

Samband mellan diabetes och den fettsnåla kosten

Den fettsnåla kosten riskerar att göra oss fetare och sjukare

Se artikeln nedan ur "Independent News"

Runt om i världen uppmärksammas nu hur vi i värsta fall håller på att skapa en generation av diabetiker och överviktiga genom felaktiga kostråd - att äta en fettsnål kost. Problemet är att den fettsnåla kosten förutsätter att vi får den nödvändiga energin från kolhydrater i stället för fett. Men dessa består i dag i hög utsträckning av s k snabba kolhydrater, som sätter insulinregleringen i obalans och vi blir alltför tidigt hungriga i stället. Här är den viktiga orsaken till övervikt i samhället och inte intaget av fett. Snabba kolhydrater finns i vitt bröd, socker och godis, pasta, potatis m m, medan långsamma kolhydrater finns i grönsaker, bröd bakat på surdeg, pasta al dente m m .

I USA har en världsledande näringsforskare från Harvard, Walter Willett, i en ny bok, "Eat, Drink and be Healthy" avrättat den gamla "kostpyramiden" eftersom den anvisar ett stort intag av kolhydrater och ett alltför litet fettintag.

Jag är oroad över de snabbt ökandet antalet diabetiker i vårt samhälle. Uppskattningsvis 30 procent av männen och mellan 10 och 15 procent av kvinnor efter menopausen i USA har idag insulinresistens, som vanligtvis leder till diabetes och har samband med ökad risk för hjärtsjukdom. Det finns skäl att vänta att situationen är lika i Sverige samt att detta har ett samband med de tvivelaktiga rekommendationerna att äta en fettsnål kost.

Ju högre kolesterol desto längre livslängd

Som läsare bör du sprida denna artikel till skolkök, daghem, dietister, de som arbetar inom vården, lärare i ungdomsskolan m fl.

Observera att det i artikeln nämns att högt kolesterol hos kvinnor snarast visar samband med ökad livslängd.

I och med att margarinindustrin, läkemedelsföretag m fl lyckats få genomslag för sin marknadsföring av fett och kolesterol som något skadligt och också tycks ha påverkat de gällande kostråden, är det viktigt att andra krafter i samhället griper in.

(Ur "Independent News" 8/5 2002)

Myten om den fettsnåla kosten

I många år har vi fått rådet att äta en fettsnål kost för att förhindra hjärtattacker och hålla nere vikten. Men säger Jerome Burn, senaste forskningen pekar på att en sådan diet i själva verket kan göra mer skada än nytta.

8 maj 2002

Letar du efter något hälsosamt och fettsnålt till middag? Vad sägs om en fin rostbiff, som innehåller hälften fett och hälften protein? Det är ett förslag som närmast är en irrlära i

förhållande till det vi hör i våra dagar, men det finns allt starkare bevis för att fettsnål kost inte är det universalmedel vi blivit lovade.

Under de senaste 30 åren har en sådan diet officiellt proklamerats, på båda sidorna av Atlanten, som vägen till artärer fria från förkalkning och en slank figur. Ett budskap som har drivit fram 15.000 fettsnåla produkter på de amerikanska butikshyllorna.

Men, kampanjen har inte haft någon märkbar effekt på antalet nya fall av hjärtsjukdom, och inte heller har kilona ramlat av midja och höfter. I själva verket blir vi enligt en ny rapport fetare. Den fettsnåla kosten är inte bara ovidkommande när det gäller att minska risken för hjärtsjukdom, den kan vara ansvarig för den oroande ökningen av diabetes.

Upprättelsen för den feta rostbiffen kom i en prisbelönt undersökande artikel, som publicerades förra året, om hur litet fakta det finns som stöder den fettsnåla kosten. (Science, 30 mars 2001). Artikeln blev så gott som ignorerad i England vid den tiden, men borde läsas av alla som är intresserade av diet. Problemet med det fettsnåla budskapet är att det är alldeles för förenklat.

Vi har till exempel blivit tillsagda att undvika animaliska fetter eftersom de är mättade samt att mättade fetter höjer kolesterolnivån i blodet. Men hälften av fett i en stek är i själva verket enkelomättat – samma typ som anses bra för hjärtat i olivolja. Den andra hälften består av mättat fett, men ungefär en tredjedel består här av stearinsyra, som likt olivolja höjer det ”goda” HDL kolesterolet i blodet. Så bara 30 procent av fett i en stek är av den typ av mättat fett som kan höja det ”dåliga” LDL kolesterolet. Men, även detta demoniserade fett kommer samtidigt att öka det ”goda” HDL.

