

# Övervikt, kost och att gå ner i vikt

Vår vikt är resultatet av ett samspel mellan olika funktioner i vår kropp, där det fortfarande saknas kunskap. Varje människa är unik och vilken väg man skall gå för att behålla sin vikt eller gå ner i vikt måste ta hänsyn till detta.

Den bild som vi har av sambandet mellan kost och kroppsvikt är dock i de flesta fall felaktig, men förmedlas tyvärr om och om igen i media och reklam. Men ett bevis för denna grundläggande felaktighet är det faktum, att övervikten och fetman i samhället består och förvärras, trots rekommendationerna att undvika fett samt alla recept på ”smalmat” i veckotidningarna.

Den viktigaste komponenten i detta sammanhang är den mekanism som ser till att vi äter det vi behöver, varken mer eller mindre, den s k *kroppsviktsregleringen*. Denna är alltså komplicerad och styrs av många faktorer. Den kan mycket förenklat beskrivas som en inre *kalorimätare* som håller reda på hur många kalorier som tas in och hur många kalorier som förbrukas. Mättnad och hunger styrs av denna kroppsviktsreglering. Forskarna är förvånade över hur effektivt och precist denna reglering fungerar, trots att vår kost kan visa stora variationer under olika skeden av livet. Denna exakthet kan beskrivas med följande exempel: En matsked matolja extra per dag skulle efter 3 år ge en övervikt på 10 kg, om inte kroppsviktsregleringen hade observerat detta.

Kroppsviktregleringen samverkar med en rad andra faktorer, t ex psykiska, medicinering (diuretika), daglig aktivitet, omgivningens temperatur, sömn/vaken-cykler, miljö- och genetiska faktorer, kulturella faktorer m m. I vissa kulturer lär man sina barn att inte äta sig till full mättnad. För en äldre japansk kvinna är det otänkbart att dra på sig övervikt.

I det komplicerade samspelet mellan kropp och psyke är det mycket viktigt att det finns en tydlig motivation att komma till rätta med sin övervikt. Många ”hjältar” som i media vittnar om hur de snabbt gjort sig av med sin övervikt genom någon mirakulös bantarkost, har i själva verket sin envishet och motivation, samt god kontroll över sitt kaloriintag, att tacka för sin framgång.

I detta sammanhang skall också nämnas att det är omvittnat svårt att göra studier som visar sambandet mellan kost och kroppsvikt. En lång rad felaktigheter kan smyga sig in, t o m att det smugglas in mat till personer som sitter ”inlåsta” och bevakade under svältförsök.

Här följer ett försök att ge en mer rättvisande bild av hur kost och kroppsvikt hänger ihop, samt hur man bäst bör gå till väga för att gå ner i vikt.

## **Regel 1.**

*Om intaget av kalorier är lika stort som den mängd kalorier vi förbränner, så behåller vi kroppsvikten.*

En konsekvens av detta är att det inte spelar någon roll om en kalori kommer från kolhydrater, fett eller protein. Hela denna tanke att fett lättare skulle kunna leda till övervikt än exempelvis kolhydrater saknar grund. Möjligen kan man förledas av att ett gram fett innehåller dubbelt så många kalorier som ett gram kolhydrater. Men vi har också märkt att fet mat i många fall ger större och mer långvarig mättnad än kolhydrater, så vår hunger och mättnad kompenserar för denna skillnad.

Fettsnåla livsmedel – en stor inkomstkälla för livsmedelsindustrin – smakar ofta mindre bra och det är vanligt att man i stället sätter till socker. Konsumenten tror att den låga halten av fett gör livsmedlen ofarliga när det gäller övervikt och äter desto mer av dem.

Det finns en typ av syntetiska fetter som kallas transfetter och som verkligen kan sättas i samband med övervikt och en rad sjukdomar. (Enig 2000). De tillverkas i kemiska reaktorer, där flytande fetter görs fasta genom en katalytisk behandling med nickelspån. Transfetter finns i bröd, bakverk, godis, buljongtärningar, vissa margariner m m. De måste deklarerars på förpackningen och kallas då ”härdade fetter” och ”delvis härdade fetter” eller ”hydrogenated fat” på engelska.

