

NY BOK

Jag äter – och förblir smal

Författare: **Michael Montignac**

Förlag: **Forum**

Sidantal: **120**



Det är inte så underligt att alla hälsoprofeter som utlovar bot mot övervikt och fetma kan sälja sina böcker i stora upplagor. I början av 1900-talet var bara 2–3 procent av amerikanarna feta, på 1930-talet 8 procent. Nu är 65 procent av befolkningen i USA överviktig och 33 procent riktigt fet. Världshälsoorganisationen WHO slog 1997 larm om den fetmaepidemi som spridits till alla jordens länder. Till och med i Japan hade andelen feta människor ökat med 53 procent under en tioårsperiod.

Det officiella budskapet som avses råda bot mot denna epidemi lyder: ät mindre, motionera mer, ät mer kolhydrater och så lite mättat fett som möjligt. Man har trott att feta människor åt för mycket och motionerade för lite och att det var fettets i maten som gav upphov till fetman. Men trots att kaloriintaget i genomsnitt per person minskade med 31 procent, fettkonsumtionen minskade med 11 procent och antalet personer som använde lättprodukter ökade från 19 till 76 procent ökade andelen feta i USA:s befolkning med 33 procent under en tioårsperiod från 1987! Michael Montignacs första bok, med titeln "Jag äter – därför är jag smal", kom ut i hemlandet Frankrike 1987, men försäljningen tog fart först 1992. Då låg den på bästsäljarlistorna i hundra veckor och har

hittills sålts i 13 miljoner exemplar. Den har hjälpt många människor att återfå och behålla sin idealvikt. Om detta vittnade den populära musikern och spelmannen Kalle Moreus vältaligt i sitt sommarprogram i radio i somras. Det var nog en bidragande orsak till att Montignacs nya bok, "Jag äter – och förblir smal", som kommit ut på svenska i höst slutsåldes på mycket kort tid. Men Montignac är bara en av många hälsoprofeter som under senare år presenterat effektiva metoder för att bota och förebygga fetma och ohälsa.

Gemensamt budskap

De "metoder" som varit lyckosamma har alla haft ett gemensamt grundbudskap: Undvik socker, vitt mjöl och andra så kallade snabba kolhydrater, ät lagom mycket fett av god kvalitet och tillräckligt mycket fullvärdigt protein. Undvik industriellt processade fetter och kemiska tillsatser.

Det är inte fettets utan de snabba kolhydraterna som leder till fetma.

Fetma, diabetes, höga blodfetter, högt LDL-kolesterol, hjärt- och kärlsjukdom och allt annat elände som i dag brukar sammanfattas under begreppet *det metabola syndromet* beror i grunden på den höga insulinproduktion som uppstår när man äter kolhydrater som ger en kraftig höjning av blodsockret; det tycks de flesta forskare

vara överens om. Montignac påminner också om den låga blodsockernivå som inställer sig någon timma efter en måltid med snabba kolhydrater på grund av att blodsockertoppen tidigare gett ett alltför kraftigt insulinpåslag. Det ger upphov till den välkända däsigheten en viss tid efter måltiden och det kan enligt Montignac vara en av orsakerna till att vartannat läkarbesök motiveras av trötthet. Han konstaterar vidare att "Det senaste kvartsseklet har vi sett ett nytt släkte växa fram, tonåringar som ständigt verkar vara utmattade".

Boken innehåller ett mycket intressant kapitel om sockrets historia. Rörsocker betraktades länge som en krydda med läkande kraft och fram till 1700-talet såldes det därför bara på apotek. Vid slutet av 1700-talet hade konsumtionen ökat till 0,6 kg per person och år i USA. På mindre än 200 år blev sedan konsumtionen av sackaros femtio gånger större i Frankrike och hundra gånger större i USA (63 kg per person i USA). "Aldrig tidigare har människan varit med om en sådan radikal förändring av sin kost på så kort tid".

Det evolutionära synsättet saknas

Montignacs bok innehåller tabeller som visar inte bara olika näringsämnenas glykemiska index utan också halten av kolhydrater i respektive ämne. Observera att

Montignac använder glukos som referens och inte vitt bröd. Tabellvärdena är därför lägre än de som man finner i de flesta andra GI-tabeller. Man får också god hjälp att beräkna mängden fett i sin kropp och i ett diagram kan man snabbt få reda på sitt BMI, om man är normalviktig eller i vilken grad man är överviktig eller fet. Boken innehåller dessutom förslag till hälsosamma menyer.

