

## Vad vi egentligen borde äta

Jag har studerat ämnet mat och hälsa grundligt, och där framkommer en bild som är skrämmande. Dagens kostråd (i stort oförändrade under mer än 30 år) är en direkt orsak till den ökande frekvensen av folksjukdomar som hjärt-kärlsjukdomar, stroke, cancer, övervikt, åldersdiabetes, allergi, ögonsjukdomar, mm. Mångas liv har förkortats i onödan och ännu fler har fått nedsatt livskvalitet. Många forskare vet om det, men de får inte ut sitt budskap om korrekta kostråd till allmänheten via hälsomyndigheter och journalister.

Så här långt kan väl de flesta hålla med mig, men det jag säger härefter kommer ni knappt att tro. Men det är baserat på otaliga forskarrapporter som nästan alla pekar i samma riktning. Jag skall förklara dem först kort och sedan utförligt längre ner, där även en massa referenser kommer att ges. Det förekommer både omedvetna och medvetna felaktigheter och det gäller att följa upp ledtrådar och granska om bevisen verkligen håller. Vi är ju själva med på ett hörn i handlingen, utsatta för världens största kostexperiment.

### Hälsoråd

#### De tre värsta (alltså *felaktiga*) kostråden:

1. Ät en varierad, fettsnål kost.
2. Låt det huvudsakliga energiinnehållet bestå av komplexa kolhydrater, såsom pasta, ris, potatis, bröd, mm.
3. Använd margarin i stället för animaliskt fett.

#### Här kommer några *bra* kostråd:

4. Ät en varierad, kolhydratsnål kost (helst inte mer än 60 g kolhydrat/dag).
5. Låt det huvudsakliga energiinnehållet bestå av fett.
6. Undvik alla härdade fetter (margarin och många tillsatser).
7. Undvik alla produkter baserade på spannmål och baljväxter.
8. Undvik stora mängder fleromättat fett, men små mängder med hög halt av s.k. omega-3-fett är bra, t.ex. fet vildfångad fisk (ål, makrill, sardiner, lax, sill).
9. Undvik konstgjorda sötningsmedel i drycker.
10. Troligen skall man undvika mjölk, men vispgrädde och smör är OK.
12. Fisk, ägg, kött, ovanjordsgrönsaker, smör, grädde, ej för söta frukter och bär samt nötter kan ingå i en bra kost.

#### Några övriga hälsoråd:

13. Rök inte.
14. Ta en lång promenad (ca 2 timmar) en eller flera gånger per vecka och ej omedelbart efter måltid.
15. Ät lugnt och stressa inte.

Lite förenklat kan man sammanfatta råden med: Ät mindre av kolhydrater och mer av fett, dock ej margarin. Det är lätt att komma ihåg.

## Den korta förklaringen

**Betr. 3 och 6:** Margarin tillverkas av växtbaserat fleromättat fett som är flytande. Man vill dock ha en halvfast konsistens, så man härdat fett, dvs. man hettar upp det och med hjälp av en nickelkatalysator tillsätter man väte på fettkedjorna. En del av det fett som då bildas blir s.k. transfett, som har en geometrisk form som avviker från naturligt producerat fett.

Kroppens enzymer som skall ta hand om fett är, som de flesta enzymer, mycket beroende av molekylernas geometri, så de känner inte igen transfett och det hanteras därför ej normalt. Skadat transfett i cellmembraner blir ej utbytt i tid och fettbaserade hormoner får ej avsedd funktion. Forskning visar förhöjd risk för åderförkalkning, diabetes, allergi, bröstcancer och prostatacancer.

Dessutom finns det rester av nickel och andra föroreningar från tillverkningen och upphettningen skadar antioxidanter och andra nyttigheter som fanns i ursprungsoljan. Margarin innehåller inget nyttigt, smör är ett bättre val (det finns dock lite transfett i det också, men transfett från idisslare passar kroppen mycket bättre än transfett från härdat fett då det har en annan sammansättning. Smör innehåller många nyttiga vitaminer och mineraler och animaliska mättade fetter ger *inte* upphov till sjukdomar. Tvärtom, *mer* mättat fett medför *mindre* åderförkalkning, och följdriktigt även *lägre* risk för hjärtinfarkt.

I Sverige har producenterna av bordsmargarin varit duktiga med att sänka transfetthalten från tidigare höga värden, (man använder en blandning av fleromättat och mättat fett i stället för härdning). Däremot har industrimargarin och frytjoljor fortfarande för höga halter, vilket återspeglas i många friterade eller bakade produkter, såsom ostbågar, friterad potatis, kakor och kex. Även andra produkter kan innehålla transfett (t.ex. glass, müsli), kontrollera om innehållsdeklarationen säger härdat fett eller vegetabilisk olja, att konsistensen inte är oljig. Margarinetets höga halt av omega-6-fett är direkt olämpligt ur hälsosynpunkt och är en av de viktigaste orsakerna till många av våra folksjukdomar, se 8 nedan.

**Betr. 8:** Stora mängder fleromättat fett ger nedsatt immunförsvar. Man har därför gett det till patienter för att förhindra avstötning av transplanterade organ. Men cancerfrekvensen steg mångfaldigt, se: POLYUNSATURATED OILS AND CANCER. Matoljor och margarin innehåller mycket fleromättat fett.

Däremot får vi normalt (numera) i oss för lite av det fleromättade omega-3-fettet. Det behövs ej mycket. Finns i vildfångad fet fisk (2-4 mål per vecka lämpligt) och linfrö, hampfrö, rapsolja, olivolja, valnötter samt smör och kött ( om korna betat gräs, t.ex. Skånskt Naturbeteskött, Gröna gårdar eller Naturkött). Vissa tvivel dock om rapsolja, se: The Great Conola. Fusk med olivolja är också vanligt, billiga olivoljor är blandade med rapsolja eller andra vegetabiliska oljor. Brist på omega-3 eller andra essentiella fetter (eventuellt redan hos mamman) tros öka risken för beteenderubbningar hos barn.

