

En berättelse om att inte kunna knyta skoremmarna, och viktminskning med LCHF diet

Bo J A Haglund

Bo J A Haglund, professor emeritus, Dept of Global health, Karolinska Institutet, Stockholm.
E-post: bjahag@gmail.com

I den här berättelsen var syftet att kortfattat presentera framväxten av LCHF diet dvs låg kolhydrat och högt fett innehåll i vår mat som ett sätt att minska vikten. Historiskt har två paradig stått mot varande. Det ena har förespråkat att framför allt mättat fett är farligt, stöttat av sockerindustrin, den andra att övervikt och "vällevnadssjukdomar" främst är orsakad av för mycket socker och mjöl samt processade produkter i kosten. Omkring år 2009 presenterades tre större systematiska översikter som alla kom till samma slutsatser. Mättat fett är inte farligt för hjärt-och kärl hälsa.

The story presented provides a short description of the emergence of LCHF diet as a key strategy for weight reduction. Historically, two paradigms have influenced the dietary advice. Reduction of fat or reduction of carbohydrates. The sugar industry has over the years supported the first paradigm. Since the systematic reviews were presented back in 2009 the second paradigm were advised that we need more fat and less carbohydrates. Saturated fat is not dangerous for cardiovascular health.

Året var 2012 som inleddes med att min älskade avled. Som sorgearbete gick jag genom delar av hennes kvarlämnade texter. Det resulterade i två publicerade böcker (1,2). Under hennes sjukperiod karakteriserades mitt liv av stillasittande och för mycket mat, med kraftig övervikt som resultat. När jag så av en vän fick i händerna två böcker om värdet av LCHF (Low Carbohydrates and High Fat) av dels Sten Sture Skaldeman (3), dels Kostdoktorn Andreas Eenfeldt (4) och samtidigt inte längre p.g.a. övervikten kunde knyta skoremmarna började jag prova att reducera vikten med LCHF-kost. Under de närmaste åren minskade vikten från 115 kg till 85 kg med till en början s.k. Strikt LCHF. De senaste nio åren har jag behållit en vikt runt 90 kilo.

Det här var starten på ett intresse för matens roll för hälsa, sjukdom och övervikt. I förordet till Sten Sture Skaldemans bok, *Ät dig ner i vikt*, skriver man: *Han är inte snäll mot dagens kostexperter och de kommer säkert att peka på alla risker man utsätter sig för om man följer hans råd. Men ta det lugnt – det finns inga vetenskapliga belägg för att den fettriåka kosten som Skaldeman förespråkar leder till ohälsa.* I Eenfeldts bok citeras en av de svenska pionjörerna som förespråkade LCHF-kost, professorn i invärtesmedicin vid Lunds universitet, Göran Berglund: *Två generationer svenskar har fått fel kostrekommendationer och har jagat fett i onödan. Det är dags att se över kostråden och basera dem på moderna vetenskap.*

Idag, tio år senare, har Andreas Eenfeldt, Kostdoktorn, tusentals följare på nätet. Han skriver: *Vårt mål är att ge människor överallt makten att dramatiskt förbättra sin egen hälsa. Välkommen till Diet Doctor!* (5)

Historien om LCHF som viktminskningsmetod har varit kontroversiell. Det går tillbaka till den motsättning som startade på 1950-talet om det är mättat fett eller socker som är en viktig orsak till hjärt- och kärlsjukdom som länge dominerat som dödsorsak i vårt samhälle. Att följa dessa motsättningar är spännande som en bra deckare. Fredrik Nyström har berättat om dessa motsättningar (6)

Företrädaren Ancel Keys (professor i epidemiologi i USA) var den som fick en idé om att framför allt mättat fett i kosten var farligt. Han genomförde en studie, som publicerades 1953, där han genom manipulation av data, valde ut 6 länder av 22 som passade med hans hypotes, att det var mättat fett som gör att kolesterol höjs och som är orsak till skillnader i dödlighet mellan länder (7). På den andra sidan fanns professorn i fysiologi, John Yudkin i London som menade att det istället var socker som påverkade hjärt-kärlsystemet och bl.a. gav hjärtinfarkt. Det har sedermera visat sig att Keys fick god draghjälp av sockerindustrin som betalade forskare för att framhålla att det var fett som gav fetma och hjärt-kärlproblem (8).

