

Omvärdering av matfettets betydelse för vår hälsa

Vi står inför en omvärdering av synen på matfett och hälsa. I flera decennier har vi fått rådet att äta en fettsnål kost med liten andel animaliska fetter. Margarin påstås vara nyttigare än smör, omättat fett påstås vara nyttigare än mättat fett osv. Ingen kan ha undgått detta.

En välskrivna och epokgörande artikel i tidningen **Science** (1) visar att denna propaganda för fettsnål kost saknar vetenskapligt stöd. Ingressen lyder:

"NÄRINGSFORSKNING:

DEN MJUKA VETENSKAPEN OM MATFETT

Gary Taubes

Inom näringsläran har den vanliga vetenskapen pekat ut matfett som en farlig fiende, ändå har 50 år och forskning för hundratals millioner dollar misslyckats med att bevisa att en fettsnål kost hjälper dig att leva längre."

Också i **British Medical Journal** (BMJ) finns en ny artikel (2) som inte heller ger stöd till hypotesen att den fettsnåla kosten ger oss ett längre liv. I en redaktionell kommentar säger BMJ:

"Veckans websida

FETTSNÅL KOST

Alltså, nu är det officiellt: fettsnål kost gör inte mycket för att förbättra sjukligheten och dödligheten i hjärt- och kärlsjukdom. Denna slutsats är både överraskande och oväntad och kommer utan tvivel att ruska om dem som vill främja vår hälsa."

Artikeln i Science kan sammanfattas på följande sätt:

Inget vetenskapligt stöd

Det finns inget vetenskapligt stöd för att en fettsnål kost ger oss ett längre liv. Propagandan för fettsnål kost har burits upp av kostrådgivare, journalister, läkare, hälsoorganisationer m fl utifrån obevisade hypoteser från nittonhundraålets mitt, ivrigt underblåsta av livsmedelsindustrin.

En "konsensuskonferens" iscensattes i USA 1984 genom att kalla sådana personer, som kunde väntas stödja synen på kolesterol och fett som en risk för hjärtsjukdom. Denna konferens påstod sedan, inte oväntat, att den fettsnåla kosten var hälsosam. Forskaren Daniel Steinberg anser att det inte hade behövts någon "konsensuskonferens" om det verkligen fanns enighet.

Vid Harvard har man i en stor uppmärksam studier visat att det inte finns något samband mellan totala fettkonsumtionen och hjärtsjukdom. Enkelomättat fett, som exempelvis finns i olivolja, sänker möjligen risken något. Mättat fett är något sämre, om ens det, än den pasta och andra kolhydrater som den fettsnåla kosten anvisar. Däremot ser man ett tydligare samband mellan transfetter (härdade fetter) och ohälsa.

En av de världsledande forskarna inom ämnet, Walter Willett, är talesman för denna stora studie och kritiserar att myndigheterna inte ingriper mot propagandan för fettsnål kost, trots dessa viktiga fynd. "Skandalöst, man säger att man måste ha verkligt starka bevis för att ändra rekommendationerna, vilket är ironiskt då de en gång utfärdades utan sådana starka bevis."

Fettsnål kost leder sannolikt till övervikt, hjärtsjukdom och diabetes

Om vi minskar fettintaget kommer vi att äta andra livsmedel i stället för att få samma energiintag som tidigare. Detta viktiga faktum – att vi byter ett livsmedel mot ett annat – får en rad ofta förbisedda konsekvenser.

Pasta, bröd och andra kolhydrater har ersatt fett, vilket till och med kan ha försämrat hälsan, då detta på goda grunder kan sättas i samband med den viktökning som är tydlig i många industriländer där man propagerat för fettsnål kost. I USA var vikten hos befolkningen oförändrad mellan 1960 och 1980, men andelen överviktiga ökade från 14 % till över 22 % efter att propagandan för fettsnål kost påbörjades.

Övervikten medför i sin tur att risken ökar för hjärt- och kärlsjukdom och diabetes. Vi upplever nu en tydlig ökning av diabetes. Antalet nya fall av hjärt- och kärlsjukdom har inte minskat, men dödligheten har minskat genom bättre medicinsk behandling.

Den största näringsfrågan i vår samtid

Den fettsnåla kosten med mycket kolhydrater anses nu leda till ökad risk för hjärtsjukdom. Många studier pekar på att kolhydratrik kost ökar triglyceridnivån och bildar små täta LDL-partiklar samt sänker HDL. Detta tillsammans med insulinresistens kallas "syndrom X" och ökar risken flera gånger för hjärtsjukdom.