Forskning har visat att det är kvoten omega-6-fett / omega-3-fett som har stor betydelse för hälsan. Den bör vara i intervallet 3:1 - 1:1 (västerländsk kost har ca 15:1). Vidare kan kroppen bara tillgodogöra sig mellan 0.2 - 15 % av kortkedjigt omega-3-fett (den enda typ som finns i växter). Riklig mängd av långkedjigt omega-3-fett finns huvudsakligen i fet fisk. För lite omega-3-fett kan ge upphov till sjukdomar som åderförkalkning, hjärtrytmfel, stroke, kronisk

inflammation, reumatism, allergi, MS, diabetes typ 1, tarminflammationer, psoriasis, depression, Alzheimer, mm.

Fleromättat fett oxideras lätt (härsknar), även inne i kroppen. Då bildas fria radikaler som skadar närbelägna celler. Det bör därför alltid åtföljas av vitamin E eller annan antioxidant (finns normalt i ursprungsprodukten, men går förlorat vid all bearbetning). Värme, ljus och syre påskyndar oxidationen, så det är även viktigt att förvara det svalt, utan ljus och med kork på flaskan.

För att undvika oxidering så använd aldrig omättat fett för stekning eller fritering. Smör eller kokosfett är det enda säkra för dessa ändamål.

**Betr. 7:** Spannmål, ris, majs, bönor, ärtor och soja innehåller "anti-näring", d.v.s. ämnen som hindrar kroppen att tillgodogöra sig flera av de näringsämnen som finns i födan. Värst är fytinsyra, som hindrar upptaget av kalcium, järn, magnesium, zink, med flera viktiga metaller. Biotinupptag hämmas också och ger då korrugerade naglar. Innehåller även lectiner som lurar immunförsvaret att angripa kroppens egna celler, vilket ger reumatism. Kan även framkalla allergi. Det fett som finns i denna grupp har även alldeles för hög kvot av omega-6-fett i förhållande till omega-3-fett. Denna höga kvot återspeglas också i kött och ägg från djur som ätit foder baserat på spannmål eller soja.

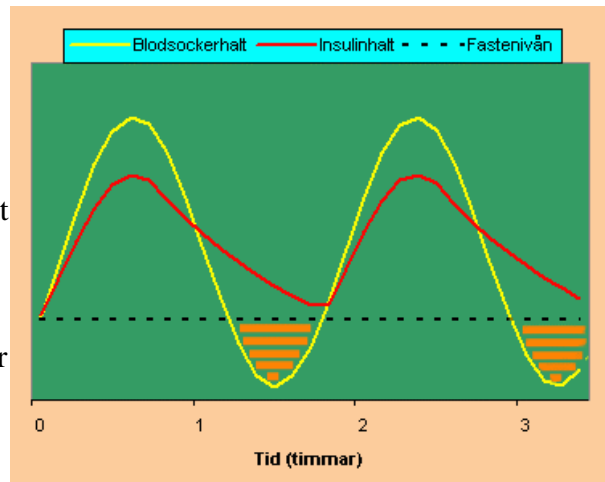
**Betr. 1, 2, 4 och 5:** Mat består huvudsakligen av protein, fett och kolhydrater. Man äter mat av två skäl (förutom att det är gott): För att få byggstenar att bygga upp och underhålla kroppens celler samt för att få energi.

Protein behöver vi bl.a. för att underhålla muskler, inkl hjärtat, enzymer och hormoner men det är ineffektivt att använda det för energibehovet. Det består av aminosyror och kroppen använder ca 20 olika sorter som byggstenar. Av dessa är 8 essentiella, de måste finnas i födan och i lämpliga inbördes proportioner. Om en måltid saknar en eller flera av dem kan proteinet ej användas för uppbyggnad och underhåll utan bara som energi. Animaliskt protein är alltid fullvärdigt, medan vegetariskt oftast inte är det, utan flera olika växtproteiner måste blandas i samma måltid för att tillsammans bli fullvärdigt.

Fett av olika slag behöver vi bl.a. som byggstenar för cellmembran och hormoner, men det fungerar också utmärkt som energikälla. Fett består av fettsyror, som kan vara mättade, enkelomättade eller fleromättade. Mättade fetter är stabila (oxideras eller härsknar inte) medan fleromättade är mycket instabila, de åtföljs i naturen av antioxidanter för att skydda dem. Vi behöver en lagom blandning av alla fett typerna för att våra cellmembran skall få lämplig böjlighet och genomsläpplighet. Två av de fleromättade fettsyrorna är essentiella, de måste finnas i vår föda. De kallas omega-6 och omega-3-fetter. Ett lämpligt förhållande mellan dem är i området 3:1 - 1:1, men i dagens kost är tyvärr 20:1 vanligare. Fett i kosten är också bärare av vitaminer, mineraler och smakämnen.

Kolhydrater används inte för att bygga upp någonting men kan användas som energikälla. Det omvandlas först till socker i blodet som muskler och hjärna kan använda, resten omvandlas till fett och lagras undan för kommande behov. Födoämnen med komplexa kolhydrater ger vanligen lika snabbt stigande blodsocker som dem med enkla kolhydrater. Men viss mat (t.ex. de flesta frukter) är långsammare än andra (t.ex. bröd eller potatis). Problemet med att basera huvudenergin i kosten i form av kolhydrater visas i figuren till höger över blodsockerhalten som funktion av tiden efter en måltid. Bortsett från fibrer, så bryts alla kolhydrater ner till sina

beståndsdelar, socker, som tas upp av blodet. Efter en kraftig kolhydratmåltid blir det en stor topp som kräver mycket insulin för att få ner sockerhalten till börvärdet (fastenivån). Tyvärr klingar sedan insulinet ej av i samma takt som sockerhalten, utan även när börvärdet är uppnått fortsätter omvandlingen av socker till fett. Då uppstår sockerbrist i blodet (orangestreckat i figuren), en farlig situation då hjärnan ej kan vara utan energi. Så man blir genast mycket hungrig och äter igen, trots att man nyss har lagrat undan massor av energi i form av fett. Då stiger åter halterna av socker och insulin och det hela upprepar sig.



