker og fruktose. Druesukker tas opp i blodet, og fører til en kraftig blodsukkerstigning, mens fruktose påvirker blodsukkeret lite. På grunn av sin sammensetning, har altså vanlig

Blodsukkerbelastning er en vesentlig risikofaktor for utvikling av hjerte- og karsykdom og flere vanlige kreftformer

sukker GB (glykemisk belastning, altså blodsukkerbelastning per 100 gram) på 68, som er lavere enn druesukker (GB 100), men en god del høyere enn fruktose (GB 19).

Andre sukkerarter

Andre sukkerarter er fruktose (fruktsukker), glukose (druesukker), laktose/galaktose (melkesukker) og maltose (maltsukker). Ifølge myndighetene bør maks 10 prosent av energien vi inntar komme fra

Sukkeret

kom for alvor til Europa via berbernes og maurernes inntog i Spania i det 8. århundre. Sukkeret fra India og Midtøsten ble kalt «det hvite gull». Det ble solgt på apotek, veid opp i gram og var uhyre kostbart. På 1700-tallet var sukker den viktigste importvaren i Storbritannia.

tilsatte sukkerarter, men rådet er «jo mindre, desto bedre». WHO's siste anbefaling innebærer at maks 5 prosent av energien kommer fra tilsatte sukkerarter. Det er ganske sikkert at dette også blir den nye norske anbefalingen. For en gjennomsnittskvinne, som inntar 2000 kalorier i løpet av en dag, vil 10 prosent tilsvare maks 50 gram eller 10 teskjeer fra tilsatte sukkerarter, mens 5 prosent betyr 25 gram, eller 5 teskjeer. Det faktiske gjennomsnittlige daglige inntaket av tilsatt sukker i Norge er nærmere 100 gram per dag, altså 20 teskjeer.

Individuelle tålegrenser

Dette generelle målet tar lite hensyn til individuell toleranse. Det er nemlig svært mange mennesker som ikke tåler 50 gram, eller 25 gram sukker daglig. Særlig hvis de belaster blodsukkeret sitt i tillegg, med mye karbohydrat fra enten naturlig sukker i juice, og frukt eller stivelse fra brød, melvarer, poteter, ris osv. Mange produkter er merket «ikke tilsatt sukker», uten å opplyse at matvaren inneholder søtstoffer fra for eksempel druesaft- eller epleaftkonsentrat. Slik merking kan være misvisende. Bare fordi man bruker fruktsaftkonsentrat for å søte matvaren, blir ikke matvaren

sunnere. Jeg mener bestemt at vi bør se på den totale blodsukkerbelastningen i kosten, ikke på «tilsatt sukker» alene. For kroppen spiller det til syvende og sist ingen rolle om sukkeret er tilsatt eller ei, men hvor mye «blodsukker» vi får i oss.

OBS! Kaker inneholder som regel ikke bare sukker, men fint hvitemel og fett. Selv om man erstatter sukkeret i kaker med sunnere søtstoffer, har man fortsatt hvitemel som stimulerer blodsukkeret kraftig – egentlig kraftigere enn sukkeret gjør. Derimot er desserter som er basert på melk, yoghurt, frukt, gelatin, egg og mandel- eller nøttemel, mye bedre.

Reduser og varier

Faktum er at vi ikke trenger noen tilsatte søtstoffer – verken naturlige eller kunstige – for å ha god helse eller normalt blodsukker. Det ideelle hadde selvfølgelig vært om vi hadde klart oss med kun de søtstoffene vi får i oss når vi spiser frukt, bær, usøtede meieriprodukter og en del grønnsaker. Men skal vi være realistiske, så ønsker de fleste av oss noe ekstra søtt innimellom. Og det er greit å tilsette søtstoffer i maten, så lenge det ikke er ofte og mye. Det er tross alt det vi gjør ofte som er viktig, ikke det vi gjør en gang i blant. Men da er det helt vesentlig hvilke søtstoff du velger å bruke. Det finnes bedre søtningsmidler enn vanlig sukker, men det er stor forskjell på dem. Du bør se litt på de ulike søtstoffenes egenskaper, både i forhold til helsen og også baketeknisk. Det er uansett lurt å variere litt med søtstoffene. Ikke bruk det samme hele tiden. For mye av en ting er sjelden bra. Det lønner seg også å benytte seg av flere søtningsmidler samtidig, da de sammen vil kunne gi opplevelsen av en fyldigere og søtere smak, uten at man trenger å bruke så mye søtning totalt.



