

Ur "GU-journalen" nr 1/2003:

Tänk om vi lever med en stor fet lögn?!

DET SÄGS JU att en stor del av sjukdomarna i vårt välfärdssamhälle beror på kosten, framför allt att vi äter för mycket fett. Men tänk om det är fel! Tänk om inte fett är så farligt! Inget land har väl en sådan fettfobi som USA och ingenstans ser man så många feta människor. Fett ger mättnadskänsla. Brist på vissa så kallade essentiella fettsyror ger ökad aptit, troligen en kompensationsmekanism hos vår kropp. Får man inte äta fett äter man en massa kolhydrater som startar insulinproduktionen, man blir snabbt hungrig igen och effekten blir för mycket kalorier. Fet blir man av kalorier som finns både i fett, kolhydrater och protein. Äter man dubbelt så mycket kolhydrater som fett, vilket är lätt hänt, så ger det lika mycket kalorier och dessutom ger överskott av kolhydrater höga blodfetter.

OAVSETT MÄNGD FETT är sammansättningen på fettet vi äter viktig. Hos råttor har vi kunnat påverka utvecklingen av fetma, diabetes, benskörhet, högt blodtryck och allergi i vuxen ålder genom att ge råttungarna bara under den första tiden då de ammas, det vill säga via deras modersmjölk - en fettsammansättning som är lik den vi har i västerlandets kost, det vill säga mycket margarin fett och lite mättat fett. Djuren programmerades så att oavsett hur deras kost var senare under uppväxten såg vi skillnader i sjukdomssymptom när de blev äldre. De djur som under amningsperioden uppföddes av mödrar som åt ister (mättat fett) visade till exempel klart minskad allergitendens. Andra råttungar utvecklade övervikt, högt blodtryck och högt insulin som vuxna när de fick en kost som vår, det vill säga med hög halt linolsyra i kosten endast under amningstiden. Tänk om sådan programmering föreligger också hos människor och bidrar till svårigheten att lyckas med bantning trots alla våra ambitioner. Kartläggningen av den mänskliga arvs massan har visat att vi inte är så olika djuren som vi trodde. Tänk om det gäller även kostens inverkan! Vår genuppsättning har inte ändrats på många miljoner år. Våra förfäder åt mycket rotfrukter och frukt, kött och fisk men inte kolhydrater i form av bröd och pasta. De sista sägs ju vara de viktigaste för oss! Tänk om kostpyramiden är fel? Tankar i den riktningen uttryckte redan den berömde gastronomen och näringsfysiologen Jean Brillat-Savarin i början av 1800-talet. Dr Robert Atkins i USA har sagt det i 30 år och begäbbats för detta, men börjar nu få gehör för sina hypoteser när man ser hur utvecklingen gått med de kostråd som getts. Men hur kan man vända på så inpräntade doktriner som att fett är farligt när det är kaloriöverskottet som är det farliga. Även om det finns mer kalorier i fett per gram, så uppmuntrar en fettfattig kost till fel intag och för mycket kolhydrater.

KOST AR INTE BARA att äta det vi tror är nyttigt. Maten skall också vara en njutning för att vår matsmältning skall fungera bra. Hinner vi med det i vardagen, det vill säga tar vi oss den tiden eller blir allt bara snabbmat från mikron framför tv:n? Kan detta moderna levnadssätt vara en av orsakerna till våra ökade sjuktal och läkemedelskostnader? I stället för dyra blodfettssänkande mediciner kanske vi skall satsa på ökad kunskap om rätt mat. Tänk om margarin inte är så bra? Man kan med gott samvete äta fett om vi samtidigt får fysisk aktivitet att vara en naturlig del i vår vardag. Mat skall lagas med smör och ätas med kärlek. Tänk om det är så enkelt?

Birgitta Strandvik

Professor vid institutionen för

kvinnors och barns hälsa