

---

## Fetmaforskning i gungning!

---

**De senaste årtiodenas råd om fettsnål och kolhydratrik kost hotar folkhälsan i alla länder. Fetmaepidemin sprider sig och nu rapporterar även Kina och Indien om befolkningens tilltagande fetma och att även dessa länders befolkningar går samma ohälsans väg som västvärldens. Detta visar att människan inte är skapad för den kolhydratrika kost som dagligen propageras för i reklam och bantningstips.**

Inte nog med att marknaden överflödar av raffinerade kolhydrater. Man har dessutom bytt för människan naturliga animaliska fetter mot växtoljor, samt transfetter och omestrade fetter i margarin. Fettet finns gömt i snabbmat, kakor, kex, bröd, dressingar o.s.v..

De senaste 50 åren, har i USA förts en strid mellan oberoende forskare och livsmedels- och läkemedelsindustrins köpta arméer av forskare. Striden gäller frågan om fetternas roll i ämnesomsättningen och särskilt då vad gäller sjukdomar som åderförkalkning och hjärtinfarkt.

Industrins folk har hävdat att mättade fetter är orsaken till hjärt- och kärlsjukdomarna och att kolesterol i detta sammanhang spelar en ful och avgörande roll.

De oberoende forskarna, främst företrädna av Mary G. Enig, hävdar att de vegetabiliska oljorna och särskilt de s.k. transfetterna, som på kemisk väg tas fram för att ge växtoljorna i margarin en fastare konsistens, leder till hjärt-kärlsjukdomar, medan mättade fetter i framför allt animalisk föda, men att också den naturliga kokosoljan och palmoljan har positiva, skyddande effekter.

Dessutom har livsmedelsindustrin i sin ”antifettkampanj” framställt produkter, som är så berikade med socker, att de höga insulinnivåer detta framkallar, gör oss feta och så småningom också till diabetiker.

Särskilt illa utsatta är barnen.

Livsmedelsindustrin sötar systematiskt extra de produkter de saluför för de yngsta. Dessa får en mycket sämre start, vad gäller den framtida hälsan, än den generation som nu är vuxen och som inte alls utsattes för socker och snabba kolhydrater i denna utsträckning.

De följsjukdomar intaget av dessa snabba kolhydrater leder till, kallas med ett samlingsnamn ”Det metabola syndromet”.

Detta innefattar bl.a. fetma, övervikt, diabetes, hjärt-kärlsjukdomar, stroke, reumatiska förändringar, astma, migrän, demens, cancer m.m.

Industin har här stora pengar att tjäna. Det finns ju mycket större vinster att göra på socker- och spannmålsprodukter och på de billiga vegetabiliska oljorna, än på animaliska produkter.

När människor väl utvecklat fetma, till följd av att de följt de officiella kostråden, utsätts de för cyniska experiment. Så har t.ex. **Proctor & Gamble** utvecklat ett slags syntetiskt fett, som människokroppen inte kan bryta ned, utan det försvinner med avföringen. Handelsnamnet är Olean. Tanken är att man ska kunna äta det, utan att den vägen få i sig några kalorier. Det är bara det att användaren råkar ut för biverkningar som diarré, kräkningar och kramper. Men Proctor & Gamble kan naturligtvis göra stora vinster på desperata människors olycka.

Andra produkter som industrin nu, som en följd av de ödesdigra men vinstdrivande kostråden kan saluföra, är de farliga sötningsmedel man tillför i lightprodukterna. Ett sådant är t.ex. aspartam, ett annat är sukralos (Splenda).

**I industrins kampanj** utsåg man kolesterolet till den ena syndabocken när det gäller hjärt- kärlsjukdomar. Man satte också upp ett lämpligt gränsvärde, för vad som skulle anses vara ett för högt kolesterolvärde.

Detta gränsvärde sattes så, att majoriteten av befolkningarna kom att ligga över gränsvärdet. Sedan kunde man ganska omgående sätta igång läkarkåren i kolesterolundersökningar och därefter förskrev dessa kolesterolsänkande mediciner i stor omfattning.

Sådana på kemisk väg sänkta kolesterolvärden visade sig leda till **biverkningar** i form av aggressivitet, nedstämdhet och självmordsbenägenhet hos patienterna. Muskelvärk är en annan biverkning. Lever och njurar skadas också av de kolesterolsänkande statinerna.

