

# Fet av fett eller ...? Het USA-debatt om kolhydraternas roll i fetmaepidemin

Vad som är sanning och myt på kostområdet ställdes på huvudet i USA i fjol sedan en medicinjournalist ifrågasatt om fett är boven i fetmaepidemin. Bakgrunden var en bästsäljande bok med budskapet att fett och protein i stora mängder är tillåtet, medan kolhydrater är den stora faran. Stephan Rössner refererar och diskuterar varför en högfettkost med lågt kolhydratinnehåll inte kan fungera i längden.

## STEPHAN RÖSSNER

professor, överviktsenheten, Huddinge  
Universitetssjukhus  
Stephan.rossner@medhs.ki.se

II Medierna har alltid älskat det klassiska David–Goliat-syndromet – den lille mannens kamp mot etablissemangen, de konservativa forskarna, det bestående systemet osv. Gary Taubes är en respekterad medicinjournalist och vållade jättelika rubriker i USA sommaren 2002 genom att driva frågan om det egentligen är fett som är boven i vår fetmaepidemi [1].

Bakgrunden var den spektakulära framgången för en ny upplaga av Atkins bok, »Dr Atkins' New Diet Revolution«, som handlar om en diet där fett och protein är tillåtet i stora mängder men kolhydrater uppfattas som den stora boven. Taubes har intervjuat Atkins och många experter; nu har andra journalister intervjuat Taubes och forskarna igen och finner inte oväntat att historierna inte stämmer överens. I amerikansk dagspress debatterades hösten 2002 problematiken, som här sammanfattas. I Lancet nyligen refererades problematiken ytterligare [2].

## Lågfettkost – fördel eller nackdel?

Vad alla är överens om är att allmänheten har blivit förvirrad – om det inte finns ett gemensamt hälsobudskap hur skall då gemene man kunna reda ut vad som är rätt eller fel i kosthålllet? Taubes menar att lågfettkoster har visat sig vara misslyckanden, att mättade fetter kan vara nyttiga för hjärtat och att en lågfettkost inte är en hälsosam kost.

Detta står i klar motsats till den amerikanska expertgrupp som 1998 hade en klar uppfattning om hur en bra kost borde vara sammansatt. Den menade att en fettlåg kost underlättar vikttnedgången. Om Taubes inte tagit intryck av expertgruppens åsikter är det desto svårare att komma ifrån resultaten i DPP-programmet (Diabetes Prevention Program), som publicerades 2001 och som visade

att en medelvikttnedgång på 7 procent signifikant sköt upp debuten av typ 2-diabetes med upp till 60 procent – en dramatisk förändring som följt av kostomläggning och försök att nå ner till 25 kaloriprocent fett.

Taubes håller inte med om dessa resultat, och eftersom han har tillgång till medierna kan han torgföra sina åsikter och nå publiken.

Danska data från professor Arne Astrups grupp visar egentligen på samma resultat som DPP; lågfettkoster hindrade viktuppgång hos normalviktiga individer och ökade sannolikheten för vikttnedgång hos dem med övervikt och fetma.

## Följde patienter som gick ner i vikt

Ett av de starkaste bevisen för varför Atkins diet inte kan fungera i det långa loppet, och varför Taubes har fel, är den intressanta amerikanska National Weight Control Registry ([http://www.lifespan.org/services/bmed/wt\\_loss/nwcr/](http://www.lifespan.org/services/bmed/wt_loss/nwcr/)). Här har forskarna Hill och Wing tagit ett intressant grepp: I vanliga fall sysslar vi i sjukvården med att studera sjukdom, men här har man medvetet valt ut den grupp individer som lyckats bäst i sina försök att gå ner i vikt och hålla vikten nere. Genom reklamkampanjer inbjöd man individer som uppfyllde strikta krav på framgångsrik viktreduktion och bad dem fylla i enkäter för att belysa orsakerna till framgång. Gruppen var onekligen framgångsrik: I medeltal hade man hållit sin vikt 30 kg under utgångsnivån i minst fyra år.

## Framgångsfaktorer

Intressant är nu att undersöka vilka faktorer som ledde till en så framgångsrik vikttnedgång. Det visade sig vara mycket banalt: De som lyckades bäst var de som:

1. förde dagbok över sitt födointag och sin motionsaktivitet;
2. lagade sin mat fettsnålt;
3. åt frukost varje dag;

4. var fysiskt aktiva minst 150 minuter i veckan.

Alla dessa råd ter sig ju helt triviala när de uttalas på nytt inför en hjälpsökande överviktig patient på en mottagning. Icke desto mindre var dessa enkla råd helt avgörande för att individerna skulle gå ner sina 30 kg och sedan hålla sig på en lägre nivå under bestående tid.

## Vem har tolkningsföreträdet?

Vid analys av diskussionerna som Taubes har fört med forskare visar det sig uppenbart att dessa har tolkat informationsutbytet olika. Taubes menar att epidemiologen Walter Willett sagt att man kan byta ut pasta mot ister utan att det påverkar blodfetthalten och att man till och med få lägre triglyceridnivåer. Men Willett menar sig inte alls ha sagt detta utan anser istället att budskapet skall tolkas så att det är viktigt att de fetter man äter är nyttiga, till exempel sådana som man finner i fisk, nötter, oliver och avokado.

## Högfettkost med lågt kolhydratinnehåll

Nyligen har resultat presenterats där man använt sig av en högfettkost med ett lågt kolhydratinnehåll à la Atkins. När fyra grupper jämfördes var det gruppen som hade skurit ner på fett mest som gick ner mest i vikt (18 procent). Atkinsgruppen gick ner 14 procent, men gruppen som hade 30 kaloriprocent fett i sin kost var nästan lika framgångsrik.

Det är därför kanske inte nödvändigt med en sådan extrem fettrestriktion för att nå långt i viktreduktionsambitioner. Taubes gillar inte resultaten och antyder att de är »ohederligt sammansatta«.

Varje nation har sin gossen Ruda som når långt genom avvikande åsikter. I Sverige finns motsvarande fenomen – vilket stimulerat debatten men nog inte förtydligt sakfrågan för gemene man.

\*

Potentiella bindningar eller jävsförhållanden: Inga uppgivna.

## Referenser

1. Taubes G. What if it's all been a big fat lie? The New York Times Magazine July 7, 2002, Section 6, Page 22, Column 1.
2. Larkin M. Little agreement about how to slim down the USA [News]. Lancet 2002; 360:1400.