Naturlige alternativer

Vanlig sukker gir blodsukkerbelastning per 100 gram (GB) på 68.

Stevia

Stevia er en naturlig søt urt fra Sør-Amerika, og har blitt brukt der i flere århundrer. Steviaekstrakt (stevioglykosid), som er godkjent i Norge, er et intenst søtstoff som ikke påvirker ikke blodsukkeret eller insulinproduksjonen. Rå, ubearbeidet Stevia er 10–15 ganger søtere enn sukker, med en lett bitter ettersmak. Steviaekstrakt er ca. 200 ganger søtere enn sukker, og med noe mindre bismak. Stevia alene kan ikke erstatte andre egenskaper som sukker har (som volum, viskositet, karamellisering osv.), men kan benyttes til for eksempel å søte drikke (te, kaffe, smoothies, saft etc.). Egner seg godt til for eksempel baking i kombinasjon med et sukkeralkohol som er mindre søtt enn sukker, for å justere søtningseffekten og bidra med de øvrige baketekniske egenskapene til sukker.
GB/100 gram: 0

Karbobaserte erstatninger:

Lønnesirup

Dette er et søtningsprodukt som blir laget av innkokt saft fra visse lønnetrær. Lønnesirup kan brukes istedenfor sukker, eller som smaksetter. Den inneholder færre kalorier og flere mineraler enn honning, og disse mineralene (kalsium, jern, fosfor og kalium) er til stede i relativt høye konsentrasjoner. GB er middels høy, et sted mellom honning og vanlig sukker.
GB/100 gram: 40

Druesukker

Druesukker (glukose) er cirka 30 prosent mindre søt enn vanlig sukker, men brukes en god del i form av konsentrert sirup av matvarein-

av konsentrert sirup av matvareindustrien. Blant annet på grunn av sin lave pris. Det er best å unngå matvarer som er tilsatt glukose (druesukker) eller glukosesirup. Det gir nesten 50 prosent større blodsukkerstigning enn vanlig sukker. GB/100 gram: 100

Maltsukker (maltose)

Maltsukker (maltose) er sukkeret vi blant annet finner i øl. Inntak av maltsukker gir en minst like høy blodsukkerstigning og dermed insulinstigning, som druesukker selv. Se også opp for maltekstrakt som også gir stor og rask blodsukkerstigning. GB/100 gram: 105

Fruktsukker (fruktose)

Fruktsukker (fruktose) er en naturlig sukkerform som finnes i all frukt og i honning. Det er søttest i sin pulverform og 30–50 prosent søtere enn vanlig sukker, noe som gjør at du trenger 30–50 prosent mindre fruktose for å oppnå samme søtningseffekt som når du bruker sukker. Fruktose har ren søt smak og oppfører seg annerledes i kroppen enn andre sukkerformer. Fruktose tas opp fra tarmen, og kan ikke brukes som energi umiddelbart. Først må den gjennom leveren, hvor den sakte omdannes til glykogen (vårt sukkerlager) og blir lagret lokalt i leveren. En del av fruktosens energi blir dermed brukt til sin egen omdannelse. Fruktosens varmeproduserende effekt er dermed større enn sukkerets. Det betyr færre effektive kalorier og mindre fettlagring, forutsatt at man ikke overdriver, og er i energibalanse. Får man i seg mye mer fruktose enn leverens lagringskapasitet, vil overflødig fruktose (slik som all overflødig energi) bli omdannet til fett. Hos overvektige kan dermed for mye fruktose (mer enn 50 gram daglig) kunne føre til økning av triglyserider (fettstoffer) i blodet, men dette gjør også vanlig

sukker. Fruktose påvirker blodsukkeret vårt i liten grad, og egner seg godt til matlaging og baking, men bruner mer enn vanlig sukker, slik at man må helst redusere ovnstemperaturen med 10–20 grader.
GB/100 gram: 19

