

## **Överläkare och medicinsk rådgivare kritiserar den fettsnåa/kolhydratrika kosten**

Allt fler läkare och kostrådgivare träder nu fram och kritiserar den fettsnåa kosten och ser den som den viktigaste orsaken till övervikt och fetma hos ungdom. Nu senast i Dagens Nyheter den 11/1 04 anser överläkaren och medicinske rådgivaren å sjukvårdsledningen i Västra Götalandsregionen Christer Enkvist att vi måste inse misstaget med den fettsnåa kosten:

DN 11 januari 2004

*Vi blir inte feta av att äta fet mat. Att tro det är lika dumt som att tro att vi blir gröna av att äta grönsaker. Tvärtom är den medicinska vetenskapens varningar för fet mat en orsak till den rika världens fetmaexplosion. Det menar överläkaren och medicinske rådgivaren å sjukvårdsledningen i Västra Götalandsregionen Christer Enkvist på DN Debatt.*

**Läkare: Lika dumt som att vi blir gröna av att äta grönsaker:  
"Fel att vi blir feta av fett"**

**Det är lika dumt att tro att man blir fet av att äta fett som att tro att man blir grön av att äta grönsaker. Undersökningar visar att aptiten och inte kalorierna är avgörande för risken att drabbas av övervikt och fetma. Kolhydrater som pasta, socker och bröd ger kroppen insulinkickar som snabbt gör oss hungriga igen. De höga insulinivärna gör samtidigt att fett inte bryts ned. Vi blir fetare och fetare. Med fetare mat hålls aptiten däremot i schack. Det skriver överläkaren och medicinske rådgivaren å sjukvårdsledningen i Västra Götalandsregionen Christer Enkvist.**

Nu är julen slut och många har dåligt samvete - ännu sämre än det de alltid bär med sig. De har ätit för mycket av den feta julmaten och nu måste de banta, mer än vad de annars också alltid gör, eller rättare sagt försöker göra. För nästan alla människor i den rika världen bantar, men praktiskt taget ingen går ned i vikt.

Borde inte detta enkla konstaterande föranleda fetmaexperter och läkaretablissemang att ställa sig frågan: "Har vi fel? Finns det något fundamentalt fel i våra tankar om varför man blir fet? Varför ökar antalet feta i västvärlden ständigt och varför hjälper inte våra råd om hur man skall gå ner i vikt?" Men det gör inte expertisen. Man håller fast vid det gamla vanliga: "Fett är farligt för det innehåller mest kalorier. Därför blir vi feta av fett. Fett ger ju dessutom hjärt-kärlsjukdomar. Ät därför magra produkter som sallad och grovt bröd och var försiktig med kött, smör, fläsk, ägg, fet mjölk och grädde."

**Att experterna inte** ens överväger att de kan ha fel blir än mer uppseendeväckande eftersom det faktiskt redan på 1960-talet publicerades undersökningar som talade för att det vare sig är fett eller äggviteämnen man skall undvika utan snarare kolhydrater såsom pasta, socker och bröd. I New York Times publicerades i juli 2002 en stor översiktsartikel: "What if it's all been a big fat lie?" av vetenskapsjournalisten Gary Taube.

Taube stödjer sig på en rad medicinska undersökningar som talar för att vi skall äta fett och äggviteämnen men ta bort kolhydraterna, om vi vill bli smala. De rent logiska resonemang som följer är mycket övertygande som förklaring till både fetma och många andra tillstånd som man tror orsakas av fetma till exempel typ-2 diabetes.

**Kolhydrater stimulerar bukspottkörteln att producera insulin mer än vad både fett och**

**äggviteämnen gör. Samtidigt är det dessa båda sistnämnda som gör att vi blir mätta och inte behöver äta såsnart och såmycket igen. Skall vi undvika de ämnen som gör oss mätta och i stället äta kolhydrater får vi mycket insulin i blodet och blir snabbt hungriga igen och äter då mellanmål. För att undvika fett tar vi kolhydrater igen, kanske som ungdomar söt dricka. Insulinet strömmar till och vi är snart hungriga igen och så vidare i en aldrig upphörande cirkel. De stora mängderna kolhydrater lagras som fett i kroppen och de höga insulinnivåerna gör att inget fett bryts ned. Vi blir fetare och fetare.**

På så sätt stimulerar kolhydraterna aptiten och det är detta som är det viktiga, betydligt viktigare än hur många kalorier de olika näringsämnena innehåller. Vetenskapens slogan "Genom att äta färre kalorier än kroppen förbränner måste man gå ned i vikt" gäller förvisso men visar sig ju omöjlig att genomföra genom att aptiten stimuleras så mycket att ingen kan motstå den hunger som uppkommer.