30 procent av vuxna män och 10 till 15 procent av kvinnor efter klimakteriet har denna syndrom X profil. Forskaren Gerald Reaven säger: "Problemet är så tydligt nu att det nästan är ett skämt." Forskaren Marc Hellerstein säger: "*Detta är kanske den största näringsfrågan i vår samtid.*"

En avgörande faktor för vår vikt och därmed vår hälsa är hur hungern fungerar. Här har det s k *glycemic index* betydelse. Detta anger hur snabbt kolhydrater bryts ned till socker och når blodet. Det finns nu misstankar att mat med högt glycemic index, som socker, processat mjöl (pasta) och vitt ris får insulinet att överreagera på topparna i blodsockret. Och detta resulterar i att hungern återvänder alltför tidigt. Den uppenbara viktökningen i industrivärlden skulle i så fall ha konsumtionen av mat med högt glycemic index som orsak, i synnerhet i sådana samhällen där det finns god tillgång på mat. Detta problem kan bemästras med ökad konsumtion av fett, proteiner och icke processade kolhydrater, t ex pasta al dente. Den fettsnåla kosten leder tyvärr till att intaget av protein minskar, då protein ofta förekommer tillsammans med fett.

Åldrande

En grupp vid Rockefeller University har undersökt hur fettsnål kost kan ge skadliga effekter på vår hälsa. Man påpekar att ca 70 % av hjärnan består av fett som isolerar neuronerna. I cellens viktiga membraner finns fett och en övergång från mättade till omättade fetter ändrar fördelningen av fetterna i membranen. Detta kan påverka genomträngligheten för allt från glukos, signalproteiner och hormoner till bakterier, virus och cancerframkallande substanser in och ut i cellen. Den fettsnåla kosten kan också påverka cellernas åldrande liksom blodcellernas förmåga att klumpa ihop sig.

Kolesterolet har ingen eller liten betydelse

Frågan om kolesterolets betydelse för vår hälsa är både kraftigt överdriven och komplicerad. Genom ett tankeväckande teoretiskt exempel visar man i artikeln att vi sänker risken för hjärtsjukdom om vi äter rostbiff i stället för pasta, bröd och potatis.

I en viktig studie jämförde man två grupper som tidigare haft hjärtinfarkt, där den ena åt den rekommenderade fettsnåla kosten, den andra s k medelhavskost (mer bröd, cerealier, grönsaker, bönor, frukt och fisk men mindre kött). Fettintaget var dock större i denna grupp. I den fettsnåla gruppen uppstod 44 infarkter och i medelhavsgruppen endast 14. *Men nivån av HDL, LDL samt total kolesterol var så gott som identisk i de båda grupperna.*

Forskaren De Lorgeril utgår från att det inte är kostens påverkan på kolesterolet som ger utslag, utan medelhavskostens innehåll av omega-3 fetter, antioxidanter, vitaminer, spårelement och flavonoider. Här kan man påminna om att vegetabiliska fetter, som industritillverkad matolja och margarin, har berövats denna typ av ämnen i de kemiska processerna.

Just tillgången till färska grönsaker blir alltmer viktig i diskussionerna, medan storleken på fettintaget bleknar bort. Det gäller att äta mer av någonting (grönsaker, fisk m m) och inte mindre av någonting (fett).

Sänkning av kolesterolhalten i blodet är nu alltmer ifrågasatt. Detta kan vara motiverat för grupper med risk för närliggande infarkt, men inte för allmänbefolkningen. I Japan sätts låga kolesterolvärden i samband med stroke.

Mättade fetter är lika bra som annat fett

Enligt artikeln är det inte försvarligt att varna för mättade fetter. Tre olika av varandra oberoende undersökningar har visat att konsumtion av mättade fetter knappast påverkar vår hälsa. Med datormodeller har man i en av undersökningarna visat att en frisk icke-rökare kan förlänga sitt liv med mellan 3 dagar och 3 månader genom att undvika mättat fett. I den andra undersökningen visade man att en kvinna som dog vid 65 års ålder skulle ha kunnat leva två veckor till om hon undvikit mättat fett under hela sitt liv. Den tredje undersökningen kom till samma resultat. Till detta bör man tillägga, att det dessutom finns nya forskningsresultat som pekar på att just smörfett har flera positiva och unika egenskaper för vår hälsa, t ex genom dess innehåll av s k konjugerade linolsyror (CLA).

Världsledande forskare och framstående författare

I artikeln i Science kommer världsledande forskare som Walter Willett från Harvard och David Kritchevsky från Wistar Institute med flera till tals. Artikelns författare, Gary Taubes, är en framstående vetenskaplig journalist i USA, som bl a vunnit två "Science-and-Society Journalism Awards" från the National Association of Science Writers in the U.S. år 1999 och 2000.

Anm.

Det finns nu flera nya böcker som också stöder denna nya kritiska syn på de tidigare rekommendationerna för vårt fettintag, t ex "*Know Your Fats*" av Mary G. Enig, Ph.D samt "*The Cholesterol Myths*" av Uffe Ravnskov, MD, PhD. Båda böckerna kan beställas på nätet.

-
- (1) Science Volume 291, Number 5513, Issue of 30 Mar 2001, pp. 2536-2545.
 - (2) *BMJ* 2001;322:804 (31 March)