

Myten om att fett är skadligt för hjärtat

Redan 1995 skrev den kände auktoriteten och tidigare professorn i medicin vid Sahlgrenska Sjukhuset, Lars Werkö, i "Hjärt- och Lungfondens skrift":

"Att bara relatera hjärtattacker till höga blodfetter eller fett i kosten är inte längre möjligt. Ett exempel på denna förklaringsmodellens sammanbrott är utvecklingen i England och Sverige. I dessa länder har människor inte ändrat sin kost särskilt mycket trots envisa informationsinsatser. Ändå minskar hjärtattackerna i frekvens, där som i hela övriga västvärlden. Den franska paradoxen - att fransmännen, även med ost och gåslever i kosten och kolesterolvärden på samma nivå som i övriga Västvärlden - har nästan lika låg frekvens hjärtattack som japaner, bidrar också till att man måste ifrågasätta betydelsen av kosten, och framförallt dess fetthalt, som huvudsaklig orsak till skillnader i hjärtattacker mellan olika länder.

Under en stor del av den tid som det medicinska etablissemangen - starkt understött av läkemedelsföretag och livsmedelsproducenter - envist hållit fast vid kosten, och i synnerhet dess innehåll av fett, framförallt animaliskt, som det stora problemet, har samhällsvetare, socialmedicinare och ekonomer i allt större omfattning kunnat visa att ekonomiska förhållanden, jämlikhet i familjer eller samhälle eller brist därpå sociala nätverk och olidliga förhållanden på arbetet spelar stor roll för att hjärtat och dess blodkärl skall reagera på ett för individen farligt sätt."

Hur har detta feltänkande med sambandet mellan kost och hjärtsjukdom uppkommit?

Docent Uffe Ravnskov har i sin bok "Myten om Kolesterol"

(<http://www.ravnskov.nu/cholesterol.htm>) givit en stor del av förklaringen. Därifrån hämtas bilagda figurer.

Falskt samband

Påståendet att fettintaget skulle vara skadligt för hjärtat presenterades på allvar av den amerikanske läkaren Ancel Keys på femtiotalet. Han visade ett diagram där man ser ett mycket övertygande samband mellan intag av fett och hjärtsjukdom i olika länder, se fig 1.