Varför omvandlar kroppen nu inte det lagrade fett till socker när det behövs, den har ju förmågan att göra det? Även den processen styrs av insulin. När insulinhalten är låg omvandlas lagrat fett till en form som direkt kan användas som energi till muskler samt till socker i lagom takt för drift av hjärnan. Men som jag sade, efter en kraftig kolhydratmåltid hänger insulinhalten kvar på höga nivåer länge, så det blir ingen omvandling. Fettet som lagrats upp kommer aldrig till användning. Man blir överviktig eller fet trots att man kanske ofta känner sig hungrig.

Ett annat problem med kolhydratrik kost är att det ej finns någon inbyggd regulator för mättnadskänsla när det gäller kolhydrater. Det enda som ger mättnadskänsla blir volymen av maten, det får inte plats mer i magen, men den mättnaden försvinner snabbt. När det gäller en fettrik måltid däremot så är det svårt att äta mycket mer fett än man behöver energimässigt, och mättnaden varar länge. Kroppen tar inte heller upp mer fett än vad som behövs alternativt ökar förbränningen av fett.

Ett tredje problem med kolhydratrik kost är att de höga socker- och insulinhalterna i blodet *är* farliga. Socker försämrar immunsystemet. Då ökar risken för cancer och att bli drabbad av virus- eller bakterieinfektioner. Socker påskyndar åldrandet bl.a. genom att fästa sig i ändan på proteiner, så att proteinerna mister sin funktion. De höga socker- och insulinhalterna är direkt orsak till åderförkalkning, de flesta hjärt-kärlsjukdomar och stroke. Höga insulinhalter ger i sig också högt blodtryck genom att det minskar upptagningen av magnesium, som verkar muskelavslappande, bl.a. i ådrorna. Även en del ögonsjukdomar blir värre av höga sockerhalter. Socker kan orsaka mentalsjukdomar och epilepsi, ja t o m hemorrojder orsakas eller förvärras av socker.

Följande referens i fyra delar är en utskrift av en föreläsning som Ron Rosedale har hållit för sina studenter. Efter en lite trevande inledning blir det sen **våldigt** intressant: Insulin and Its Metabolic Effects, <http://www.mercola.com/2001/jul/14/insulin.htm#>. Formellt handlar det om insulin (han är diabetesexpert), men efterhand behandlas nästan alla aspekter av hur kroppen hanterar vår föda. Det är framställt på ett sätt så man inte behöver vara expert för att förstå. Den är en aning lång, men väl värd de två timmar det tar att läsa igenom den. Gör det! Bättre motivation att ändra sin kost kan man knappt få.

**Betr. 9:** När man känner sötman i munnen ökar insulinproduktionen som förberedelse för det väntade sockerupptaget i blodet. Men om det är ett konstgjort sötningsmedel blir inget socker

upptaget i blodet och blodsockerhalten sjunker under börvärdet. Då blir man hungrig och börjar äta. Inte precis rätt effekt av en dietdryck. Se även speciella problem med Aspartam: Aspartame, A Bitter Sweetener samt risker med sötningsmedel.

**Betr. 10:** De som inte tolererar laktos skall givetvis ej dricka mjölk. Sen innehåller mjölk lectiner som öppnar upp bakdörrar i tarmcellerna och då kan det komma in ämnen som ger allergi, diabetes typ 1 och reumatism. Det finns också en korrelation mellan åldersbenskörhet och mjölkdrickande, så det är ett annat skäl att sluta med mjölk: Excessive Calcium Causes Osteoporosis. Detta beror troligen på att kalcium konkurrerar ut magnesium, som behövs för benbyggande. Även ökad risk för prostatacancer: DOES MILK CAUSE PROSTATE CANCER? Den enda beståndsdel i mjölk som ej är problematisk är fettet om det ej homogeniserats, så vispgräddade (men ej kaffegräddade) och smör är OK. Högt mjölkfettintag *minskar* risken för hjärtattack och insulinresistens enligt denna undersökning.

**Betr. 11:** Först, är man allergisk mot några av de föreslagna födoämnen skall man naturligtvis avstå från de ämnena. Vanligt är att nötter, ägg, tomat och grönpeppar kan vara problem. För ägg är det vanligen kokta eller stekta som ger problem, råa ägg ger inte lika ofta allergier.

Förslag på recept med i stort sett nyttig och god mat (hoppa över de rätter som innehåller soja):

- Eat Internationals oppskrifter (på norska)
- Recipes from the Wonderful Cooks at [alt.support.diet.low-carb](http://alt.support.diet.low-carb)
- <http://LowcarbCooking.org/>
- The Paleolithic Eating Support List's Recipe Collection
- Low Carb Eating Recipes
- C. A. MacDonald's Recipe Index
- A Guide to the Wonderfully Nutritious World of Nuts
- Zyrzans recept
- Hans Kylberg:s diet
- 5 Simple Ways to Improve Your Diet
- En utförlig steg-för-steg-beskrivning på 32 sidor hur man successivt konverterar till ny kost: Achieve Independent Health With My Nutrition Plan.

