

## **"Fettsnål diet kan orsaka fetmaexplosion"**

Journalisten Barbro Ernemo redovisar hur de nya rönen tränger undan de gamla rekommendationerna om "fettsnål kost" och den gamla förlegade kostpyramiden, som sannolikt gör oss sjuka i stället för friska.

(Artikel i Expressen - Söndagsmagasinet den 21 - 22 juli 2002)

### **Fettsnål diet kan orsaka fetmaexplosion**

Av Barbro Ernemo

Tänk om det inte alls är som vi gått och trott, att det är fett som gör oss tjocka?

Tänk om det är tvärtom – kolhydraterna som är boven i dramat?

Allt flera varnar nu för att den nya fettsnåla diet som det propageras för idag inte alls leder till en sundare, smalare kropp. Det är kanske i själva verket den som ligger bakom fetmaepidemin!

För när fett plockas ut ur kosten kommer annat dit i stället. Det är kolhydraterna. Och får vi dem i oss i form av potatis, ris och pasta och många söta produkter så händer riktigt otrevliga saker i kroppen. Vi blir inte bara överviktiga. Vi blir också sjuka.

### **Detta är kolhydrater**

Kolhydrater finns i bröd, potatis, ris, pasta, frukt och grönsaker. Allra mest finns det i sockerrika produkter. Men de finns också i fibrer som gör mera i kroppen än att bara fylla ut tarmen. Fibrer ingriper också i ämnesomsättningen, trots att de inte innehåller någon egentlig näring..

Kolhydrater måste vi ha. De är kroppens snabba bränsle som lagras i levern och sedan pytsas ut i blodet allteftersom kroppen behöver mera energi. För att cellerna ska kunna plocka upp sockret i kolhydraterna behöver de hjälp av insulin. När vi ätit ökar insulinproduktionen och blodsockret sjunker eftersom sockret förs ut i cellerna. Insulinet håller blodsockret på en jämn och bra nivå. Det är blodsockernivån som talar om för oss om vi är mätta eller hungriga. När den sjunker vill vi ha något att äta.

Kolhydrater finns av flera slag, bland annat långsamma och snabba. De långsamma höjer blodsockret långsamt, logiskt nog, de snabba gör det kvickt. Om vi äter snabba kolhydrater, till exempel stoppar i oss karameller för att vi känner oss litet hungriga, så åker blodsockret upp i raketfart. Insulinet hänger med. Men blodsockret går lika fort ner. Vi är snart sugna igen.

En frisk och tämligen smal människa klarar den här jojoåkningen i insulinproduktionen, men inte under vilka förhållanden och hur länge som helst. Motion sänker blodsockerhalten eftersom musklerna gör av med bränslet. Inför Vasaloppet ska du ladda med spaghetti och gärna ha litet sötsaker i fickan. Det är inte för inte åkarna får blåbärssoppa i spåret.

Motion jämnar också till blodsockerkurvan förutom allt annat gott den gör kroppen. Men sitter du stilla är kroppen tvungen att göra av med det snabba bränslet på annat vis. Ett sätt är att lagra det som fett. Allt vi äter för mycket blir till sist fettväv. Den som redan är överviktig och som av den anledningen har en ansträngd insulinproduktion är ännu känsligare för en kolhydratrik kost.

Vid övervikt är nämligen cellerna oftast insulinresistenta. De har slutat att reagera på insulinet. Kroppen svarar då med att öka insulinproduktionen ännu mera. Till sist bryter systemet ihop. Bukspottkörteln orkar inte göra så mycket insulin som skulle behövas. Patienten har fått diabetes typ 2, det som förr kallades ålderdiabetes.

Det här kallas också ”det metabola syndromet”: övervikt, diabetes typ 2 och högt blodtryck som tillsammans ger en kraftigt ökad risk för bland annat hjärt-kärlsjukdomar. Det är en ny folksjukdom. Och den drabbar inte längre bara gamla människor. Idag får också barn och ungdomar åldersdiabetes, på grund av fel kost, för litet motion och övervikt.

Faran med en mycket kolhydratrik kost är att den lockar oss att äta alltför ofta och alltför mycket. Vi håller oss inte så länge på den. Och vi tappar kontroll över vad vi faktiskt stoppar i oss. Det är det som många idag misstänker ligger bakom fetmaexplosionen i världen. Vi äter litet när som helst och vi tror att det inte gör något så länge det står ”lågkaloriprodukt” på förpackningen.

### **Vi är förmodligen grundlurade.**

Den amerikanske läkaren Walter C Willett, professor i medicin vid Harvard Medical School går i boken Eat, Drink and be Healthy (Ät, drick och var frisk) till angrepp mot de rådande kostrekommendationerna. De är alldeles åt skogen, anser han. I stället för att se bröd, flingor, ris, pasta och potatis som basen i matpyramiden vill han lägga dessa livsmedel högst upp i toppen, alltså bland det vi ska äta litet av, någon gång.