Det finns inga entydiga samband som visar att ett lägre fettintag hos en befolkning ger lägre kroppsvikt. 50 procent av befolkningen i USA är överviktig och den andel av energiintaget som kommer från fett är där ca 35 procent. I Sydafrika är andelen överviktiga 60 procent medan den andel av energiintaget som kommer från fett endast är 22 procent.

Man kan öka sitt intag av fett till 35 – 40 procent av energiintaget och samtidigt behålla sin vikt och skyddas mot hjärtsjukdom, om man håller kontroll över kaloriintaget och undviker vissa fetter som exempelvis transfetter. (Willett 2001).

## **Regel 2.**

*En kalorinål/fettsnål måltid leder till att vi äter mer och/eller oftare.*

På så sätt ser kroppsviktsregleringen till att vi får den mängd kalorier vi är inställda för – oavsett om maten är kaloririk eller kalorifattig, oavsett om det är mycket eller litet fett i kosten. Om vi drastiskt ändrar från kaloririk föda till kalorifattig, så kan vi på *kort sikt* gå ner i vikt. Men snart har kroppsviktsregleringen upptäckt denna förändring och vi äter upp oss till den inställda vikten igen, s k *jojobantning*. Det är hög tid att alla dessa recept på ”smalmat” försvinner ur veckotidningarna och att media i stället ger en mer rättvisande bild av överviktens orsaker och hur kost och kroppsvikt hänger ihop.

Det råder en föreställning att kost, som har stor volym men få kalorier, ”mättar” utan att bidra med så många kalorier och att kroppsvikten då borde minska. På kort sikt kanske det fungerar, men snart korrigerar kroppsviktsregleringen också för detta.

## **Regel 3.**

*Hårt fysiskt arbete leder till att vi ökar behovet av energi/kalorier, vi blir mer hungriga och äter mer och/eller oftare.*

De flesta måste ha upptäckt hur kroppsviktsregleringen elegant kompenserar ökad förbrukning av kalorier vid hårt arbete med ett ökat intag av kalorier – med hjälp av en stegrad hunger. Motion är viktig för vår hälsa, men den hjälper oss bara delvis att gå ner i vikt. Vi talar felaktigt om att ”bränna bort” kalorier genom motion. Det är i och för sig riktigt att kalorier förbrukas, men efter motionsrundan kommer hungern att kräva att dessa kalorier ersätts med nya och kroppsvikten tenderar att kvarstå närmast oförändrad. På kort sikt – innan kroppsviktsregleringen blivit herre över situationen – kan man uppleva att vikten går ner vid ett påbörjat motionsprogram, men så småningom är vi tillbaka vid den tidigare vikten (*jojoeffekt*).

Motion brukar bidra till att mängden kroppsfett minskar och muskelmassan ökar – vilket är bra, men vikten kan samtidigt vara oförändrad. Det finns forskning som visar att motion kan bidra till att återgången till den tidigare högre kroppsvikten motverkas, om denna väl har minskat genom restriktion av kaloriintaget. (Scarpace 2002). Andra effekter av motion kan vara att förbränningen av fett i kroppen förbättras – även när man sover. Insulinkänsligheten förbättras, vilket också hjälper till vid förbränningen av fett. Forskare har också pekat på hur motionen stärker vår livslust, självkänsla och förmåga att genomföra andra delar av en plan för att gå ner i vikt.

Än en gång skall framhållas motionens betydelse för vår hälsa – en promenad på 30 min eller helst en timme varje dag är utmärkt.

#### **Regel 4.**

*Kroppsviktregleringen kan sättas ur spel genom s k fettsnål kost och detta är sannolikt den viktigaste orsaken till övervikt och fetma i vårt samhälle.*

I djurvärlden ute i naturen hålls kroppsvikten oförändrad, även om tillgången på föda är obegränsad – där finns ingen övervikt. Här fungerar kroppsviktregleringen. Lejonet tittar mätt och belåtet på den ändlösa flocken av antiloper. Att känna sig ”däst” efter en kaloririk fet måltid är biologiskt riktigt och är kroppsviktregleringens sätt att hindra oss från att äta tills kalorierna har förbränts och det är dags för hungern att återvända. Även hos människan i s k primitiva kulturer är övervikt sällsynt.

