



Jan Helge Halleraker,
lege og førstelektor
ved Høgskolen Stord/
Haugesund

– Vi bør spise færre karbo

Det er ikke fett, men karbohydrater som har ført til fedmeepidemi i den vestlige verden, skriver Jan Helge Halleraker i sitt innlegg i debatten om mettett fett.

Det er en forholdsvis enkel øvelse å finne svakheter ved kostholdsstudier, da denne type studier regnes for å være blant de minst pålitelige blant medisinske studier, og det sier ikke lite. Den som har vært i medisinen en del år kan lett konstatere at konklusjonene i medisinsk forskning generelt har i seg en betydelig grad av usikkerhet. En av verdens fremste eksperter på medisinsk forskning, John Ioannidis, sier det slik i sin artikkel «Lies, Damned Lies and Medical Science»: «Much of what medical researchers conclude in their studies is misleading, exaggerated or flat-out wrong». En av hovedgrunnene til at konklusjonene i kostholdsforskning er spesielt usikre, er at det er så mange ulike faktorer å ta hensyn til. Denne usikkerheten har jeg da også framhevet i min fagartikkel i Sykepleien: «Men jeg vil understreke at all kostholdsforskning er beheftet med en betydelig grad av usikkerhet, da det er så mange ulike variabler å ta hensyn til, og jeg forbeholder meg derfor retten til å endre standpunkt dersom pålitelig forskning senere skulle komme til en annen konklusjon».

Mangler helhetsperspektiv

Med dette som bakteppe ser jeg at Arnesen har noen poenger det kan være verdt å lytte til. Jeg

synes det er positivt at han har gått så grundig inn i kildematerialet; konstruktiv kritikk frambringer ny kunnskap. Men, han gjør den feilen at han bare ser på det som kan kritiseres ved studiene og mangler et helhetsperspektiv. For eksempel legger han ikke vekt på at studiene som sier at mettett fett gir hjerte- og karsykdom, gjerne kan ha svakheter som er vesentlig større. Han ser seg blind på svakheter og vektlegger ikke studienes hovedbudskap, som er at det ikke er en sammenheng mellom inntak av mettett fett og hjerte- og karsykdom. Jeg konstaterer også med interesse at heller ikke Arnesen klart og tydelig konkluderer med at mettett fett gir økt forekomst av hjerte- og karsykdom. Hovedpoenget i min fagartikkel i Sykepleien er at det finnes en rekke studier som setter spørsmålstegn ved den vedtatte medisinske sannhet om at mettett fett gir økt forekomst av hjerte- og karsykdommer, og at en rekke studier peker på raffinerte karbohydrater som en mer sannsynlig hovedårsak til livsstilssykdommer som overvekt, diabetes og hjerte- og karsykdommer.

Svakheter

Det store spørsmålet er om de studiene som tilsier at mettett fett gir hjerte- og karsykdom, ville kommet bedre ut av en slik kritisk gjennomgang som Arnesen har foretatt. Jeg tviler på det. Sannsynligvis finnes det betydelige svakheter ved disse studiene, som ved praktisk talt alle andre kostholdsstudier. Ancel Keys' studier, som på mange måter dannet grunnlaget for hypotesen om at fett fører til hjerte- og karsykdom, ville etter all sannsynlighet fått langt hardere medfart i en kritisk gjennomgang enn de studiene jeg refererer til i min fagartikkel i Sykepleien. I en av sine mest kjente vitenskapelige artikler velger Keys ut seks land som passer med hypotesen om at inntak av fett gir økt forekomst av hjerte- og karsykdom. Problemet er bare at Keys hadde data fra 22 land, og så man på alle disse landene samlet så var det in-

gen statistisk sammenheng mellom inntak av fett og hjerte- og karsykdom. Det var land som hadde et høyt inntak av fett, men lav forekomst av hjerte- og karsykdom og land som hadde lavt inntak av fett, men høy forekomst av hjerte- og karsykdom. At han bare benyttet seg av de seks landene som passet med hans hypotese kan neppe kalles god vitenskap.