Montignac redogör för de vetenskapliga teorier som ligger till grund för den nya dietlära som nu är på frammarsch. Här saknar jag ett konsekvent evolutionärt synsätt. Den vetenskapliga litteraturen som kan vara av intresse för sambandet mellan kost och hälsa är mycket stor och man kan i den hitta studier som stöder nästan vilka åsikter som helst. Aktuell forskning visar allt klarare att verkligheten är oöverskådligt komplex. Vad man vet är att det metaboliska syndromet inte förekom så länge människan åt den föda som hon anpassats till under sin evolution och under större delen av sin tid som fullt utvecklade människor. Teorin om utveckling genom naturligt urval är det paradig som bringat reda inom de biologiska vetenskaperna. Ett evolutionärt synsätt borde nog ligga till grund även för den nya dietlära som skulle kunna bota och förebygga välfärdens ohälsa.

När det gäller protein anser Montignac att det räcker om man dagligen äter 1 gram per kilo kroppsvikt. Det förutsätter att proteinet är av hög kvalitet. Märkligt nog påstår han att det bland animalierna bara är ägg som innehåller samtliga essentiella aminosyror. Om man betänker att människan under sin evolution och under praktiskt taget hela sin tillvaro förmodligen ätit mat med omkring 30 energiprocent protein finns det anledning att tro att vi mår bra om vi äter betydligt mer animaliskt protein än vad Montignac finner vara tillräckligt.

Stor oenighet om fetter

När det gäller fettintaget är oenigheten bland kostgurus, dietister och fettforskare fortfarande mycket stor. Det enda man

“

Animaliskt fett som innehåller färdiga långkedjade fettsyror borde därför vara nyttigare än det vegetabiliska fett som bara innehåller de kortkedjade varianterna.

verkar vara överens om är att man bör äta omega-3 fettsyror från fet fisk. Montignac varnar för alla mättade fetter. Samtidigt som han varnar för alla industriellt processade fetter rekommenderar han fleromättade och enkelomättade vegetabiliska oljor. Men är inte också de industriellt processade? Och vegetabiliska oljor innehåller inte de långkedjade omega-3 fettsyrorna som framförallt finns i fett från de marina ekosystemen men också i mättat fett från landdjur, i varje fall om de fått äta naturlig föda. Balansen mellan omega-3 och omega-6 fettsyror var ursprungligen 1:1 och är så fortfarande i vår hjärna. Växter innehåller den kortkedjade omega-3 fettsyran linolensyra och den kortkedjade omega-6 fettsyran linolsyra. De omvandlas av växtätarna till de långkedjade varianterna. Men eftersom halten av omega-6 i den moderna maten oftast är många gånger högre än halten av omega-3 och eftersom syntesen av de två långkedjade varianterna använder samma enzymssystem uppstår brist på de långkedjade omega-3 fettsyrorna som är viktiga ingredienser i cellmembraner och i nervvävnaden. Animaliskt fett som inne-

håller färdiga långkedjade fettsyror borde därför vara nyttigare än det vegetabiliska fett som bara innehåller de kortkedjade varianterna. Vegetabiliska oljor har för övrigt aldrig ingått i någon större mängd i det fett människan ätit under sin evolution och under större delen av sin tillvaro på jorden. Halten långkedjade omega-3 är förmodligen högre i viltkött och kan ökas i uppfödda svin, laxar, fåglar och ägg om vi tillsätter fett från de marina ekosystemen till fodret.

Linolsyra är råvara också vid produktionen av hundratals viktiga hormoner som är verksamma inne i alla våra celler, fettet innehåller de viktiga fettlösliga vitaminerna och förmodligen flera andra livsviktiga ämnen. Det är farligt att äta för lite fett. Rekommendationen att minska sitt intag av fett torde dock fortfarande vara relevant för många. Även om det inte är fett i maten som förorsakar fetma inkräktar ju ett alltför högt intag av fett på intaget av andra näringsämnen.

Boken är säkert användbar för alla som varaktigt vill återställa sin normalvikt och förbättra sin hälsa. Grundbudskapet överensstämmer med beprövad erfarenhet och framstår som självklart om man tänker efter vilken kost som människan anpassats till under evolutionen.



Lars Wilsson
biolog och författare till boken
Välfärdens Ohälsa