Honning

Honning inneholder små mengder mineraler og sporstoffer (antioksidanter, probiotiske bakterier, enzymer) som ikke finnes i sukker. Mange av dem unntatt mineraler blir ødelagt under høy oppvarming (for eksempel under baking). Honning har ikke en standard kjemisk struktur, men er en vannløsning av varierende mengder druesukker (glukose), fruktsukker (fruktose) og vanlig sukker (sukrose). Avhengig av deres sammensetning varierer også de ulike honningstypenes effekt på blodsukker.
GB/100 gram: 28–48

Honning inneholder

små mengder mineraler

og sporstoffer som anti-

oksidanter, probiotiske

bakterier og enzymer som

ikke finnes i sukker.

Agavesirup

Agavesirup blir utvunnet av agaveplanten som blir dyrket i blant annet Mexico. Agavesirup er cirka 25 prosent søtere enn vanlig sukker, men påvirker blodsukkeret svært lite. Det skyldes at agave inneholder nesten bare fruktose (fruktsukker), i tillegg til noe fiber som gjør at blodsukkerbelastningen blir lavere enn med ren fruktose. Siden den i tillegg smaker søtere enn suk-

Vanligvis er det kostholdsrelaterte lidelser som knyttes til livsstilssykdommer, oftest fedme, diabetes type II og hjerte- og karsykdommer. De fleste vestlige land har et felles problem i det at innbyggerne velger mye sukkerholdig mat.

dustrien. Blant annet på grunn av sin lave pris. Det er best å unngå matvarer som er tilsatt glukose (druesukker) eller glukosesirup. Det gir nesten 50 prosent større blodsukkerstigning enn vanlig sukker. GB/100 gram: 100

Maltsukker (maltose)

Maltsukker (maltose) er sukkeret vi blant annet finner i øl. Inntak av maltsukker gir en minst like høy blodsukkerstigning og dermed insulinstigning, som druesukker selv. Se også opp for maltekstrakt som også gir stor og rask blodsukkerstigning. GB/100 gram: 105

Fruktsukker (fruktose)

Fruktsukker (fruktose) er en naturlig sukkerform som finnes i all frukt og i honning. Det er søttest i sin pulverform og 30–50 prosent søtere enn vanlig sukker, noe som gjør at du trenger 30–50 prosent mindre fruktose for å oppnå samme søtningseffekt som når du bruker sukker. Fruktose har ren søt smak og oppfører seg annerledes i kroppen enn andre sukkerformer. Fruktose tas opp fra tarmen, og kan ikke brukes som energi umiddelbart. Først må den gjennom leveren, hvor den sakte omdannes til glykogen (vårt sukkerlager) og blir lagret lokalt i leveren. En del av fruktosens energi blir dermed brukt til sin egen omdannelse. Fruktosens varmeproduserende effekt er dermed større enn suk-

kerets. Det betyr færre effektive kalorier og mindre fettlagring, forutsatt at man ikke overdriver, og er i energibalans. Får man i seg mye mer fruktose enn leverens lagringskapasitet, vil overflødig fruktose (slik som all overflødig energi) bli omdannet til fett. Hos overvektige kan dermed for mye fruktose (mer enn 50 gram daglig) kunne føre til økning av triglyserider (fettstoffer) i blodet, men dette gjør også vanlig sukker. Fruktose påvirker blodsukkeret vårt i liten grad, og egner seg godt til matlaging og baking, men bruner mer enn vanlig sukker, slik at man må helst redusere ovnstemperaturen med 10–20 grader. GB/100 gram: 19