Fedmeepidemi

Min vurdering er altså at alle kostholdsstudier har svakheter. Men svakheter ved de studiene jeg trekker fram er, etter mitt syn, mindre enn svakheter i de studiene som tilsier at mettett fett er helseskadelig. Det er påfallende at de siste 40 årene, etter at vi fikk kostholdsrådene om å kutte ned på fett og spise mer karbohydrater som brød, poteter, ris, pasta og drikke juice, har vi opplevd en fedmeepidemi og en diabetesepidemi som savner sidestykke i verdenshistorien og truer folkehelsen over hele verden. Et av hovedpoengene i denne sammenheng er at et fettfattig kosthold automatisk betyr et karbohydratrikt kosthold, og omvendt. Grunnen er at det kun er tre energigivende næringsstoffer av betydning: karbohydrater, proteiner og fett. Fastsetter man en fornuftig proteinmengde til 20 prosent, betyr det at 80 prosent av energiinntaket må dekkes fra enten fett eller karbohydrater; mye av det ene betyr automatisk lite av det andre.

Fett ikke problemet

Etter en helhetsvurdering ser jeg det slik at med det kunnskapsgrunnlag vi har i dag, så er det ikke tilstrekkelige vitenskapelige holdepunkter for å si at mettett fett fører til økt forekomst av hjerte- og karsykdom, og det synes ikke å være noen god idé å bytte ut mettett fett med raffinerte karbohydrater. Det finnes for eksempel støtte for dette synet langt inn i den fremste kostholdsekspertisen i Norge. En av hovedarkitektene bak de nye norske kostholdsanbefalingene, pro-

Hovedbudskap

Dette er et innlegg i fagdebatten om mettett fett. Tidligere innlegg i debatten finner du i Sykepleien 9/2012 og 3/2013.

Søkeord

Les mer og finn litteraturhenvisninger på våre nettsider.
» Hjerteinfarkt » Hjerneslag » Kosthold

hydrater

professor Rune Blomhoff, sier til Forskning.no den 13. mai 2010 at forskningen tyder på at mettet fett i seg selv ikke gir hjerte- og karsykdommer. Men det er ikke bare de fremste norske

«Det synes ikke å være noen god idé å bytte ut mettet fett med raffinerte karbohydrater.»

kostholdsekspertene som ser det slik. Overlege og professor i indremedisin ved Hälsouniversitetet/Linköping universitet Fredrik Nyström, sier det på denne måten: «Man har drevet og mast om fettfattig kost i 30 år, og så viser det seg å være helt feil. Det finnes ikke noen påvist sammenheng mellom mettet fett og hjerte- og karsykdommer». Gøran Berglund, som er professor i indremedisin ved Lunds universitet/Malmö universitetssykehus, sier det slik: «To generasjoner svensker har fått feil kostholdsråd og har på fullstendig svikende grunnlag forsøkt å holde seg unna fett. Det er nå på tide å gjennomgå kostholdsrådene og basere dem på moderne vitenskap». Men også verdensautoriteter på området deler mitt syn, for eksempel den amerikanske kostholdsforskeren Walter Willett. Han har vært en av de fremste forskerne ved et av verdens aller mest prestisjetunge universiteter, Harvard University, i en årrekke. Til Los Angeles Times den 20. desember 2010 uttaler han: «Det er ikke fett som er problemet. Der som amerikanerne hadde kuttet ut inntaket av sukkerholdige drikkevarer, poteter, hvitt brød, pasta, hvit ris og sukkerholdige snacks, så ville vi eliminert nesten alle problemene vi har med overvekt og diabetes og andre metabolske sykdommer». Dette utsagnet oppsummerer på en fin måte det som er mitt hovedbudskap. ■■■

✓ Fagartikler kan sendes til torhild.apall@sykepleien.no

SUNT ELLER USUNT?: Ifølge artikkelforfatteren er det hvitt ris, hvitt brød, pasta og sukker som skaper de største helseproblemene, ikke mettet fett. Illustrasjonsfoto: Colourbox