Några tips: Börja frukosten med en äggula från KRAV-ägg i ett glas och häll över apelsinjuice under omröring med en kniv. Är extremt nyttigt, smakar fortfarande apelsin och en aning kaksmet. Ha alltid valnötter hemma. Använd dem till frukost och som mellanmål på kvällen. Kan kompletteras med paranötter, mandlar och hasselnötter, dock bara i mindre mängd då de saknar omega-3-fett. Häll rikligt med extra virgin olivolja på sallad och grönsaker. Se till att alltid ha färsk frukt hemma och ät till frukost och under kvällen. Jag kan inte nog betona hur viktigt det är att äta fet fisk p.g.a. omega-3-fettinnehållet. Jag föreslår en frukost i veckan med sardiner i tomatsås, en lunch i veckan med makrill/lax/strömming och ett kvällsmål i veckan med sillkonserv. Och den nyttigaste fisken av alla är rökt ål, som man bör passa på att äta så fort tillfälle finns. Räkor, tonfisk, abborre, torsk, lutfisk, fiskbullar och fiskpinnar innehåller däremot mindre än 1/10-del så mycket omega-3-fett som ovan rekommenderade fiskar, och det skulle behövas orimligt stor mängd för att balansera allt omega-6-fett som man också äter (men de har mer omega-3-fett än omega-6-fett, så de är ändå bra som mat).

I gengäld bör man skära ner på omega-6-fett så mycket som möjligt. Man bör därför undvika de flesta matoljor, margarin samt produkter baserade på soja eller spannmål. Mättat och enkelomättat fett kan man äta så mycket som behövs för att få tillräckligt med energi.

Jag tror att om man äter kolhydratsnålt sex dagar i veckan, så är det inte hela världen om man äter en kolhydratrik kost en dag i veckan, t.ex. om man är bortbjuden eller äter ute. Detta förutsatt att man inte är diabetiker eller slav under kolhydrater och får problem att nästa dag återgå till kolhydratsnålt ätande. Om man har möjlighet bör man välja något med lågt värde på GI/GL/II, se referenser längre ned. Dock ökar risken en aning för blodpropp och stroke en sådan dag, men den var ju ännu högre när man åt kolhydratrikt sju dagar i veckan.

Tänk på att även om man inte lyckats komma ner till bara 60 g kolhydrater per dag, så innebär varje steg ner från ett högt värde en klar förbättring av hälsan. Och trots att man bör avstå från många rätter av kolhydratskäl, så kan man fortfarande äta gott. Vad sägs t.ex. om en trerätters måltid med sallad och räkor som förrätt, biff med persiljesmör, tomat och blomkål som huvudrätt samt jordgubbar med grädde som efterrätt. Och som mellanmål är nötter nyttigt.

**Betr. 12:** Det är klart bevisat att rökning skadar kroppen. Dock, följer man alla de övriga bra råden har kroppen större chans att reparera skadorna. Det ger större positiv effekt att sluta med kolhydrater än att sluta röka. Försök ej att samtidigt sluta med båda, det misslyckas alltid. Åtgärda först kosten, när kroppen blivit friskare så åtgärda rökningen.

**Betr. 13:** Varje gång man får en sockertopp, och därmed en insulintopp, så ökar det på kroppens insulinresistens. Det betyder att det behövs högre och högre halter insulin för att det skall få verkan. Till slut krävs så höga nivåer att kroppen ej kan producera dem, varvid sockerhalten stiger permanent och vi har blivit åldersdiabetiker.

Men tar man en promenad, och inte nyss har ätit, så kommer efter ca en halv timme insulinhalten att vara så låg att kroppen börjar ta av det lagrade fett för energibehovet. Det är dubbelt bra: dels blir man av med lagrat fett, dels ger de låga insulinhalterna minskad insulinresistens. Det sänker sjukdomsrisker rejält. Den här effekten har visat sig fungera bäst vid långsam promenad, kraftig fysisk ansträngning är ej lika effektiv. Promenerar man direkt efter en måltid tar det längre tid innan fettförbränningen startar, man bör vänta 1 - 2 timmar först. Förutom promenader borde t.ex. cykling, dans och andra aktiviteter med lämplig intensitet och varaktighet också fungera.

**Betr. 14:** Åderförkalkning startar med att cellskiktet på insidan av ådrorna skadas. De viktigaste skadefaktorerna är:

- hög blodsockerhalt
- hög insulinhalt
- hög stresshormonhalt
- rökning

Om man stressar, och framförallt om man äter under stress, så är de tre första faktorerna höga samtidigt. Det ger skador, och risken för hjärtattack kan mycket väl bli fyra gånger högre än om man äter i lugn och ro. Se: SO, WHAT DOES CAUSE HEART DISEASE? samt WHAT PROTECTS THE FRENCH FROM HEART DISEASE?

## Bantning

Det låter logiskt att om man är för fet så skall man äta fettsnål kost om man vill gå ner i vikt. Överläkare Christer Enkvist påpekar i en artikel i DN: "Vi blir inte feta av att äta fet mat. Att tro det är lika dumt som att tro att vi blir gröna av att äta grönsaker." Och som vi såg tidigare: lite fett betyder i stället relativt mycket kolhydrater, som ger höga insulinhalter, vilket lagrar fett men hindrar att det förbränns. Så man går ej ner i vikt trots att man försöker. Och risken är stor att man ej får i sig alla essentiella fetter som behövs för att hålla kroppen frisk.

Om man drar ner på **både** fett och kolhydrater kan man gå ner i vikt genom att svälta kroppen. Det är heller ingen bra metod. Kroppen märker att det är dåliga tider och ställer in sig för en krisekonomi vad avser energi. Det ökar effektiviteten i näringsupptagningen och sparar undan näring så fort den får en chans. Ämnesomsättningen går ner för att spara energi (man får dålig prestationsförmåga). Räcker energin ändå inte till, omvandlar den protein från muskler (inklusive hjärta) till socker. I värsta fall kan det leda till hjärtsvikt. Förr eller senare ger man upp och återgår till vanlig kost, men man kommer efter ett tag att väga mer än innan man började banta.