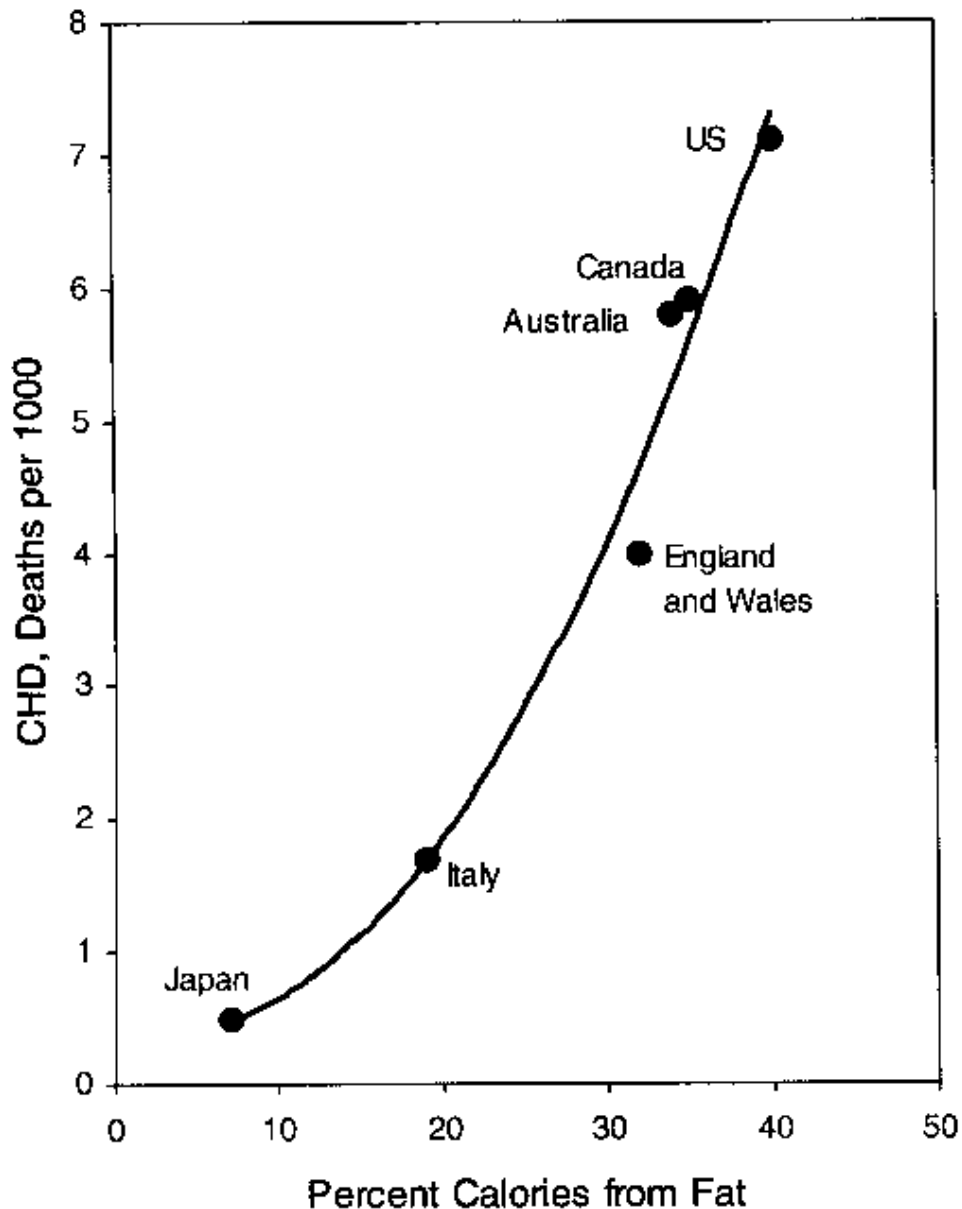
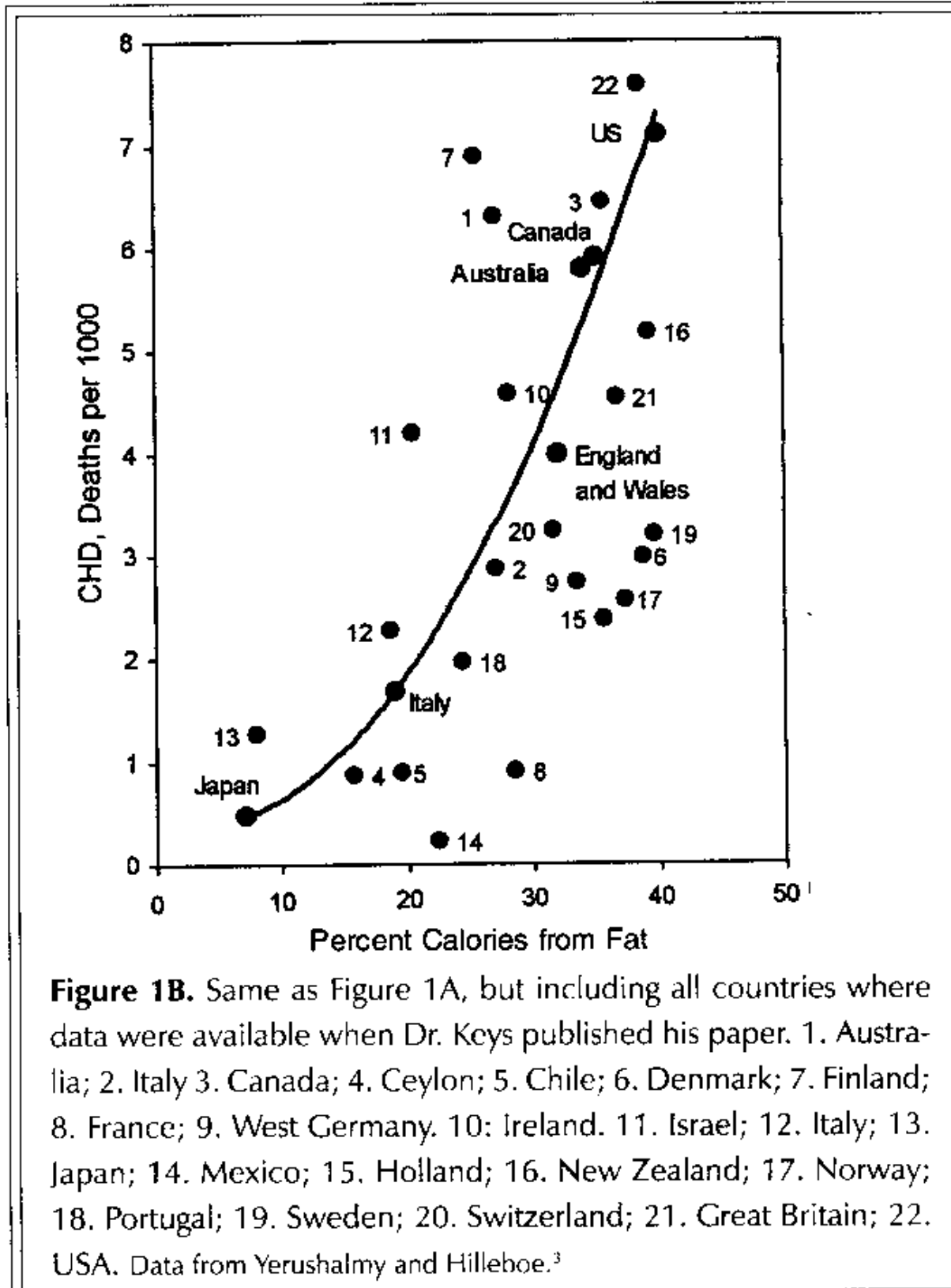