”Allt detta tyder på”, skriver vetenskapsjournalisten Gary Taubes, författare till artikeln i Science, ”att en stek med rostbiff snarare än kolhydrater kommer att minska risken för hjärtsjukdom.”

Rekommendationen att andelen fett i kosten skall minskas till 30 procent av totala kaloriintaget fanns i en senatsrapport 1976. Skrivet av en journalist, som tidigare bara hade skrivit om förhållanden på arbetsmarknaden, baserades denna på endast två dagars vittnesmål, mest från en excentrisk kostexpert från Harvard, Mark Hegstead, som såg fett som cigaretternas motsvarighet inom kosten.

Detta kanske inte hade spelat någon roll om det kommit in fakta som stödde hans rekommendationer – men förutom till en viss punkt, så saknas sådana fakta.

Otvivelaktigt är det så att om du löper stor risk att drabbas av hjärtattack – övervikt, högt blodtryck, ingen motion etc – och du har mycket höga kolesterolvärden, då kan du med kost och läkemedel på ett märkbart sätt minska risken att drabbas av hjärtattack. Men vad som inte visats på ett övertygande sätt, är att den som inte har denna riskprofil skulle få sitt liv förkortat genom att äta mer fett än den rekommenderade nivån. Som Taubes beskriver i sin artikel, har minst fyra stora studier mellan 1980 och 1984 som jämfört sjukdom och kost ”inte kunnat visa att män som åt mindre fett levde längre eller hade färre hjärtattacker.”

Sedan tidigt 70-tal har den amerikanska fettkonsumtionen minskat från ungefär 40 procent till 34 procent, men antalet nya fall av hjärtattack har inte minskat. I själva verket har antalet behandlingar av hjärtsjukdom ökat från 1,2 miljoner till 5,4 miljoner mellan 1979 och 1996, något som också speglar tillkomsten av nya behandlingsmetoder. Samtidigt har andelen överviktiga i Amerika skjutit i höjden från 14 procent till 22 procent.

Den fettsnåla kosten kan vara kraftigt skadlig. I slutet av 80-talet gjorde David Jacobs från University of Minnesota en studie i Japan på effekterna av kolesterol och fann intressant nog ett samband mellan lågt kolesterol i blod och en ökning av död i andra sjukdomar än hjärtsjukdom. Han rapporterade detta till National Heart, Lung and Blood Institute, som var värd för American Heart Associations konferens år 1990. Vid den konferensen ställde man samman 19 studier om samband mellan kolesterolnivå och sjukdom från hela världen. Taube skriver ”Dessa data var samstämmiga. När forskarna undersökte alla dödsfall i stället för bara död i hjärtsjukdom, var kurvan U-formad för män (både högt och lågt kolesterol ökade risken) och plan för kvinnor.” Han tillägger: ”För kvinnor gäller det om något, att ju högre kolesterol, desto längre levde de.”

Under tiden har inte heller sambandet mellan fettsnål kost och viktminskning rönt någon framgång. I den löpande studien ”Women’s Health Initiative” – en studie om kvinnors hälsa som kostat 100 miljoner dollar – lät man hälften av 50.000 kvinnor i en slumpmässig uppdelning äta en ”omänsklig” kost där bara 20 procent av energiintaget kom från fett. Efter tre år hade de i genomsnitt bara gått ned ett kilo.

Kritiker av den fettsnåla hypotesen, som Peter Ahrens vid Rockefeller University i New York City, har hela tiden varit oroad över att en minskning av fettintaget kan leda till en rad oförutsedda effekter. Fett är en betydelsefull komponent i cellmembranen, hjärnan består till 70 procent av fett. En förändring av förhållandena hos fettet kan påverka alla typer av processer, från immunförsvar till hormonnivåer.

Hur mycket annat som är invävt i frågan om effekterna av fett i kosten visades i studien ”Lyon Diet Heart Study” (16 feb 1999). Denna bestod av två grupper av sådana som överlevt en hjärtinfarkt. En grupp fick en typisk fettsnål kost, medan den andra fick en medelhavskost med mer bröd, cerealier, bönor, grönsaker, olivolja, frukt och fisk. Totala mängden fett och typen av fett var mycket olika i de båda grupperna. Intressant och förbryllande nog var kolesterolnivån i blodet hos de båda grupperna mycket lika, trots att ett högt fettintag antas påverka kolesterolet. Efter fyra år hade det skett 14 hjärtinfarkter i medelhavsgruppen medan det skett 44 i den fettsnåla gruppen. Detta tyder på att en minskning av kolesterolet i blod inte bara är en fråga om att minska fettintaget. Det som tycks vara viktigt är i stället vilket fett du väljer och vad du äter tillsammans med fettet.