Hos industrisamhällets människa manipuleras kroppsvikten av det stora intaget av ”snabba” kolhydrater. Normalt hämtar vi vår energi från såväl fett, kolhydrater och proteiner. Den sammanlagda mängden energi/kalorier som behövs, anges av vår kroppsviktreglering. Genom propagandan för s k ”fettsnål kost” har balansen mellan dessa tre delar förskjutits. Då fett och protein ofta finns i samma livsmedel, så minskar också intaget av protein genom den fettsnåla kosten. Resultatet blir att intaget av kolhydrater blir kraftigt förhöjt om kroppen skall få in samma mängd kalorier.

Nu är många av kolhydraterna av en typ som lätt frisätts som glukos i blodet. Man kallar dessa kolhydrater för *snabba* eller att de har högt *glykemiskt index*. Genom den alltför snabba och kraftiga ökningen av blodsockret gör insulinregleringen en ovanligt kraftig reaktion och frigör insulin. Denna insulinos är så kraftig att det uppstår en rekyleffekt och blodsockernivån minskar alltför mycket – trots att man nyligen har ätit och borde känna sig mätt och belåten en tid framåt. Vid lågt blodsocker samt också andra hormonella reaktioner kommer hungern tillbaka och vi börjar äta för tidigt. Vi tar in mer kalorier än vi hinner förbruka och denna obalans leder till en smygande ökning av kroppsvikten.

En studie vid ett barnhem i Boston visade att de överviktiga barn som åt en frukost av ”snabba” kolhydrater satte i sig dubbelt så mycket mellanmål och snacks i jämförelse med de överviktiga barn som fick långsamma kolhydrater. Kaloriintaget var lika stort i båda frukostarna. Att skylla övervikt och fetma hos våra barn på fysisk inaktivitet, datorspel etc är knappast rättvisande av de skäl som redovisas i Regel 3 ovan.

Livsmedel med högt glykemiskt index är exempelvis vitt bröd, potatis, vitt ris, pizza, corn flakes, CocaCola m m. De tillhör ofta gruppen industriprocessade livsmedel. Men de utgör tyvärr också stapelfödan för många människor, särskilt ungdomar idag.

Den alltför snabbt återvändande hungern gör att det i industrivärlden finns ett alltid närvarande konstgjort sug efter näring, och en hel struktur av ”apotek” har mött detta fenomen. Chips och bagetter på bensinmackar, godisförsäljning i järnaffärer osv.

Den explosionsartade övervikten och fetman i vårt samhälle bör ses som ett resultat av denna överkonsumtion av kolhydrater, och i botten ligger naturligtvis propagandan för s k fettsnål diet och den obefogade skräcken för fet mat. Övervikten i USA började göra sig märkbar sedan propagandan för den fettsnåla kosten proklamerats.

Den kostpyramid som lanserats i västvärlden vilar inte på en vetenskaplig grund. Det amerikanska jordbruksdepartementet banade 1992 väg för pyramiden, troligen för att bli av med jordbrukets produkter. Sedan dessa har ny forskning från alla delar av världen successivt urholkat dess legitimitet. Tyvärr utgör kolhydrater basen i den gamla kostpyramiden och ”i

värsta fall bidrar denna felaktiga information till övervikt, dålig hälsa och onödiga alltför tidiga dödsfall” (Willett 2001).

Willett har tillsammans med andra forskare vid Harvard School of Public Health därför omarbetat kostpyramiden till ”The Healthy Eating Pyramid” och här finns bl a fett redan i basen.

### **Regel 5**

*Det är sannolikt svårt att komma till rätta med sin övervikt utan att frångå den fettsnåla kosten, dvs att i stället äta mer fett och protein, men äta mindre kolhydrater.*

Om vår kroppsviktsreglering – utan manipulerad insulinreglering – är inställd på en kroppsvikt som sammanfaller med den vi önskar, så räcker det med att äta mer fett och protein. Kroppsvikten kommer då automatiskt att återgå till den inställda nivån. Den ökade mängden fett hjälper till på två sätt. Dels ersätter fett en del av kolhydraterna som energikälla och dels gör fett i likhet med fibrer att absorptionen av kolhydraterna i tarmen fördröjs.