Figure 1A. Correlation between the total fat consumption as a percent of total calorie consumption, and mortality from coronary heart disease in six countries. Data from Keys.¹

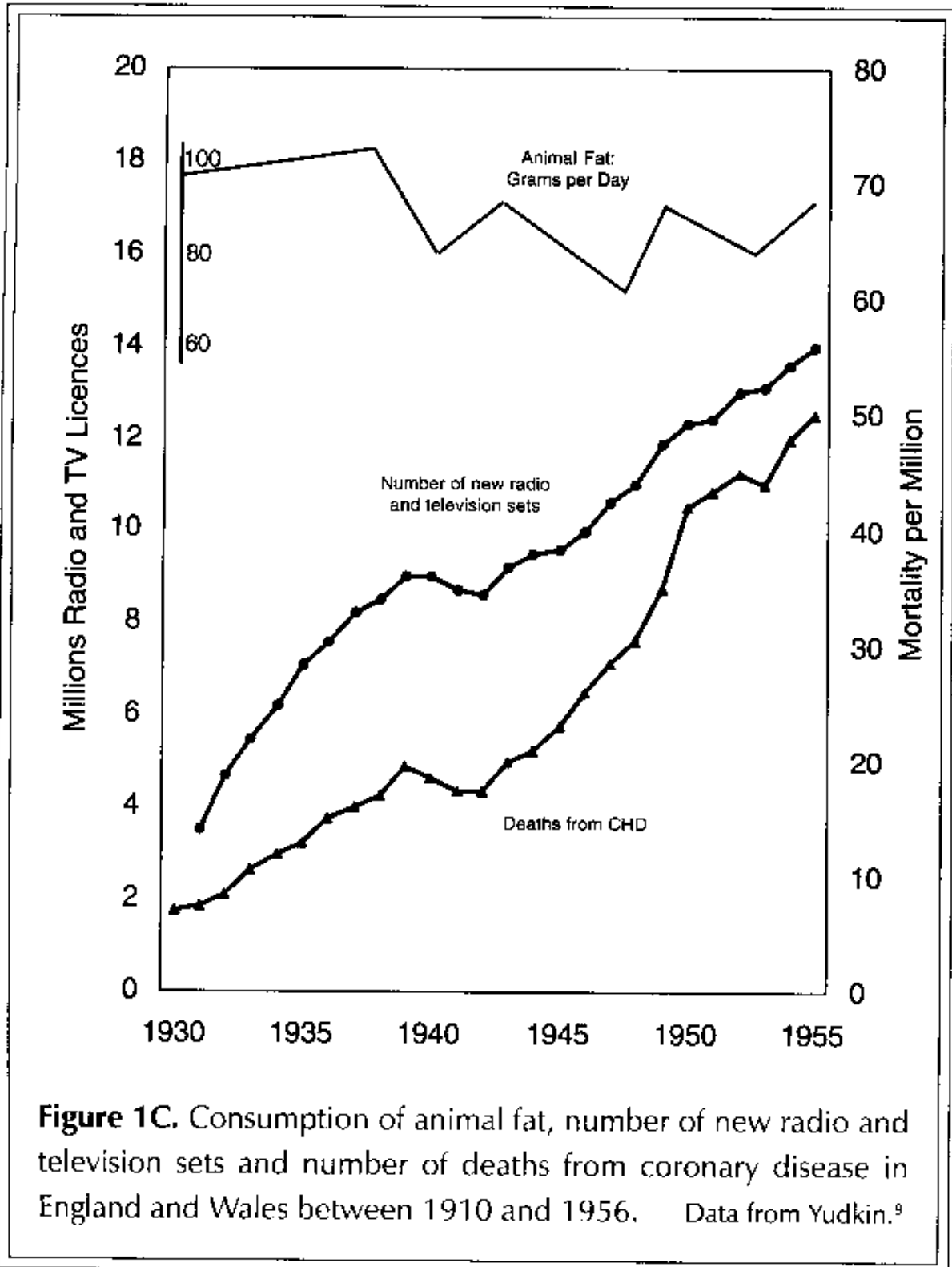
Men han hade dåuteslutit en stor mängd data som inte stödde hans teori, men som var lika kända som de som han valde ut. I fig 2 ser vi att det finns länder med samma fettintag, men där frekvensen av hjärtsjukdom skiljer sig högst avsevärt. Exempelvis var fettintaget i Finland och Mexico ungefär lika stort, medan hjärtsjukdom var ca 10 ggr vanligare i Finland.