**Redan 1956 publicerade** Lancet en artikel där överviktiga sattes på samma låga kalorital men av olika näringsämnen. En grupp fick 1.000 kcal/dygn av fett - den gruppen minskade kraftigt i vikt. En andra grupp fick samma kalorimängd men av äggviteämnen - också den minskade kraftigt i vikt. Den tredje gruppen, som också fick 1.000 kcal/dygn men av kolhydrater, gick inte ner i vikt alls utan behöll sin vikt.

**Det är alltså en viss sorts energi som är viktig och inte mängden kalorier. Energibalansen blir därför ganska ointressant. Äter är det vad som stimulerar aptiten som blir det intressanta. Det är aptiten som reglerar vårt energiintag och hur mycket vi äter, inte de olika ämnenas kaloriinnehåll. Kan det kanske till och med vara så att kroppen inte alls "känner av" vilket innehåll av energi en viss föda har?**

**Det resonemang jag här beskrivit är ju som vi ser på direkt kollisionskurs mot vedertagna "sanningar". Tanken är närmast skräckinjagande: Otillräckligt kontrollerade resultat från den medicinska vetenskapen skulle mer eller mindre vara orsak till den rika världens fetmaexplosion.**

Ännu mer obehaglig blir tanken på ansvaret för fetman om man tänker på en rad andra tillstånd som man menar "försakas" av fetman som typ-2 diabetes. Tanken att först blir man fet och sedan får man typ-2 diabetes måste då på logisk grund bytas ut mot en hypotes ungefärligen formulerad: Det är samma orsak till fetma som till typ-2 diabetes - det höga intaget av kolhydrater.

Hjärnan består till mycket stor del av fett och fett behövs för samspelet och funktionen mellan olika nervceller. Hur är det då med mentala sjukdomar som demens och Alzheimer som också anses ha ett samband med fetman? Skulle sambandet kunna vara för lite fett? En annan intressant iakttagelse är att det finns ett tidsmässigt samband mellan ökningen i läs- och skrivsvårigheter, dyslexi, och fettskräcken.

**När så livsmedelsindustrin börjat producera kolhydrater i stor omfattning anser den sig ha stöd i läkarvetenskapen. För industrin finns ett antal fördelar med kolhydrater som inte enbart är att hänföra till omtanke om konsumenternas hälsa. Det är exempelvis mycket billigare att producera kolhydrater än äggviteämnen och fett. Vinsterna blir större. Det finns också ett överskott på kolhydrater i världen, inte minst i USA. Transportindustrin har heller inget emot**

kolhydraterna. Det är mycket billigare att transportera socker och mjöl i stora mängder än kött, smör och ägg. Reklamindustrin har också den vinsten att göra i sammanhanget. Med färger, salt och kolhydraten socker gör man allt vi äter "smakligare" i bilder, smakprover och kampanjer.

Så låter vi oss också luras och äter och dricker överallt och alltid. På ishockeyläktaren, i biografsalongen och under teaterföreställningen.

**Sånär nu EU-kommissionen i dagarna beviljat 100 miljoner kronor till Sahlgrenska Akademien för att hitta molekyler som förklarar varför allt fler blir allt fetare, så undrar man om det verkligen är mer forskning och inte mer sunt förnuft som behövs för att lösa problemet. Men framför allt är det nog äntligen dags att den rika världen börjar tänka i nya banor om fetman och dess följder. Varför inte göra det under en ny slogan "Det är lika dumt att tro att man blir fet av att äta fett, som att tro att man blir grön av att äta grönsaker". Och skall man ha dåligt samvete efter julmaten så är det nog för att man lät sig luras att äta bröd och sötsaker - inte för att man åt korb och skinka.**

**CHRISTER ENKVIST**

### **Min kommentar:**

Det är oundvikligt att kampen mot den fettsnåla/kolhydratrika kosten måste fortsätta och intensifieras. Det är vi vuxna som har ansvaret för vad barn och ungdomar äter. Det kan vi inte lasta dem för.