Återstår då den tredje metoden: ät kolhydratsnålt men mycket fett och tag en längre promenad då och då. Det ger låga insulinnivåer och ger kroppen tillfälle att förbränna lagrat fett. Alla som prövat detta har lyckats långt bättre än med andra metoder. Den förste som kom på det var William Banting redan 1863 ( verbet "banta" syftar på honom), se: The Father of the Low-Carbohydrate Diet. Sen har det återupptäckts då och då, många har skrivit böcker om det för att informera andra: " Eat Fat And Grow Slim", " Eat Fat, Loose Weight", " Eat Fat, Get Thin", Ät dig ner i vikt!, m fl. Man behöver ej räkna kalorier, man behöver ej vara hungrig och man går ner i vikt.

## Diabetes

Det finns många rapporter där diabetiker med en kolhydratsnål kost drastiskt kunnat minska insulinbehovet och ganska ofta helt upphöra med insulininsprutningar. Det bör dock göras med övervakning och kontroll, man bör mäta både blodsockerhalt och insulinhalt. Det senare kan man knappast göra själv och sen skall det tolkas rätt också. Här är ett par referenser: Therapeutic achievements of the Optimal Nutrition och The evidence that a low-carb, saturated fat diet is better for diabetics.

Diabetes typ 1 får man oftast som ung och beror på att kroppen ej kan bilda normal mängd insulin. Här är det viktigt att tillföra insulin så att blodsockret ej stiger för högt, behovet beror i huvudsak på hur mycket kolhydrater man äter. Diabetes typ 2 får man normalt när man blir äldre och beror på att cellerna blivit insulinresistenta. Här skall man *inte* tillföra mer insulin, nivån är redan för hög och skador förvärras. I stället är det motion och kolhydratsnål kost som kan bota. Dr Mercola skriver:

"I am constantly amazed at how many type 2 diabetics are placed on insulin to further control their blood sugars by well-intentioned physicians. Unfortunately this uninformed and absurd therapy is a prescription for disaster that will rapidly accelerate the death of virtually anyone who is placed on it. The problem in type 2 diabetes is not that there isn't enough insulin, but that the insulin present doesn't work very well due to impaired insulin receptor sensitivity. So when type 2 diabetics are placed on insulin, their blood sugar drops, but their insulin levels rise. The problem here is that the increased insulin levels increase the diabetic's appetite and they gain even more weight.

The weight gain contributes to a worsening of their insulin receptor dysfunction and their blood sugar continues to rise, thus resulting in higher and higher levels of insulin. The ultimate insanity is giving the type 2 diabetic a pancreatic transplant. Not only does this not solve the problem, but also the diabetic, whose immune system is already impaired, will be placed on immunosuppressive drugs to control the rejection. These costly drugs need to be taken for their entire life and will invariably increase their risk of cancer.

So what is the solution? Fortunately it is quite straightforward. One needs to reduce, **not** increase insulin levels and this is typically done by radically reducing the foods that cause one to make insulin. This is primarily grains and sugars. Exercise will do wonders to improve the insulin receptor sensitivity, as will omega-3 oils and sleep."

## **Salt**

Man får ofta höra att man skall minska saltintaget för att få lägre blodtryck och därmed lägre risk för stroke och hjärtattacker. Men det finns inga vetenskapliga belegg för att så är fallet. Den enda studie som gjorts av dödlighet som funktion av saltintag visade tvärtom en aning lägre dödlighet vid högre intag.

Högt saltintag kan ge magcancer och benskörhet, för lågt intag vid värme och svettning kan ge hjärtproblem och orkeslöshet. Men att begränsa saltintaget från " normalt " till lågt är kontroversiellt och andra åtgärder har mycket större effekt, t ex att promenera mera.

## **Alkohol**

Ett till två glas rödvin per dag ger för äldre lägre risk för hjärt-kärlsjukdomar. Orsaken är troligen en kombination av antioxidanter som finns i rött vin och alkoholens inverkan på insulinnivån. Även dricksmönstret har betydelse, 7 glas en gång i veckan ger ej samma effekt som ett glas per dag. Och vid tre eller fler glas per dag ökar totala sjukdomsriskerna. Det beror säkert på flera saker, en är att cancerrisken ökar med ökat intag. För personer under 50 år ökar dödligheten redan vid ett glas per dag.

## **Den långa förklaringen**

Har ni läst så här långt har ni fått reda på allt det viktigaste, det som följer är överkurs. Gå direkt till slutorden längst ner. Tycker ni det är intressant så kommer här många referenser för uppföljning. Först lite information om hur man skall läsa och tolka hälsodokument.

## **Om rapportgranskning**

När man läser rapporter om kosten måste man, som jag inledningsvis nämnde, vara medveten om att det finns både omedvetna och medvetna felaktigheter.

Det händer att ett forskarlag får pengar för att verifiera att kosten A ger minskad hjärtdödlighet. När studien är gjord visar det sig att så var fallet, men också att cancerdödligheten ökade mer än hjärtdödligheten minskade. Men det senare står kanske inte i sammanfattningen, det måste man läsa hela rapporten för att se.

I ett annat fall visade en tabell en dödlighet som var helt Okorrelerad med mängden mättat fett, men sen plockade man ut de data som låg på linje och ritade en snygg kurva på sambandet i stället för att få spridda punkter begränsat av en rektangel.

Det är inte ovanligt att en studie går ut på att äta mer av A och B. Om försöket visar positiva hälsoeffekter kan både tillverkaren av föda A och tillverkaren av föda B peka på studien och säga att deras föda bidragit till bättre hälsa. I verkligheten kan det vara så att A var mycket positiv men B en aning negativ, tillsammans blev det positivt.

