

Mager kunskap om fetma

■ I en artikel i New York Times Magazine har rådande kunskap kring fetma ifrågasatts. Stephan Rössner refererade artikeln i Läkartidningen 10/2003 (sidan 871) och förklarade varför den högfettkost som diskuterades inte kan fungera i längden.

Jag råkade få ögonen på Gary Taubes artikel strax efter det att den publicerats, och eftersom jag i mitt arbete studerar »system« av olika slag blev jag intresserad. Artikeln handlade om dr Atkins, som på 1970-talet skrev ett antal dietböcker med ett budskap som var tvärt emot dagens: »Ät mer fett och mindre kolhydrater om Du vill gå ner i vikt!«.

Hummer med smörsås och saftiga stekar

Atkins var kanske den förste som blev riktigt framgångsrik efter att hans böcker sålt i miljonupplagor. Hans diet innehöll recept på hummer med smörsås, saftiga stekar med bearnaisesås, ostburgare med bacon, men han tillät inte mjöl eller socker. Han förbjöd även fruktjuice och grönsaker, även om man så småningom kunde tillåta sig detta vartefter dieten fortskred (senare författare av liknande dieter varierar kosten inte minst på grund kroppens behov av vitaminer och spårämnen).

Inom American Medical Association blev förstås upprördheten stor, och Atkins fick förklara sig inför kongressen. Det amerikanska medicinska etablissemanget tillbringade tre decennier med att baktala och förlöjliga Atkins. Nu, menar Taubes, kan medicinarna stå inför sin värsta tänkbara mardröm – kanske är det deras eget råd att äta mindre fett och mer kolhydrater som är orsaken till den skenande fetmaepidemin i USA.

Paradoxen i Atkins diet

Taubes förklarar paradoxen i Atkins diet. Kolhydraterna i kosten bryts ner till glukos och transporteras med blodet. Med ökande glukoshalt frisätts insulin från bukspottkörteln som styr glukosupptaget i muskler och lever. Fettet i kosten frisätter inte insulin på detta sätt. Men insulinet har även en anabol funktion som styr inlagringen av fett i kroppen. Mindre insulin ger mindre fettlagring. När man velat äta hälsosamt har man minskat mängden fett och ökat andelen kolhydrater i maten. Men därmed har man ökat insulinfrisättningen och, oavsiktligt, fettlagringen, beskriver Taubes.

Fet mat reglerar intaget

Taubes berättar att det fram till slutet av 1970-talet var allmän visdom att myck-

et fett och protein gjorde att man åt lagom mycket mat, helt enkelt därför att man blev mätt. Han nämner den franske gastronomen Brillat-Savarin som redan 1825 pekade på bl a bröd, ris och potatis som orsak till fetma. Efterkrigstidens forskning i USA ledde inte till någon klarhet i frågan. Människans aptit och reglering av kroppsvikten är komplex, och forskarnas förenklingar gjorde att resultaten sällan kunde jämkas samman.

Forskningen blev »balkaniserad« – ett stort antal mindre forskningsgrupper hamnade i ändlösa debatter som aldrig kom till något avslut. Konflikten stoppades när några politiker 1977 fastslog dietmål som innebar att USA råddes att tygla sitt fettintag. När amerikanska forskare velat studera insulinets betydelse för viktminskning med kolhydratfattig diet, har det blivit avslag från National Institutes of Health. Istället har andra länder tagit ledningen i denna forskning.

NIH godkände den fettsnåla linjen

Under åren lade NIH ner hundratals miljoner dollar för att visa på samband mellan fettintag och hjärtsjukdomar, men tvärtemot vad vi trott lyckades man inte med detta, menar Taubes. En studie för över 100 miljoner dollar visade dock att medicin som minskade kolesterolet i blodet minskade risken för hjärtsjukdomar. I detta läge chansade NIH – man antog att det som gällde för mediciner också skulle gälla för mat. Många menade att detta inte var god vetenskap, men blev effektivt tystade.

När NIH väl godkänt den fettsnåla linjen tog marknadskrafterna över med en iver som överrumplade vetenskapsmännen. Fett i mjölkprodukter, margarin, yoghurt och annat ersattes av fettsnåla produkter, vilka nu väljer över oss som en lavin!

Gemensamt för modedieterna

Modedieterna från 1960-talet och framåt – Atkins, Scarsdale, Fit-for-life, The Zone och idag Montignac – bygger samtliga, inklusive William Bantings originalrecept från 1862, på kolhydrat-snål kost. Fördelarna som framhålls är två: 1. Mindre insulin frisätts, vilket medför mindre fettbildning. 2. Den större andelen protein och fett gör att maten upplevs som mer mättande.

Den ursprungliga Atkins-dieten visade sig svår att följa, varför de modernare modedieterna underlättar vardagslivet genom att harmoniera ett visst intag av kolhydrater med lågt glykemiskt index med fettintaget, så att inte höga insulinhalter och fetthalter samtidigt uppnås.

Jag uppfattar Taubes egentliga budskap som en kritik av att det medicinska etablissemanget underlåtit att vetenskapligt pröva Atkins fullt testbara hypotes om insulinets koppling till fettlagringen, och istället baktalat och förlöjligat Atkins. Taubes diskuterar dessutom öppet mekanismerna bakom Atkins råd, men menar att de viktigaste studierna blockerats vilket gör en vetenskaplig diskussion meningslös. Forskningens mittfära har fått sin finansiering just för att visa att fettsnål är bra och inget annat, och det är därför lätt att hitta studier som visar just detta. Rössners hänvisning till just sådana studier förtydligar därför inget.

Mekanismerna bakom fettlagringen

Rössner diskuterar inte heller Atkins eller alternativa mekanismer bakom fettlagringen. Hans starka bevisning för varför Atkins diet inte kan fungera i det långa loppet, och varför Taubes har fel, baseras på att man via reklamkampanjer identifierat en viktminskningsgrupp som för att hålla sin vikt i fyra år nödgats föra dagbok över mat och motion! Kanske är detta kristallklar vetenskaplig logik för en medicinare, men för mig förtydligar inte heller detta något.

Modedieterna föreslår mycket protein och fett så att man blir mätt, och litet kolhydrat separerat från fettintaget därför att insulinet underlättar fettlagringen. Expertisen har under decennier föreslagit lite fett och protein, och mycket kolhydrat. Och ingen kan förklara varför fetman exploderar i västvärlden. Om inte experterna kan ge bättre svar på våra frågor är vi hänvisade till modedieterna.

Johan Hedbrant

*forskningsingenjör
vid Linköpings universitetet
johe@ikp.liu.se*