Det metabola syndromets alla sjukdomar ger naturligtvis stora möjligheter för läkemedelsföretagen att finna sin nisch med läkemedel, som behandlar symptomen.

Men man kan ju inte angripa roten till det onda:

Om man slutar saluföra transfettsyror, vegetabiliska oljor och processad och raffinerad skräpmat, full av socker och andra kolhydrater, ja då skulle ju människor bli friskare och hela medicineringskarusellen tappa fart. Tappa fart skulle också läkemedelsföretagens aktiekurser, ja de skulle falla som stenar. Vår ohälsa är dessa företags guldkalv.

Den andra syndabock, som industrins forskare utsåg, var alltså de mättade fetterna, framför allt då i animaliska produkter. Utan stöd i forskning eller med manipulerad forskning, framförde man att mättade fetter skulle ge hjärt- kärlsjukdomar och att omättade fettsyror var nyttiga.

**De från industrin oberoende forskarna** har visat att det förhåller sig precis tvärtom. De mättade fetterna är stabila fetter, som inte påverkas av de aggressiva, oxiderande s.k. fria radikaler, som produceras när vi omsätter energi i cellerna. I stället har de mättade fettsyror-na antioxidativa, skyddande egenskaper och man bör inte äta omättade fettsyror utan en stabil bas av mättade fettsyror. Detta är naturligtvis känt även inom industrin, men det går självklart att göra mycket större vinster på vegetabiliska oljor, billigare i framställning, än på mättade animaliska fetter.

Striden mellan de oberoende forskarna och industrins handgångna har inte varit ärlig, utan visar prov på alla typer av manipulationer och påtryckningar, alltifrån att oberoende forskare inte inbjudits till konferenser, att de inte beretts plats att publicera sina forskningsresultat i medicinska tidskrifter, till att man dragit in deras forskningsanslag.

Nu börjar ändå pendeln svänga, fastän långsamt. I USA ökar medvetenheten om de farliga margarinfetterna och i Danmark har man förbjudit transfetter. Dock inte i Sverige, vilket troligen sammanhänger med Livsmedelsverkets nära anknytning till margarinindustrin, som har representanter bland Livsmedelsverkets experter.

I sista hand är det dock vi som konsumenter, som genom våra köpvanor avgör vad som kan säljas. Blir vi tillräckligt medvetna om vad som pågår, kan vi vända utvecklingen. Det är vi skyldiga den uppväxande generationen.

I denna broschyr redovisar jag hur vi, med utgångspunkt från våra gener, borde äta för att hålla oss friska. Frågan är dock, om man överhuvud taget kan tillämpa en konsekvent stenålderskost idag, med de råvaror som står till buds.

Jag är naturligtvis medveten om, att endast ett begränsat antal kommer att försöka, men om man vet vilken inriktning den bör ha, är det betydligt lättare att tillämpa en kosthållning, som gör det möjligt att undvika att man utvecklar det metabola syndromet. Några steg kan tas omedelbart, andra efter hand.

Därför skulle jag vilja föreslå följande:

### **Omedelbara åtgärder:**

- Sluta använda margarin och produkter som innehåller margarin.
- Använd i stället smör till stekning, bakning och på bröd.
- Baka ditt bröd själv. Recept på lågkolhydratbröd finns i häftet.
- Försök komma över din fettskräck. Lär i stället dig själv och barnen att undvika sockerrika produkter.

### **Åtgärder på sikt:**

- Gå samman med andra intresserade och börja diskutera kostvanorna via föreningar och andra organisationer, t.ex. intresseföreningar och idrottsföreningar
- Ta upp diskussioner vad som kan förändras under barnens skoldag. Ni kan ta upp ämnet på klassträffar och i Hem och Skola.
- Ta också via intresseorganisationer upp en diskussion med lokala handlare.

Jag ställer gärna upp som stöd och håller föredrag om kostfrågor i alla tänkbara sammanhang: i grupper som ni själva bildar, på klassträffar, i Hem och Skola, i föreningar eller personalgrupper.

Min hemsida är ett komplement till denna broschyr och innehåller dessutom ett intressant ekonomiskt koncept och hälsokoncept för föreningar av alla slag.

**Frank Nilsson**

**Blåsåsen 7**

**890 35 Husum**

**Tel. 0663-66 38 44    073-042 75 73**

**E-post:    livlinan@hotmail.com**

**Hemsida:    http://www.livlinan.eu**