



FETTMYTEN. I Sverige kopplar forskare som bland annat Annika Rosengren ofta mättat fett som orsak till hjärt- och kärlsjukdomar, något som strider mot forskning, skriver Ann Fernholm. Foto: Magnus Gotander

Punktera myten om farliga fett

ANN FERNHOLM

Ann Fernholm är vetenskapsjournalist, filosofie doktor i molekylär bioteknik och författare aktuell med boken Ett sötare blod, en granskning av den svenska fettdebatten och kostråden.

Det är cyniskt av ledande forskare som Annika Rosengren att koppla mättat fett till hjärt- och kärlsjukdomar - i strid med modern vetenskap och folkhälsan, skriver Ann Fernholm.

Modern vetenskap visar att kolesterolvärdet är ett dåligt mått på hälsa och att mättat fett är neutralt för hjärtat. Varningarna för fett och kalorier har lett till en historisk fetmaepidemi - medfört ett gigantiskt lidande och enorma kostnader för samhället.

Ändå fortsätter svenska forskare och myndigheter att klänga sig fast vid gamla teser.

- Nedgången av hjärt- och kärlsjukdomar beror på att sjukvården har blivit bättre - fler överlever. Dessutom insjuknar färre, vilket i huvudsak beror på att färre röker och att vi äter mindre mättat fett, sa Maria Danielsson, forskare och utredare på Socialstyrelsen, nyligen till DN.

För några dagar rapporterade SvD om den minskande hjärtsjukligheten.

- Färre rökare är en del men än viktigare är lägre kolesterolvärden till följd av kostförändringar, och lägre blodtryck. Vi har i dag betydligt lägre kolesterolvärden än för 30- 40 år sedan och det förklarar nästan 40 procent av den minskade dödligheten, slog Annika Rosengren, professor vid Sahlgrenska akademien, fast.

Annika Rosengren har pratat om detta tidigare.

Det beror på att vi äter mindre mättat fett, och röker mindre, sa hon till SR 2010.

Att mättat fett i maten skulle leda till hjärtproblem är en tes som fick grepp i forskarvärlden under 1950--1970-talen. Då var den logisk.

Men under de senaste åren har det publicerats en rad vetenskapliga rapporter där forskare har gått igenom bevis- läget. Slutsats: det finns ingen koppling mellan mättat fett och hjärtsjukdom. År 2010 skriver till exempel ledande kostforskare i tidskriften The American Journal of Clinical Nutrition att det inte finns några signifikanta bevis för att dra slutsatsen att mättat fett i kosten är kopplat till en ökad

risk för hjärt- och kärlsjukdom.

I den stora svenska Malmö Kost Cancerstudien, MKC, har man inte heller hittat något samband.

Att som Rosengren och Danielsson framställa de senaste decenniernas kostomläggning som en bra förändring för befolkningen är inget annat än cyniskt.

Bukfetma och typ 2-diabetes har spridit sig som en löpeld. Dessutom har antalet fall av våra vanligaste cancerformer ökat. Vår kost kan inte ena dagen vara bra för hjärtat och andra dagen vara orsaken till att vi har blivit fetare och får cancer.

Låt oss jämföra med Frankrike, det land i Europa som har minst problem med hjärtsjuklighet. Även där har antalet hjärtinfarkter minskat kraftigt, trots att de har ökat konsumtionen av mättat fett. I Frankrike röker man mer, motionerar mindre och äter mer mättat fett. De har också högre kolesterolvärden än vad vi har i Sverige. Ändå dör färre personer av hjärtinfarkt. Detta kallas den franska paradoxen och visar att de förklaringar som finns i dag till varför vi får hjärtinfarkt är ofullkomliga.

I Sverige framställs det slentrianmässigt som att mättat fett ger bukfetma och höjer kolesterolnivåerna, vilket i sin tur leder till hjärtinfarkt. Men den farliga bukfetman ger generellt inte höga kolesterolnivåer i blodet. Bukfetma är, och detta är vedertaget i forskarvärlden, bland annat kopplat till ett för lågt gott HDL-kolesterol. Dessutom ändras storleken på onda LDL-kolesterolpartiklar. De blir mindre. Denna blodfettrubning uppstår när levern måste omvandla ett överskott av socker till fett, visar forskning.

En annan myt är att åderförkalkning enbart handlar om fettavlagringar i blodkärlen. Svenska forskare visade för länge sedan att åderförkalkning är en immunreaktion, där immunförsvaret av någon anledning attackerar blodådrornas insida. En del forskare menar att små LDL-kolesterolpartiklar, som ökar i blodet hos personer med bukfetma, lättare fastnar i blodkärlens väggar. Där oxiderar de, vilket immunförsvaret reagerar på.

Under den tid som fett har legat i fokus för folkhälsoarbetet, har konsumtionen av nya sockerarter, exempelvis glukos- sirap och fruktossirap, ökat. Vi har aldrig ätit så mycket rent socker och förfinade kolhydrater som i dag. Detta driver hunger och ger oss bukfetma. I förra veckan publicerade bland annat den medicinska tidskriften BMJ en rapport som klart visar att mycket socker i kosten ökar vikten på gruppnivå.

Därför är det dags att till exempel skrota nyckelhålmärkningen där en sockrad lågfettyoghurt anses nyttig, men en lika kaloririk fetare yoghurt, utan tillsatt socker, bedöms som onyttig. Sådana råd gör bara befolkningen fetare.

Om vi ska kunna bromsa fetmaepidemin, utan att operera bort magsäcken på en stor del av befolkningen, måste både forskare och myndigheter sluta klamra sig fast vid gamla teorier. Det är dags att modernisera synen på kost och hjärtsjukdom.

Publicerad 25 jan 2013 08:04

Adress till denna artikel:

<http://www.expressen.se/debatt/punktera-mytten-om-farliga-fettet>