En fara med den fettsnåla kosten kan vara att den får oss att äta alltför mycket av fel livsmedel. Om vi har möjlighet kommer vi att äta ungefär samma mängd kalorier oavsett hur de är fördelade. De som äter mer kött och mejeriprodukter, som finnar och amerikaner, har en tendens att äta litet av grönsaker och frukt. Om du därför drar ned på fettet är det sannolikt att det ersätts med raffinerade kolhydrater och detta verkar orsaka problem.

Det är oroande att bevisen växer för att en kost med mycket kolhydrater kan öka nivån i blodet av de farliga fetter som kallas triglycerider och minska det ”goda” HDL kolesterolet. Kost med högt innehåll av socker och andra kolhydrater kan också leda till ett tillstånd som kallas insulinresistens – överflödet av kolhydrater omvandlas till glukos, som i sin tur får kroppen att producera extra insulin och så småningom blir kroppen mindre känslig för insulin. Denna

kombination leder till vad endokrinologen från Stanford, Gerald Reaven, har kallat "syndrom X" (New Scientist, 1 sept. 2001). (I Sverige kallas detta för det "metabola syndromet", GL).

I USA har uppskattningsvis 30 procent av män och mellan 10 och 15 procent av kvinnor efter menopausen insulinresistens, som vanligtvis leder till diabetes och har samband med ökad risk för hjärtsjukdom. Godis och snacks med högt energiinnehåll ökar leverns exponering för skadliga nivåer av insulin, medan motion kan hålla ned nivån av skadliga triglycerider. En annan del i den kolhydratiska kosten som har samband med syndrom X, är en hög konsumtion av ett slags socker som kallas fruktos. Fruktos utgör hälften av vanligt socker, men ljus sirap, som nu används som sötningsmedel i många livsmedel – frukost flingor, många light-produkter och kolsyrade drycker - består av nästan ren fruktos.

Det är inte den fettrika kosten som i första hand kan väntas vara orsaken till vår smygande epidemi av övervikt, utan snarare det ökade intaget av kolhydrater, särskild de som kommer från socker.

Något som är mycket intressant är att de forskare som är oroade över syndrom X kommer med samma typ av kostråd som de som studerar fetter och hjärtsjukdom. Ännu en gång, olivolja, fiskolja, mycket frukt och färska grönsaker samt "långsamma" kolhydrater som linser, bönor, brunt ris och havre rekommenderas som ett sätt att undvika insulinresistens samt att göra intag av mättat fett säkert.

Ett skäl till att den fettsnåla kosten överlever som en rekommenderad kost, vilket bara tycks vara relevant för människor med risk för hjärtinfarkt pga. högt kolesterol, är svårigheterna att utforma allmänna kostråd. Fetter och kolesterol inte bara påverkar varandra på en mängd olika komplicerade sätt, utan detta gäller också hur vi drar på oss mer fett. De miljarder som ett framgångsrikt anti-fett piller skulle kunna tjäna in, förutsätter enorma satsningar på forskning för att förstå de mekanismer som styr aptit och upplagringen av fett.

Komplexiteten hos dessa efter hand allt mer överblickbara mekanismer, kan förklara varför det enkla fettsnåla mantrat har visat sig så misslyckat också när det gäller att gå ner i vikt.

En glimt av hur komplicerad denna mekanism är kom från en studie av forskare vid Rockefeller University. De använde en mycket speciell teknik för att spåra vilka delar av hjärnan som medverkar när det gäller vår aptit.

Ett pseudorabies virus, som infekterar ihopkopplade hjärnceller samt är genetiskt modifierat för att alstra grönt glödande manet- protein, injicerades i råttthjärnor. Det mesta av forskningen om hungern har koncentrerats runt aptitcentrat i hypotalamus. Men om man följer det gröna spåret efter viruset, avslöjas att de delar av hjärnan som kontrollerar känslor, lukt och högre centren var alla påverkade. Vår aptit verkar vara en viktig del av vem vi är.

Ett liknande forskningsprogram, som skulle reda ut vad som ligger bakom sambanden mellan fett i kosten och kolesterol, skulle troligen leda till mer sofistikerade och användbara kostråd än den fettsnåla kosten.

(Ur "Independent News" 8/5 2002)