

Mjölkfett gör oss friskare

I en ny välgjord undersökning som väckt stort internationellt intresse visar man att mjölkfett har en positiv påverkan på vår hälsa i en rad avseende. Man ser att det finns ett samband mellan intag av mjölkfett och minskad förekomst av hjärtsjukdom, men också på flera markörer för insulinresistenssyndromet. Det fanns ett samband mellan mjölkfett och minskad fetma samt påverkan på bildning av blodplättar. Forskarna korrigerade för intag av frukt och grönt, men de positiva hälsoeffekterna med mjölkfett kvarstod.

Min kommentar:

Ända sedan Gary Taubes skrev sin berömda artikel "The Soft Science of Dietary Fat" i "Science", Vol 291, 30 March 2001 har det stått klart att årtionden av propaganda för fettsnål kost, samt denna särskilda rädsla för mjölkfett (mättat fett), inte vilat på en vetenskaplig grund. Vi har, unga och gamla, tvingats leva i ett skymningslandskap med övervikt och ohälsa, där margarin- och livsmedelsindustrins affärsintressen blandats ihop med uttalanden från forskare som avlönats av denna industri och där man tycks ha fått inflytande över gällande kostrekommendationer.

De senaste åren har det kommit en rad rapporter som visar att det i själva verket förhåller sig tvärtom - fettsnål/kolhydratrik kost ökar risken för övervikt och en rad sjukdomar. Stora delar av dagens ungdom riskerar härigenom att senare i livet drabbas av ohälsa som exempelvis hjärtsjukdom och diabetes. Perspektivet förskräcker.

Det som är mest anmärkningsvärt med denna rapport är att forskaren Bengt Vessby, som i många år varit en energisk talesman för margariner, fettsnål kost och varnat för mjölkfett samt varit expert hos Livsmedelsverket, ingått i forskargruppen och är dess talesman. Hur kommer Bengt Vessby att agera? Kommer han att tro på sin egen forskning och verka för att Livsmedelsverkets kostråd omgående arbetas om, så att de baseras på vetenskap och beprövad erfarenhet? Eller kommer han att ta avstånd från sina egna och alla andra forskningsresultat som övertygande visar att gällande kostråd gör oss fetare och sjukare?

Rapporten: Se "Mjölkfett gör oss friskare del 2" på hemsidan