

## Kritik av Livsmedelsverkets kostråd

Mot bakgrunden av den nya synen på samband mellan kost och hälsa, får jag ibland frågan varför Livsmedelsverket biter sig fast vid de gamla förlegade råden om en "fettsnål kost" och propagandan för margarin samt anvisar kolhydrater som bas i dagens felaktiga kostpyramid.

Jag kan här bara redovisa mina intryck. SLV kan inte i nuvarande läge hålla med om att årtionden av propaganda för fettsnål kost varit felaktig och troligen är orsaken till den explosionsartade utvecklingen av övervikt och fetma - samt relaterade sjukdomar som hjärtsjukdom och typ II diabetes. Så kan inte en myndighet agera - kosta vad det kosta vill.

Det grundläggande felet är att man bara bedömt fett utifrån dess fettsyror och påverkan på blodfetter. Man har här trots att kosten påverkat hjärt- och kärlsjukdom. Men som prof. Lars Werkö påpekade i DN i somras (2/8) finns det idag inget eller ytterst litet stöd för dessa hypoteser.

Även om man nu skulle tro på kolesterolhypotesen, så gör vi enligt tre oberoende stora amerikanska undersökningar ytterst små hälsovinster om vi undviker mättat fett (smör grädde, ost m m). Två undersökningar kom fram till en ökad medellivslängd på ca 2 extra veckor vid 65 års ålder, den tredje till mellan 3 dagar och 3 månader för en icke-rökare. (Se artikeln "Mättade fetter är bra" på hemsidans lista.) Ett av skälen till detta är att även kolhydrater påverkar blodfetterna. Om vi äter en portion med rostbiff och potatis, påverkar potatisen kolesterolet mer negativt än köttet. Dessutom finns det många fördelar med att äta t ex mättade fetter i form av smör framför fleromättade fetter.

Livsmedelsverket kommer troligen att anföra att det ännu finns för litet forskning bakom den nya synen på hälsoriskerna med den fettsnåla kosten. Om detta säger en av de världsledande forskarna inom ämnet, Walter Willett från Harvard, som i USA kritiserar att myndigheterna inte ingriper mot propagandan för fettsnål kost, trots dessa viktiga nya fynd. *"Skandalöst, man säger att man måste ha verkligt starka bevis för att ändra rekommendationerna, vilket är ironiskt då de en gång utfärdades utan sådana starka bevis."*

Fettet med sina unika fettlösliga näringsämnen har en stor betydelse för kroppen och vår hälsa och att bara bedöma fettintag utifrån hur det påverkar blodfetterna är enligt min mening ett misstag med oöverskådliga konsekvenser. Detta är huvudkritiken mot Livsmedelsverkets fettpolitik. Men margarinindustrin månar om de forskare som råder folk att undvika smör och i stället propagerar för margarin.

---