Striderna mellan dessa båda ”skolor”, paradigmatkonflikt, spred sig även till Skandinavien och kulminerade så sent som 2007-2008 med en rad debattinlägg i bl.a. Läkartidningen (9). Under 1980-talet hade sockrad lättglass till och med

Livsmedelsverkets nyckelhålmärkning, något som alltså symboliserade ”nyttig” fettfattig kost. Fortfarande tar vi inte hänsyn till alla tillsatser som finns i glass. Och tyvärr var jag med att förespråka både fettfattig kost och nyckelhålmärkning av matvaror i livsmedelsbutiker i min medverkan i Stockholms Cancerpreventiva Program (SCPP) (10). I SCPP ville vi förändra cancerförekomsten och påverka de orsaksfaktorer vi då kände till som för mycket fett i kosten, rökning och att sola för mycket. Genom en bred samverkan med olika lokala och regionala organisationer ville vi förändra dödlighet i cancer för hela befolkningen i Stockholmsregionen. Programmet utformades i samverkan med de internationellt största förebyggande programmen som Nord Karelen-programmet i Finland och de amerikanska programmen i Minnesota, Stanford i Kalifornien och Pawtucket i Rhode Island, New York. I dessa program hade alla ett fokus på förändrade matvanor med mindre mättat fett i maten.

Men tillbaka till berättelsen om det mättade fettets farlighet och Ancel Keys studier (11).

Keys gjorde en studie som utformades så att man skulle kunna avgöra om det var mättat eller omättat fett som var farligt och gav upphov till överdödlighet. Patienter som var långliggare på sjukhus lottades till att antingen fortsätta äta vanlig sjukhusmat med ca 18 % mättat fett, eller så fick de en specialkost som mest byggde på fleromättad majsolja. Studien pågick mellan 1968 och 1973. Resultaten från studien visade att de som åt majsoljan hade en 91% ökad död i hjärtinfarkter. Studien stoppades undan i en byrålåda och togs fram, återanalyserades och publicerades först år 2016.

Men vad hände med John Yudkin? Han var övertygad om att det var den stora konsumtionen av socker och vitt mjöl som var orsaken till det ändrade sjukdomspanoramats som han såg i de västerländska länderna. Han deltog i debatter med Keys, som var en lysande debattör, och förlorade. I tillägg till detta så fick Yudkin även sockerindustrin till sina fiender. Han förtidspensionerades 1971, drog sig tillbaka och flyttade till Israel. Han slutade sina dagar utskrattad utan upprättelse.

I ett spännande youtube-klipp (se <https://www.youtube.com/watch?v=dBnniua6-oM&t=67s>) med titeln ”Sugar: the bitter Truth” håller Robert H. Lustig, från San Francisco och Professor of Pediatrics år 2009 en föreläsning där han lovordar Yudkin och hans teorier. När jag ser på detta klipp, i början av maj 2021, har det visats mer än 13 miljoner gånger.

För att avgöra vilken kost som påverkar hälsan negativt, fett eller socker, genomfördes en systematisk genomgång av alla studier som publicerats från 1950 till 2008, i allt mer än 5000 studier. Det leddes av en kanadensisk forskare, Andrew Mente, och publicerades i april 2009 i tidskriften Archives of Internal Medicine. Resultatet var tydligt. De fann ”otillräckliga” bevis för att

varken det totala fettintaget, mättat fett, kött, ägg eller mjölk hade något med hjärtsjukdom att göra. Det kan vara svårt att ta till sig sådana nyheter. Fredrik Nyström, professor i Internmedicin i Linköping och en av de svenska forskare som gjort många studier för att studera fettets betydelse för hälsa och sjukdom sa i september 2009: *Man har tjatat om fettsnål kost i 30 år och så visar det sig vara helt fel! Det finns inget belagt samband mellan mättat fett och hjärt-kärlsjukdom.* Två andra internationell systematiska studier kom fram till samma slutsats och Peter M Nilsson presenterade dessa slutsatser för de svenska läkarna 2009 i fördrag och debattartiklar i läkartidningen.