Agavesirup

Agavesirup blir utvunnet av agaveplanten som blir dyrket i blant annet Mexico. Agavesirup er cirka 25 prosent søtere enn vanlig sukker, men påvirker blodsukkeret svært lite. Det skyldes at agave inneholder nesten bare fruktose (fruktsukker), i tillegg til noe fiber som gjør at blodsukkerbelastningen blir lavere enn med ren fruktose. Siden den i tillegg smaker søtere enn sukker vil du også oppnå samme søt smak ved å bruke mindre mengde. GB/100 gram: 10–20

Melkesukker

Melkesukker (laktose) finnes i melk, brunost og andre meieriprodukter, men ikke i gulost. Det er naturlig ikke å tåle melk i voksen alder, men nordeuropeere flest tåler det bedre enn andre folkeslag. Laktose er bare 15 prosent så søt som sukker og har en lavere GB på 46. Det er ikke et reelt alternativ til sukker i bakst med mindre man kombinerer med Stevia eller annet intenst søtstoff. GB/100 gram: 46

Sukkeralkohol/erstatninger

De vanligste sukkeralkoholene er

sorbitol, maltitol, laktitol, xylitol, mannitol og erytritol. Alle disse forekommer i ulike frukt og plantevekster. Det finnes også noen som er framstilt kunstig som for eksempel isomalt, som brukes en del i produksjon av sukkerfritt godteri, fordi det har så lav hygroskopsitet. Noen av sukkeralkoholene, for eksempel maltitol og xylitol, er nesten like søte som sukker, mens sorbitol, laktitol og mannitol er 60 pst. mindre søte enn sukker. Grunnen til at de fleste av disse brukes i matvareproduksjon er som regel mattekniske hensyn, kombinert i noen tilfeller med helsemessige årsaker, som diabetes (påvirker ikke blodsukkeret).

Erytritol

(blant annet merkenavn: Sukrin) Erytritol er et naturlig søtstoff, som finnes i svært små mengder blant annet pærer, meloner og sopp. Det smaker og ser ut svært lik sukker, er 30 prosent mindre søtt, og gir ingen blodsukkerstigning og ingen kalorier. I motsetning til andre sukkeralkoholer, gir ikke erytritol i vanlige mengder problemer med magen. Erytritol har en tendens til å lett krystallisere seg i vannløsninger og i lave temperaturer. For eksempel når man lager syltetøy eller iskrem. Videre har den en kjølede effekt i munnen, noe man for øvrig får av flere sukkeralkoholer, blant annet xylitol og maltitol. Rent erytritol passer bra til yoghurt og iskrem, men ikke til søt bakst, men kan brukes blandet med andre søtstoffer. GB/100 gram: 0

Xylitol

(blant annet merkenavn: Bjørkesøt) Xylitol er et naturlig stoff som finnes i fiberrike grønnsaker, frukt og løvtrær, som blant annet bjørk. Xylitol finnes også naturlig i kroppen – vi produserer opptil 15 gram

xylitol daglig i det normale stoffskiftet. Det smaker like søtt som sukker, men har 40 prosent færre kalorier. Det kan med fordel brukes istedenfor sukker i varme- og kalde drikker, i tillegg til baking og annen matlaging. Xylitol forsterker tannemaljen i stedet for å skade den. I likhet med alle sukkeralkoholer unntatt Erytritol, kan Xylitol gi både økt luft i magen og ha avførende effekt. Det varierer hvor mye den enkelte kan spise på en gang før man får slik effekt, men som regel tåler man bra under 10 gram om ganger (2 ts). Det begrenser bruken i praksis. GB/100 gram: 10

Naturlig, uten karbohydrat

SmartSweet

Dette er en blanding av tre naturlige søtstoffer (fruktose, erytritol, xylitol) og kostfiber (oligofruktose). Det er utviklet slik at det har samme søtningseffekt som sukker og samme smak. Det kan brukes som erstatning for sukker 1:1 innenfor de fleste bruksområder. Ingen omregninger eller oppskriftsendringer er nødvendig. Gir svært lav blodsukkerstigning, syv ganger mindre enn sukker og samtidig 40 prosent færre kalorier. Det inneholder 15 prosent vannløselig fiber som er bra for blodsukker, kolesterol og tarmflora. SmartSweet egner seg perfekt til bakst og sylting av bær og frukt. I tørr marengs og krumkaker blir resultatet ikke fullt så sprøtt, som med vanlig sukker. I disse kan man eksperimentere med å erstatte bare halvparten av sukker med SmartSweet, eventuelt blande SmartSweet og Isomalt.