Om man ökar A och B, då ökar antingen totala antalet kalorier eller måste man minska på C. Det kanske i verkligheten var det som var det mest avgörande.

För att göra objektiva försök bör de ju vara dubbelblinda (varken forskare eller försöksperson skall veta vem som får vilken substans). Men det är svårt när det gäller kost: "Ät nu det här och du får ej reda på om det är biff eller pasta".

Ofta motiveras olämpligheten av att dricka mjölk med att komjölk aldrig har varit avsett för människor, utan bara för kalvar, och därmed är den olämplig för oss. Det är troligt att komjölk är olämplig för oss, men inte p.g.a. ovanstående "bevis". I så fall skulle det vara olämpligt att äta äggula, den är ju avsedd för kycklingen, och vi är inga kycklingar. Men i verkligheten är en äggula det mest perfekt sammansatta födoämnet av alla (om hönsen ätit gräs och mask i st.f. värfoder, KRAV-märkta kommer närmast, även omega-3-ägg är bra). Det innehåller alla essentiella proteiner, fetter, mineraler och vitaminer i lämpliga proportioner, endast vitamin C fattas.

Några ytterligare synpunkter om försök: The Soft Science of Dietary Fat samt en nyligen genomförd bevisgranskning: DOES ANIMAL FAT REALLY CAUSE CANCER?. En besk rapport om dålig kontroll vid publicering av rapporter i medicinska facktidskrifter: Bias in Recent Papers on Diets and Drugs in Peer-Reviewed Medical Journals.

### **Indikatorhalt eller dödsfallsfrekvens**

En mycket vanlig, troligen omedveten, felaktighet uppstår på följande sätt:

Det man helst vill mäta är förtida dödlighet eller antal sjukdomsfall. Men det är dyrt för det kräver att många personer observeras och under lång tid för att få signifikanta resultat. Vad man ofta då gör är att man utnyttjar en indikator från en tidigare sådan stor undersökning och bygger sedan på med nya egna mätningar hur man kan påverka denna indikator.

T.ex.: En stor undersökning har visat att både blodkolesterolhalt och dödlighet ökar vid rökning, likaså vid övervikt. Sen gör man en undersökning om fleromättat fett påverkar kolesterolhalten. Och faktiskt, mer sådant fett minskar kolesterolhalten en aning. Det blir en billig undersökning, för det är lätt att mäta ändringen av halten i blodet redan efter några veckor. Först när man fått råd med en stor undersökning upptäcker man att, oj då, kolesterol gick ner men dödligheten upp. Varför blev det så? Tidigare test visade ju positivt samband mellan kolesterol och dödlighet.

För att förklara detta är det lättast med en liknelse. Vi antar att det är lätt och billigt att mäta brandmanstätheten i ett område men dyrt att mäta brandskadekostnaden i ett område. Men en stor undersökning har gjorts som visar att ju större brandskador det har varit i ett område ju fler brandmän har där varit. Sen startar tre olika forskarlag undersökningar om man kan påverka brandmanstätheten på något sätt. Lag A provar att variera brandmanslönen och finner ett positivt samband, lägre lön ger färre brandmän. Lag B varierar antal brandbilar, och finner

ett liknande positivt samband. Det finns ingen journalist som kan motstå frestelsen att göra en artikel om att forskare nu har funnit en metod att minska brandskadorna med hjälp av lägre lön och färre brandbilar. Lag C varierar antal brandvarnare i området och finner att man skall öka antalet brandvarnare om man vill se färre brandmän. Sen får alla tre lagen mer pengar och kan mäta brandskadorna också. Då finner lag A och B att deras råd var helt fel, det gav visserligen färre brandmän men högre brandskadekostnader. Men rådet från lag C råkade vara rätt.

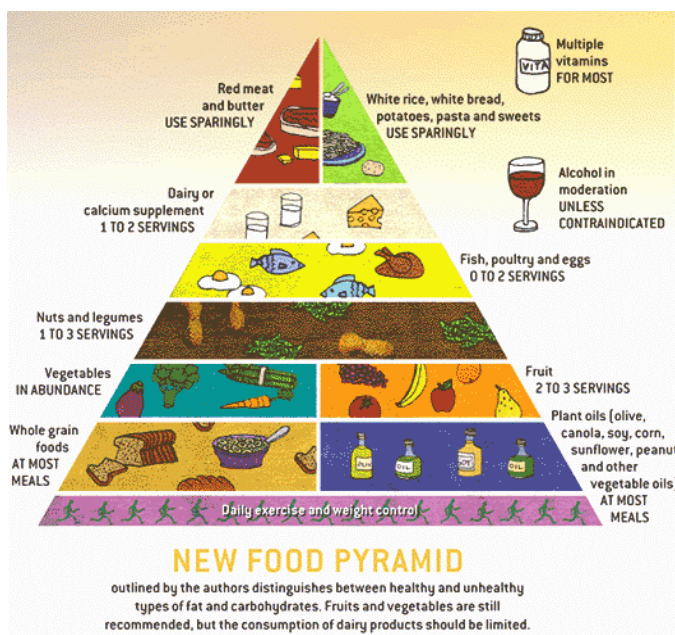
Av detta lär vi oss att brandmännen bara är en indikator, de kommer till området för att det brinner men de har ej startat bränderna. På samma sätt är kolesterol bara en indikator, ej en primär orsak till sjukdom. Det finns massor av kolesterol i cellväggarna och om det skadas behövs kolesterol för att reparera cellerna. Om man då stryker bildning av kolesterol, så blir en del celler ej reparerade och dödligheten ökar.