Praktiskt betyder detta att vi kan äta smör och dricka grädde utan oro. Och sedan dess har LCHF dieten haft stort genomslag som den mest effektiva när det gäller viktnedgång. LCHF som innebär mer fett och mindre kolhydrater i vår dagliga kost.

Potatis och mjöl är något som skall undvikas om man vill minska på kolhydrater. Genom att minska på detta kan man inte bara minska vikten. Det finns många redovisade exempel på att fr.a. Diabetes typ 2 kan påverkas positivt.

Fredrik Nyström skriver (6) :

”Min uppfattning är att potatisen är en lurig (rot)knöl, som inte ens på smaken avslöjar hur kalorimättad på kolhydrater den egentligen är! Bara för att den satt ihop sina glukosmolekyler i långa stärkelse-kedjor så att det inte går att känna hur söt den egentligen är. Vet du förresten varför potatisen gör så? Jo den skulle inte kunna vara en potatis på samma sätt annars. Om den bestod av enskilda glukosmolekyler istället, med samma kalorimängd och mycket sötare smake, om den verkligen avslöjade sin inneboende sötma, så skulle den dra till sig så mycket vätska att den svällde upp och inte fick plats i sitt skal. Flera små partiklar drar nämligen till sig mer vätska än stora och få, p.g.a. den så kallade osmotiska kraften”.

Men, om man vill bli överviktig och få svårt med att knyta sina skoremnar, tänker jag på björnar. De äter massor av kolhydrater, främst i form av blåbär och lingon, och blir helt klotrunda innan de kryper in i sitt ide för sin långa vintersömn. Och deras metabolism är inte så skild från vår.

Referenser

1. Haglund, M. (2012). I mitt hjärtas trädgård, Sundbyberg. <http://www.bomhag.se/margotweb1.pdf>
2. Haglund, M.(2013). Livet som det är. Vulkan, Sundbyberg. <http://bomhag.se/bok2r20130311.pdf>
3. Skaldeman, S.S. (2008). Ät dig ner i vikt. Praktisk viktminskning för feta män och runda kvinnor. Norstedts, Falun
4. Eenfeldt, A. (2011). Matrevolutionen. Ät dig frisk med riktig mat. Bokförlaget Bonnies Faka, Stockholm

tema

5. Kostdoktor. https://www.dietdoctor.com/se/kostdoktor-lchf-intro?c_source=google&c_medium=%7B_medium}&gclid=Cj0KCQjw4cOEBhDMARIsAA3XDRjC-0PuK5CXyVanN8Tn-bRkX0k8VUQtFMhrjwwRLVmCln-jaVDMIWAaAlrmEALw_wcB
6. Fredrik Nyström. En kompott av vetenskapliga förklaringar till varför jag blev en del av Diet Doctor <https://www.dietdoctor.com/se/?s=fredrik+nystrom>
7. Keys, A.(1953). Atherosclerosis. A problem in newer public health. *J Mount Sinai Hosp* 20: 118-39
8. Kearns, C.E., Schmidt, L.A., Glantz, S.A. (2016) Sugar Industry and Coronary Heart Disease Research: A Historical Analysis of Internal Industry Documents. *AMA Intern Med.* 2016 Nov 1;176(11):1680-1685. doi: 10.1001/jamainternmed.2016.5394.
9. Sundberg, R. Hedbrant, J. (2008). Vilseledande om fett – kritisk granskning av kostråd från expertgrupper. <https://lakartidningen.se/klinik-och-vetenskap-1/2008/05/vilseledande-om-fett-ndash-kritisk-granskning-av-kostrad-fran-expertgrupper/>
10. Holm, L-E., Callmer, E. Eriksson, C-G., Haglund, B.J.A., Kanström, L., Tillgren, P. (1989). Prevention in an Urban Area: The Stockholm Cancer Prevention Program. *Journal of National Cancer Institute.* 81; utgåva 2
11. Ramsden, et.al. (2016). Re-evaluation of the traditional diet-heart hypothesis: analysis of recovered data from Minnesota Coronary Experiment (1968-73). *BMJ* 2016;353:i1246. *BMJ* 2016; 353 doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.i1246> (Published 12 April 2016)