Men det värsta var att detta påstådda samband var falskt. När man tittade närmare på denna fråga visade det sig att skillnaden i hjärtsjukdom egentligen berodde på skillnader i

ekonomiskt välstånd mellan länderna. Ju högre levnadsstandard, desto större förekomst av hjärtsjukdom. Hela vår livssituation förändras med ökat välstånd. Bilar, hissar och rulltrappor gör att vi motionerar mindre och nya psykosociala förhållanden träder in, med stress och alienation som följd.

Eftersom fett, i synnerhet mättat fett som smör m m, är ett relativt dyrt livsmedel, blir detta en god indikator på välstånd och det falska sambandet mellan fett och hjärtsjukdom ser övertygande ut. Men hade man valt att relatera hjärtsjukdom till exempelvis biltäthet eller tv/radioinnehav i de olika länderna, hade man fått ett liknande diagram, se fig 3.



Man kan på samma sätt visa att det finns ett starkt samband mellan både gula fingrar eller en cigarettändare i fickan och lungcancer. Men här inser alla direkt att sambandet är falskt, det är tobaksrökningen som är orsaken till cancer, medan gula fingrar och cigarettändaren är en indikator på att personen röker.

En annan orsak till att ett minskat intag av fett inte påverkar hälsan, även om exempelvis mättat fett påverkar kolesterolnivån, är att det gör kolhydrater också. Eftersom kroppen behöver en viss mängd kalorier per dygn, så leder den fettsnåla kosten till att man äter desto mer av kolhydrater i stället, och i slutänden är inget vunnet, men desto mer förlorat. Det stora intaget av kolhydrater, i synnerhet de snabba, orsakar nu att insulinregleringen kommer i olag och hungern återkommer snabbt trots att vi fått i oss en stor mängd kalorier. Här finns den avgörande orsaken till övervikt, typ 2 diabetes, hjärtsjukdom m m i de länder där man proklamerat den fettsnåla/kolhydratrika kosten. Om inte denna propaganda snarast upphör ser framtiden mörk ut.

Expertis avlönas

Då det falska sambandet mellan fett och hjärtsjukdom väl presenterats, ”kidnappades” frågan av livsmedelsindustrin och då särskilt den vegetabiliska fettindustrin. Deras huvudkonkurrent, den animaliska fettproduktionen, kunde bekämpas med det grundlösa talet om ”kolesterolhöjande animaliskt fett”. Genom att avlöna forskare, ja till och med expertis hos myndigheter, har myten om fettets samband med hjärtsjukdom burits vidare från årtionde till årtionde. I Sverige har Livsmedelsverket använd en sådan av margarinindustrin avlönad kolesterolexpert i många år, som fått möjlighet att propagera för margariner. Näringspolitik har klätts i vita rockar.