Många personer som idag prövar denna metod med mer fett och mindre kolhydrater, kan vittna om hur ett farväl till den fettsnåla kosten paradoxalt nog leder till tydligt minskande kroppsvikt. Med en välfungerande kroppsviktsreglering behöver vi inte ägna vår vikt eller vårt födointag någon större tanke.

Det skall i sammanhanget nämnas att den fettsnåla kosten inte gör oss friskare, trots att stora dyrbara studier har försökt visa detta. I stället är det nackdelarna och hälsoriskerna med den fettsnåla kosten som numera står i fokus.

### **Regel 6**

*Om vi regelmässigt äter något mindre än till full mättnad, kommer vi att gå ner i vikt.*

Att begränsa intaget av kalorier, oavsett om de kommer från fett, kolhydrater eller protein, är den sannolikt mest pålitliga vägen att gå ner i vikt tillsammans med motion. Vissa forskare har menat att människan är byggd för att vara hungrig och svulten den mesta tiden, samt att det gällde att äta mer än nog de få gånger det fanns riklig tillgång på föda. Man var ofta i rörelse för att söka föda. Detta skulle tala för att många av oss bör äta något mindre än till mättnad, eftersom tillgången på mat, snacks och godis i dagens samhälle är obegränsad och historiskt sett unik. Kroppsviktsregleringen skulle med andra ord, kanske åtminstone för vissa människor, vara en aning felinställd för vårt överflödssamhälle och behöver få en smula hjälp av vår självdisciplin?

Den amerikanska jordbruksproduktionen av livsmedel motsvarar ungefär 3.800 kalorier per person och dag i USA – ungefär dubbelt så mycket som vi behöver. Affärsintressen och reklam försöker få oss att konsumera detta, utan tanke på vilka effekter detta får för övervikten och hälsan.

Men forskarna för också en tankeväckande diskussion om det är vettigt att lägga sig på en klart lägre kroppsvikt än den som kroppsviktsregleringen strävar efter. Många överviktiga personer är genetiskt disponerade för sin övervikt. Det har man kunnat visa genom tvillingförsök. I den mänskliga historiens gryning kunde det vara en fördel att kunna lagra på sig reservenergi. Man har också upptäckt att dessa överviktiga personer har en fungerande kroppsviktsreglering runt sin höga vikt. Om vi ”tvingar” till oss en lägre vikt, som konstant är i strid med kroppsviktsregleringen, kan detta få psykiska och fysiska negativa konsekvenser, som kanske inte ens uppvägs av de hälsomässiga fördelarna med en lägre kroppsvikt? En

handlingsplan som syftar till att minska kroppsvikten bör ha realistiska och moderata uppställda mål.

Mot denna bakgrund skall vi fråga oss om inte en övergång till en kolhydratsnål kost (mer fett och proteiner) tillsammans med motion, är den viktigaste åtgärden som bör göras i västvärlden. Först då kommer vi sannolikt att gå ned till den vikt som kroppsviktsregleringen egentligen strävar efter, och vi kommer att nå en balanspunkt som kommer att upplevas som harmonisk och som blir vår vän.

### **Källor:**

- Weigle DS. Human obesity. **Exploding the myths**. [Review] [64 refs] [Journal Article. Review. Review, Tutorial] *Western Journal of Medicine*. 153(4):421-8, 1990 Oct.  
UI: 2244378

- Willett WC. **Eat Drink and Be Healthy**. ISBN 0-684-86337-5 (Simon & Schuster Source 2001)

- Enig MG. **Know Your Fats**. ISBN 0-9678126-0-7 (Bethesda Press 2000)

- Philip J. Scarpace et al. **Leptin-Induced Leptin Resistance Reveals Separate Roles for the Anorexic and Thermogenic Responses in Weight Maintenance**. (Endocrinology Vol. 143, No. 8 3026-3035, aug 2002)

- Samt personlig kontakt med ett flertal internationella forskare i ämnet.