Bland alla hälsofrågor i samhället måste den galopperande fetman hos barn och ungdom ses som det största problemet. Här undermineras deras möjlighet att nå full hälsa i framtiden. En rad sjukdomar visar sig idag ha samband med den fettsnåla/kolhydratrika kosten enligt många vetenskapliga undersökningar. Det är främst diabetes och hjärtsjukdom som är det stora hotet, men också missfall, sterilitet och försämrat minne sätts i samband med den fettsnåla kosten.

Ett fåtal ledande näringsforskare med eller utan bindningar till margarinindustrin har i årtionden propagerat för fettsnå kost och trodde sannolikt i början på dessa obevisade teorier. Men att idag av oförklarliga skäl hålla fast vid denna propaganda är oförsvarligt när vi alla ser resultatet i exempelvis våra badhus. Många barn och ungdomar är överviktiga och är redan disponerade för att drabbas av det metabola syndromet i framtiden och därmed sjukdomar som diabetes och hjärtsjukdom redan som unga. Jag vågar inte tänka på hur Sverige kommer att se ut om 30 år om inte dagens ledande kostrådgivare tar sitt förnuft till fånga eller efterträds av personer som grundar sina kostråd på vetenskap och beprövad erfarenhet. Hur länge skall dagens fullskaleförsök pågå innan man inser det tragiska misslyckandet?

Jag vill också kommentera motionens betydelse i detta sammanhang. Det är ytterst viktig att vi alla motionerar. Det är den kanske viktigaste vägen att behålla hälsan när vi blir äldre. Men när det gäller övervikt har motionen liten betydelse. Det är närmast grundlöst tal att påstå att tv-tittande och datorer gör barn och ungdom överviktiga. Denna uppfattning sprids av förespråkarna för fettsnå/kolhydratrik kost för att leda bort uppmärksamheten från den skadade insulinregleringen och de onaturliga hungerkänslorna. Ett annat sådant villospå är att

övervikten beror på att matportioner, glasstrutar och karamellpåsar är större idag än tidigare. Men vi äter inte mindre för att portionerna är mindre. Antingen fyller vi på med mer mat eller så blir vi snart hungriga igen. Det är i stället hunger och mättnad som styr vårt intag av livsmedel, och som i sin tur styrs av kroppsviktregleringen.

Vår kroppsviktreglering är mycket komplicerad men effektiv. Alla har märkt att om vi rör oss och arbetar hårt så äter vi mer, detta sköter kroppsviktregleringen. Om alla kroppsarbetande män jämförs med alla kontorsarbetande män i Sverige så kommer kroppsvikten att visa små variationer i förhållande till hur många kalorier man tar in genom maten. Den som inte gör av med energi äter mindre. Forskarna förvånas i stället över hur exakt och effektiv en icke skadad kroppsviktreglering är.

Men problemen och övervikten kommer när denna effektiva kroppsviktsreglering saboteras av den fettsnåla/kolhydratrika kosten. När onaturliga blodsockertoppar efterföljs av lågt blodsocker och stegrad hunger. Att som idag föda upp det kommande släktet på en långa rad livsmedel med industriprocessade kolhydrater ("snabba kolhydrater", "högt glykemiskt index") måste få ett slut. Det är nonsens att nyckelhålmärka fettsnåla och kolhydratrika livsmedel, medan man varnar för fullgoda livsmedel som innehåller proteiner och fett men saknar snabba kolhydrater. Det är dessa som skulle premieras genom märkning.

Följande livsmedel är tyvärr stapelföda för dagens barn och ungdom:

**Frukost:** Light Yoghurt med sockrade bär, sockrad juice, sockrade flingor och müsli, vitt bröd med lättmargarin osv

**Mellanmål:** Choklad, glass, godis, popcorn, bagetter, coca-cola, sötade drycker osv

**Middag:** Pizza, potatismos, pasta, ris, vitt bröd, lättmargarin, sötade drycker osv

Vi skall inte stirra oss blinda på glykemiskt index för ett visst livsmedel, det är hela denna sammantaget entoniga symfoni av kolhydrater som måste bekämpas. Man kan mycket väl äta potatis om denna ingår i en kost där fett och proteiner är välkomna.

**Jag skulle önska att vi alla tillsammans försöker få en vändpunkt till stånd. Dagem, skolor, vårdsektorn, högre utbildning, politiker och inte minst media och journalister kan uträtta mycket gott i denna fråga.**

---