Troligen är även blodtrycket bara en indikator, ej själva orsaken till dödsfall. Att sänka trycket genom att med motion få ner insulinivåerna ger lägre sjukdomsrisk, medan att sänka trycket genom att äta mindre salt verkar ej ha någon positiv påverkan.

Jag är förbluffad av att uppskattningsvis 80 % av alla rapporter jag sett bara har mätt någon indikator i blodet. De är visserligen billiga att producera, men rätt mycket pengar kastas bort till väldigt liten nytta. Om indikatorhalten minskar, hur skall man veta om det beror på att behovet minskade eller att bildandet ströps? Det vet man ej, **man måste bortse från rapporten**. Men den kan mycket väl ha spridit sig och citerats 1000-tals gånger, så den blir nästan sann.

## Granskningen börjar

Mitt intresse för kosten väcktes först av en artikel i Scientific American. Den hette "Rebuilding the Food Pyramid" och vände i stort sett upp och ner på den nuvarande kostpyramiden. I USA har man en kostpyramid i stället för vår kostcirkel. Den är ganska fiffig åskådningmässigt. Nere vid den breda basen finns sådant man bör äta mycket av och i toppen sådant man bara skall äta lite av. Kontentan var att vitt bröd, ris, potatis och pasta åkte från botten till toppen och fett i flera former från toppen till botten, se fig. nedan.



Jag råkade sedan i TV i maj 2003 se en intervju med Göran Burenhult, som är arkeolog på Gotlands högskola, men även undersökt livsstilen hos nu levande jägar-samlarfolk. Nästan hela samtalet kom att handla om kost och livsstil, ungefär som i denna artikel: Ta ditt hälsoansvar! Han har även skrivit en bok, Det ofullkomliga djuret. Det Burenhult slagits av är att jägar-samlare inte har en enda av våra folksjukdomar även om de uppnår hög ålder. Åldringarna deltar i alla aktiviteter utan problem ända tills de en dag drabbas av någon infektion och dör efter ca en vecka utan att ha haft någon smärtsam sjukdom. Arkeologiska fynd visar att från att ha varit stora och friska blev folk efter jordbrukets införande mer kortväxta och drabbades av diverse sjukdomar. Den slutsats som Burenhult med flera som förordar s.k. paleodiet drar, är att all ny föda som introducerades med jordbruket måste vara felaktig. Det gäller spannmål, ris, baljväxter, mjölk, smör, ost, socker, salt, kryddor, mm. Jag tycker att det bevisar att jägarfödan var nyttig och något i den nya födan var onyttig (men inget hindrar att det kan vara allt).

Det råder även lite oenighet om innehållet i typisk jägarföda. Dem Burenhult studerat äter mycket grönsaker och lite kött, medan andra grupper äter mest kött och då speciellt gärna inälvor och fett från hjärna, märg och späck. Alla är dock överens om att de inte åt några av de nya födoämnen som introducerades med jordbruket.

De får lämplig motion då de vandrar långa sträckor vid jakt, släpar hem byten och klättrar upp i träd efter kokosnötter.

### **Nutida försämring av födan**

De senaste 100 åren har många sjukdomar ökat i frekvens som ett resultat av dels industrialisering av födan och dels välmenande politiska initiativ, som grundades på tro och ej på vetenskapliga fakta. Se: Top Ten Historical Events That Created Our Current Health and Nutritional Quagmire

### **Fortsatt granskning**

En sökning på paleodiet gav många intressanta länkar.  
Här en internationell länklista: [www.PaleoDiet.com](http://www.PaleoDiet.com) links.

### **Läkare/expert/författare med webbsidor eller böcker:**

- Staffan Lindeberg, med dr, (Malmö/distriktsläkare Sjöbo) har några bra artiklar (dock en aning för mycket betoning på fettsnål kost, tycker jag):  
On the Benefits of Ancient Diets  
Evolutionsmedicin: sjukdomar i evolutionsperspektiv  
Paleolitisk kost: Råvaror och Tillagning  
Evolutionsmedicin
- Barry Groves har ägnat många år åt att läsa rapporter grundligt och hans artiklar har alltid många referenser av god kvalitet: Welcome to Second Opinions. Gå och botanisera på hans site, det är väl värt tiden. Förutom hälsoeffekter av kolhydrat och fetter finns info om: bantning, diabetes, cancerbehandling, vegetarianism, solkrämer (många *ökar* risken för cancer!), fibrer (dito!), flaskvatten, hälsokost, tillsatser, kost för tävlande, galna-kosjukan, rökning, kaffe, magnecyl, mm.
- Senaste nytt om kolhydratsnål kost med många bra artiklar och forskningsrapporter: TheOmnivore.

- Den här killen verkar ha sunda åsikter: TBK Fitness Page. Förutom kosten, kolla även hans Exercise Information, speciellt Bodyweight exercise vs. Free Weights vs. Machines, den gillar jag.
- En polsk diet- och diabetesläkare med supporters i Australien: Optimal Diet och Welcome to the Website for Optimal Nutrition.
- Dr. Joseph Mercola.
- Dr. Bernstein's Diabetes Solution.
- Atkins Nutritionals.
- Dr. Stephen Byrnes Power Health.
- En japansk tjej med kost speciellt mot acne och fetma: Wai Says. Hon anser att **all** uppvärmning av mat förstör den mer eller mindre.
- Gunnar Lindgren har många intressanta dokument på sin site, många om kost eller hälsa: Gunnar Lindgren debattör och miljöforskare.
- Bible Life Ministries har mycket bra information om kost och hälsa med många referenser: Ultimate Nutrition for Healing and Health Protein, Fat, Carbohydrate & Cholesterol Science.
- Sanna Ehdin har en sida om fetter: Fat for life! En hel del av det hon skriver på sin site är riktigt, men tyvärr tycker jag hon också okritiskt återger en del mindre bra information.
- Sten Sture Skaldeman har skrivit en bok om egna erfarenheter av viktninskning: Ät dig ner i vikt! : Praktisk viktninskning för feta män och runda kvinnor Han har vägt över 140 kg men gick ner 60 kg genom att äta kött- och fettrik mat.