Samtidigt har dietister, kostrådgivare och storkökspersonal i god tro utgått ifrån att denna propaganda vilar på vetenskaplig forskning och beprövad erfarenhet. Men en epokgörande artikel i den ansedda tidskriften ”Science” (Vol 291, 30 March 2001) för ett par år sedan, gjorde rent hus med den fettsnåla kosten och allt nonsens. Trots enorma ekonomiska insatser har ingen kunnat visa att vi blir friskare med en fettsnål kost – tvärtom kommer alltfler forskningsresultat som visar hur den fettsnåla kosten i stället sannolikt leder till de stora folksjukdomarna av idag - övervikt, diabetes, hjärtsjukdom m m.

Men tyvärr kan man på Livsmedelsverkets hemsida fortfarande läsa att små barn skall äta lättmargariner, trots att den grupp i samhället som behöver mest fett är små barn, där bl a hjärna, nervvävnad och cellmembran behöver allt annat än fettsnål kost. Bröstmjolk är rik på mättat fett och kolesterol, men margarinets talesmän hos Livsmedelsverket hade troligen helst sett att dessa ämnen separerades bort från bröstmjölken innan denna serveras med nappflaska?

En följd av propagandan för fettsnål kost är att många av oss konsumenter har hukat under dessa varningar för fett. Vi har berövats smaken av en rad ”svartlistade” livsmedel, men egentligen fullgoda och välsmakande livsmedel som smör, ost och ägg och kött. Andra har plågats av sin ångest för att man inte kunnat leva upp till den drakoniska fettsnåla kosten.

Men värst är det naturligtvis med alla människor – framför allt unga – som drabbats av fetma och typ 2 diabetes genom de felaktiga kostråden.

Stor risk att få hjärtinfarkt och stroke och därmed förlorade levnadsår

Man börjar nu se det förfärande resultatet av att den fettsnåla kosten. Den fetma och den typ 2 diabetes som drabbar unga medför extra stora risker att de får hjärtinfarkt och stroke. Nättidningen www.DiabetesinControl.com skriver:

Younger Adults With Type 2 Diabetes 14 Times More Likely to Suffer Heart Attacks

Young adults, age 18-44, who get type 2 diabetes are 14 times more likely to

suffer a heart attack and up to 30 times more likely to have a stroke than their peers without diabetes Stroke Risk Increased Up to 30 Times.

Young women account for almost all the increase in heart attack risk, while young men are twice as likely to suffer a stroke as young women. The study by two researchers at Kaiser Permanente's Center for Health Research (CHR), funded by the American Diabetes Association, will appear in the November issue of Diabetes Care.

"This means that huge numbers of people are going to get heart disease, heart attacks and strokes years, sometimes even decades, before they should," says Teresa Hillier, MD, an endocrinologist and investigator at CHR and lead author of the article. "Young adults are increasingly likely to be overweight and diabetic. Our study is the first to look at the health outcomes of young adults who get diabetes, and the greatly increased risks of heart attack and stroke are very alarming."

To conduct the study, Dr. Hillier and her colleague used electronic medical records to identify 7,844 individuals who were newly diagnosed with type 2 diabetes from 1996 to 1998 (1,600 were under age 45 and 6,244 were 45 or older). Other findings included the following:

- People with early-onset type 2 diabetes are 80% more likely to need insulin therapy within two years than people with usual-onset type 2 diabetes.
- People with early-onset diabetes were significantly more obese on average than people with usual-onset diabetes (BMI 37 vs. 33).(1)
- Younger adults with diabetes were more than twice as likely as older adults with diabetes to develop any heart disease compared to their peers without diabetes.

"We are clearly facing a very serious public health problem," says Dr. Hillier. "The CDC is predicting that at least one out of every three Americans born after 2000 are going to develop diabetes, and the trend we've seen of diabetes affecting young adults -- and even teenagers -- is going to continue. Young women with diabetes who have a heart attack are more likely to die from it in the hospital than men, so our finding that young women with diabetes are 14 times more likely to have a heart attack is especially alarming."

Reference:

(1) Note: a 5'10" man with a BMI of 37 weighs 258 pounds, a 5'5" woman with a BMI of 37 weighs 222 pounds. Source: Kaiser Permanente