Dels naturlig – dels kunstig

Tagatose

Tagatose er en blanding av sukkeralkoholene tagatose og isomalt, samt en fibertype, inulin og det kunstige søtstoffet sukralose.



Tagatose er et naturlig søtstoff utvunnet av laktose, som vi blant annet finner i meieriprodukter. Tagatose og Tagatesse er imidlertid 100 prosent laktosefritt. Tagatose alene er åtte prosent mindre søtt enn sukker, bidrar med bare 38 % så mange kalorier, og har svært liten påvirkning på blodsukkeret. Passer godt til baking og matlaging. I motsetning til mange andre sukkererstatninger kan dette søtstoffet karamelliseres og det har heller ingen kjølede effekt slik noen sukkeralkoholer har (for eksempel suktrin, dvs. erytritol). Tagatesse er tannvennlig, men større inntak kan imidlertid, i motsetning til erytritol, gi økt luft i tarmen og/eller løs mage, nettopp fordi mesteparten ikke opptas, men fermenteres av tarmbakterier. Det samme gjelder xylitol, maltitol, laktitol. Tagatesse er dobbelt så søtt som sukker, og man skal da bruke halvparten så mye, noe som kan være et problem i oppskrifter. Tagatose: GB/100 gram 0 Tagatesse: ikke testet, men ut ifra sammensetningen trolig GB 0

Kunstige søtstoffer

Det finnes en rekke kunstige søtstoffer. De har det til felles at de enten bidrar med ekstremt lite energi eller ingen energi. Alle er tannvennlige. Kunstige søtstoffer er kjemisk sett ikke karbohydrater eller sukkeralkoholer. De påvirker ikke blodsukkeret og har dermed GI lik null. Siden kunstige søtstoffer har meget sterk søtningseffekt (alt fra 200–600, eller tom. flere tusen ganger søtere enn sukker), må man «fortynne» dem hvis man skal kunne bruke dem i matlaging eller tilsette dem i drikkevarer. Det oppnår man ved å bruke ulike «bærestoffer» som dermed øker totalvolumet, slik at man får laget tabletter eller pulverform.

De mest brukte kunstige søtstoffene

Aspartam

Aspartam har ingen bismak. Tåler ikke høye temperaturer.

Acesulfam K

Acesulfam K har en ren søt smak, og tåler høye temperaturer godt. Egner seg derfor godt til for eksempel baking i kombinasjon med en sukkeralkohol som er mindre søtt enn sukker, for å justere søtningseffekten og bidra med de øvrige baketekniske egenskapene til sukker. I likhet med aspartam er også acesulfam K 200 ganger søtere enn sukker.

Sakkarin og cyclamat

Sakkarin er det eldste kunstige søtstoffet vi har, og er 600 ganger søtere enn sukker. Noen opplever en noe bitter eller metallisk bismak etter inntak av sakkarin. Derfor blandes søtstoffet ofte med et annet, mye mindre søt søtstoff, nemlig cyclamat. Da blir det mindre bismak. Egner seg godt til for eksempel baking i kombinasjon med en sukkeralkohol som er mindre søtt enn sukker for å justere søtningseffekten, og bidra med de øvrige baketekniske egenskapene til sukker.

Sukralose

Dette er et relativt nytt syntetisk søtstoff, og er 600 ganger søtere enn sukker. Det tåler både lave og høye temperaturer. På grunn av de kjemiske egenskapene og rene søte smak uten, brukes sukralose allerede en del i mat og drikke. Egner seg godt til for eksempel baking i kombinasjon med et sukkeralkohol som er mindre søtt enn sukker for å justere søtningseffekten og bidra med de øvrige bakeegenskapene til sukker. ☺



Kjære medlemmer

Når dere får dette bladet er februar snart over, måneden for årsmøter i lokallagene, og for betaling av medlemskontingent. I Norge i 2015 var det ca. 215 000 personer som brukte medisin for tyreoidesykdom, antall brukere øker mer enn befolkningsøkningen.