I botten på sin egen pyramid lägger han daglig motion och viktkontroll. Den som rör sig regelbundet riskerar inte att bli fet och fetman är i sig en risk.

Risken att drabbas av diabetes typ 2 stiger brant med vikten. Den regeln gäller också de normalviktiga. För varje kilo vi lägger på oss tar vi ett steg upp på riskkurvan mot diabetes. Vid ett BMI på 25, som fortfarande räknas som normalvikt, är risken redan femdubblad jämfört med ett BMI på 21.

Doktor Willett tycker att vi ska behålla vår 20-årsvikt livet ut. Därför rekommenderar han inte bara motion utan också daglig vägning.

Hans basmat får säkert många att skeptiskt höja på ögonbrynen. Han tycker att vi ska äta fullkornsprodukter och fett till varje mål. Fettet, som i den vanliga kostpyramiden hamnar högst upp, lägger Walter C Willett nästan allra längst ner! Med fett menar han vegetabiliska oljor, inte lågfettprodukter och margariner, inte heller smör.

Han har en förklaring till varför vi ska äta fett. Meningen är att maten ska ha låg glykemisk laddning, vilket inte är samma sak som glykemiskt index. I den glykemiska laddningen tar man hänsyn till hur mycket kolhydrater man faktiskt får i sig med maten. Här spelar bland annat tillagningen in. Råa morötter och omalda sädeskorn har lägre glykemisk laddning än kokta morötter och mjöl. (Men morötter är alltid bra mat, poängterar han.)

Den glykemiska laddningen påverkas också av vad du äter till kolhydraterna. Fett och fibrer gör dem långsammare. Det är därför maten inte ska vara fettfri. Och vi ska fortsätta att äta frukt och grönsaker i mängder. De är en bra källa till de fina fibrerna, som också hjälper till att hålla blodsockret i schack. För frukt och grönt finns inga restriktioner, trots att det handlar om kolhydrater!

I övrigt håller han med de traditionella råden: fisk, fågel och ägg kan vi äta upp till ett par gånger per dag tillsammans med mejeriprodukter. Rött kött och smör ska vi äta lika sällan som potatis, vitt bröd, pasta och ris. Sötsaker kan vi unna oss vid högtidliga tillfällen.

### **Livsmedel med låg glykemisk laddning kan du äta ofta:**

- \* Morötter, både råa och tillagade
- \* Fullkornsbröd
- \* Flingor med hela korn
- \* Nötter
- \* Juice
- \* Frukt av alla slag
- \* Grönsaker, särskilt mörkgröna som brocccoli och spenat
- \* Glass
- \* Ärtor, bönor, linser

### **De här sakerna kan du undvika:**

- \* Potatis, särskilt som mos
- \* Pommefrites
- \* Vitt bröd
- \* Polerat ris
- \* Pasta på vitt mjöl
- \* Pizza
- \* Pannkaka
- \* Vanligt socker

Ät allsidigt, motionera och gå inte upp i vikt!

- \* Ät inte ensidigt, se till att måltiden innehåller alla slags energi: protein, kolhydrater och fett
- \* Undvik snabbmål som mättar för stunden
- \* Ät bra mellanmål: frukt eller en fullkornsmacka. Då håller du dig till nästa mål

### **Syndrome X bakom hormonrubbing?**

Syndrome X säger amerikanerna om det metabola syndromet. En läkare, Dr Gerald Reaven, medicinprofessor vid Stanford-universitetet, som citeras i tidskriften Marie Claire, säger att det kan omfatta inte bara insulinomsättningen utan också hormonproduktionen och därmed kvinnors förmåga att få barn. Insulinet påverkar inte bara cellernas förmåga att ta upp socker utan ingriper också i den känsliga balansen mellan manliga och kvinnliga könshormoner.

Orsaken till PCOS, polycystiskt ovarialsyndrom, som ger oregelbundna menstruationer och ofta sterilitet, ökad hårväxt, övervikt och äggstockar med många blåsor, kan vara Syndrome X. För dessa kvinnor skulle en omläggning av kost- och motionsvanorna kunna vara till hjälp.

På köpet kan de få bättre blodfettvärden.

Marie Claire skriver att en amerikansk undersökning visade att en grupp som åt en kolhydratrik (60 energiprocent) och fettfattig (25 energiprocent) diet fick högre triglyceridvärden än den grupp som åt mera fett (45 procent av energiinnehållet) och mindre kolhydrater (40 procent).

Är du i riskzonen för PCOS/Syndrome X?

Här är några varningstecken:

- \* Viktproblem med anhopning av fett runt magen
  - \* Ökad törst och täta urinträngningar, särskilt på natten
  - \* Oregelbunden mens
  - \* Ökad behåring i ansikte och på kroppen
  - \* Trötthet
  - \* Klåda i underlivet och täta svampinfektioner
  - \* Synrubbingar med dimsyn
-