#### **Artiklar, intervjuer, kurser, forum:**

- En läkare som sett ljuset: Fel att vi blir feta av fett. "Att tro det är lika dumt som att tro att vi blir gröna av att äta grönsaker."
- En utförlig artikel av Jenny Reimers med mycket om bra och dåligt fett i maten: Maten vi borde äta.
- Två artiklar i LUM (personaltidning för Lunds universitet): MAT FÖR HÄLSA.
- Science Volume 291, Number 5513, Issue of 30 Mar 2001, pp. 2536-2545: Sammanfattning av Science artikeln om fetter på Svenska.
- En intervju med Robert Crayhon, M.S., "one of the top ten nutritionists": The Paleolithic Diet and Its Modern Implications.
- Läs den utförliga (och lite väl långa) beskrivningen hur kolesterolmyten började och margarinet tog fart, av Dr Mary Enig: The Oiling of America. En annan kritisk artikel av henne: Diet and Disease: Not What You Think. Läs en intervju med henne: Talking with a Fat expert. Ytterligare en intervju med henne, nu om transfett: Health Risks from Processed Foods and Trans Fats: Part II. En artikel med henne som visar nackdelarna med att värma mat: ENZYMES by Sally Fallon with Mary G Enig, PhD .
- Uffe Ravnskov, en forskare, tidigare på LU, som effektivt punkterat kolesterolmyten (d.v.s. att kolesterol i sig skulle vara farligt): The Cholesterol Myths. Och han är inte ensam i sitt tyckande: The International Network of Cholesterol Skeptics.
- En förklaring hur födan kan orsaka olika autoimmuna sjukdomar: Autoimmuna sjukdomar i evolutionsperspektiv.
- En artikel som visar att födan har stor betydelse för MS och att paleodiet är fördelaktigt: Multiple Sclerosis and Food Hypersensitivities.
- En liten kurs i hur olika ämnen i blodet fungerar (session 9 - 11 behandlar socker och fetter): Endocrine Physiology.

- Kort men utförlig kurs om omega-3- och omega-6-fetter: A Low Fat Diet Is A Health Hazard.
- Eat International håller både korta gratiskurser och längre betalkurser i Skandinavien om urtidskosten. Webbssidor med recept, motionsråd, matfakta, mm.
- Paleo-Life.com har ett forum för alla som är intresserade av Paleolitisk kost, träning och livsstil.

### **Forskarrapporter om kolhydratsnål kost samt motion:**

- Om de mättade fetterna i kokosolja: FACING THE FACTS ABOUT SATURATED FATS, HEART DISEASE, & CANCER.
- En lång genomgång av vilken verkan spannmål i kosten har, speciellt om autoimmuna sjukdomar: Cereal Grains: Humanity's Double-Edged Sword.
- Very-low-carbohydrate weight-loss diets revisited.
- Low Carb Research.
- Homocysteine: An Idea Whose Time Has Come.
- Physical Activity and The Prevention Of Type II (Non-Insulin Dependent) Diabetes..
- Fish Consumption, Fish Oil, Omega-3 Fatty Acids, and Cardiovascular Disease..
- Omfattande forskningsöversikt över fleromättade fetter: Polyunsaturated Fatty Acids (PUFA) by CALVANI M. AND BENATTI P.

### **SLUTORD**

Efter att ha läst igenom alla ovanstående dokument, och en hel del av de dokument som de hänvisar till, så framträder klart en bild som visar att maten har större betydelse för vår hälsa än vad gemene man tror. Tyvärr är dock kostråden från myndigheter och media inte de bästa. Forskning visar att en kost baserad på paleodiet är den mest gynnsamma för alla, barn, vuxna och gamla. Den minskar avsevärt risken att få många av våra vanligaste sjukdomar. Även de som redan fått problem, t ex överviktiga, diabetiker, reumatiker, MS-sjuka, m.fl., blir bättre eller besvärsfria efter övergång till paleodiet. Att en sådan kost hjälper mot eller förhindrar så många olika sjukdomar beror helt enkelt på att det är den kost vi under årmiljoner genetiskt anpassats till. De nya födoämnen som introducerades med jordbruket för ca 10 000 år sedan har vi ännu ej anpassats till. Tyvärr är många fortfarande skeptiska till lågkolhydratkost och det finns också många missuppfattningar om den.

Om alla hade gått över till att äta paleodiet så hade det nog blivit problem att betala pension till alla allt äldre pensionärer. Men kostnaden för sjukvård och läkemedel skulle minska drastiskt, så det blir nog en nettobesparing i alla fall. Framför allt skulle livskvaliteten öka för alla.

Precis som det finns ett nyckelhål på vissa matvaror skulle jag vilja ha en symbol för kolhydratsnäla varor. Tror att det skulle locka matindustrin att göra fler varor kolhydratsnäla. Jag tycker att en lämplig symbol är ett timglas. Det är lätt att känna igen och har en smal midja, vilket man får av sådan kost. Det indikerar även tid och man blir ju inte hungrig lika snabbt som med kolhydratrik kost. Frågan är vilken myndighet som skall dela ut och kontrollera tillstånden och exakt vilka kraven skall vara. Skall varan vara bättre relativt andra jämförbara produkter eller skall man ha en absolut gräns för halten kolhydrater (ev. olika för olika varugrupper)? Vad jag definitivt ej vill tillåta denna symbol på är konstgjord low carb mat med borttaget fett och tillsatt soja ( soja är inte bra varken för hälsan eller miljön).