Som medlemsorganisasjon skal Stoffskifteforbundet skal bidra til økt kunnskap og mestring, for alle med tyreoidesykdom og for oss som samfunn. Ved siste årsskifte var antall medlemmer ca. 7100. Takk til deg som er nyinnmeldt og deg som har vært medlem fra før 2017, og som fornyer medlemskapet. Medlemskap og aktivitet er avgjørende for ressursene vi har til rådighet, og rammene vi jobber under.

Lokallagene er ryggraden i Stoffskifteforbundet, og tillitsvalgte tar verv for å bidra til å gi stoffskiftesyke et tilbud lokalt, et tilbud som kan gi mestring og et bedre liv. En stor takk og honnør til alle dere som etter å ha fått avklart egen situasjon, stiller til valg og bruker tid og energi til frivillig arbeid. Medlemsundersøkelsen høsten 2013 viste at det er tre områder

våre medlemmer ønsker fokus på: stimulering til forskning, opplysende virksomhet og samarbeid med helsefaglige miljøer. Dette er områder som er implementert i gjeldende Strategi- og handlingsplan.

Stoffskifteforbundet som brukerorganisasjon er invitert til å delta i flere forskningsprosjekter, noen av disse er i en fase hvor det søkes finansiering. Stoffskifteforbundet deltar i prosjektet som startet i 2016, der det forskes på periodontitt (tannløsning) hos pasienter med tyreoidesykdom. Noen av våre medlemmer deltar i undersøkelsen som skal finne ut om forekomsten av periodontitt er høyere blant personer med sykdom eller forstyrrelser i tyreoida. Resultat av prosjektet forventes i april 2017.

I 2015 innvilget Utdanningsdirektoratet Stoffskifteforbundets søknad om midler utvikling av informasjonsmaterieil til barn og unge i barnehage og skole – med fokus på tilretteleggingsbehov og rettigheter. Materiellet skal utarbeides i 2017. Prosjektets mål er å gi stoffskiftesyke barn og unge, samt deres foresatte den informasjonen de trenger for å få tilrettelagt barnehage- og skole-

gang. Dette skal være et bidrag til at stoffskiftesyke barn og unge får like muligheter som i samme alder – og til at utbyttet av barnehage- og skolegang blir best mulig. Dette kan bidra til gode utsikter for fremtidig inntreden i arbeidslivet og øke livskvaliteten for barn og unge med stoffskiftesykdom.

Dette er to eksempler på tiltak som ditt medlemskap i Stoffskifteforbundet muliggjør, og bidrar til ressurser til. Av de større og langsiktige oppgavene for forbundet er veien fram til etablering av et kompetansesenter, og det å påvirke helsevesenet slik at behandlingsapparatet har tilstrekkelig kunnskap og erfaring i diagnostisering, behandling og oppfølging av mennesker med sykdom i tyreoida. Til de mange oppgavene er vi avhengig av et godt samspill mellom ansatte, tillitsvalgte og medlemmer.

Styret styrer skuta, og sørge for at forbundet har en organisasjonskultur og et miljø som bidrar å løse oppgavene på en god måte. Forfatter Lars Saabye Christensen sier i diktet Broene at det vi deler med andre, blir dobbelt så stort.

Broer

Lars Saabye Christensen

Slik vil jeg begynne å snakke om broer:

Broene som er blitt en del av dette landskapet

Disse buene som vinden, vinden så ofte spiller på

Broene går ikke én vei

Broene begynner på hver sin side

Slik ble de bygget:

To vakre spenn som møtes på midten

Eller: to hender i en konkret hilsen

Broene går begge veier

Veien har to retninger

En dag skal du lete etter noe så enkelt som en åpen dør, et håndtrykk

Og slik skal vi også vite

mens vi krysser broene

at det vi deler med andre

det vi deler med andre blir dobbelt så stort



Venche Fagereng, forbundsleder