

Låt läkarna avgöra vem som är sjuk

II I Läkartidningen 39/2003 (sidan 3075) framför två kollegor idéer om hur man skulle kunna få ned ohälsotalet och förbilliga administrationen av det. Ett förslag är medborgarlön, ett annat är att försäkringskassan tar över långtidssjuk-skrivningarna. Det är troligare att det sistnämnda kommer att genomföras. Det är tillräckligt enkelt för att vara politiskt gångbart: Det ser verkligen ut att vara ett sätt för de styrande att få ned ohälsotalet, och tycks vara billigare. Och fler läkare än innan slipper befatta sig med problemet. Man blir till synes av med ett problem – dock utan att riktigt lösa det. Det brukar vara populärt.

Vem ska avgöra vem som är sjuk?

Är det riktigt bra att låta byråkrater avgöra vem som är frisk och vem som är sjuk? Jag tror att det finns en risk att dessa har än svårare att ställa diagnos och även att genomskåda vilka som agerar mer av oro för inkomstbortfall, för att få del av den mest fördelaktiga formen av vår socialförsäkring. Vem vill bli exproprierad och gå på socialbidrag? Vi får nog erkänna att om det inte vore för ekonomiska realiteter skulle efterfrågan på våra tjänster minska ganska avsevärt. Realiteter som vi inte får underskatta: Överdödligheten bland socialbidragstagare är minst 50 procent enligt en rapport från Danmarks Statistik.

Medborgarlön alltför förnuftigt

Att avbyråkratisera fattigdomen och kanske införa någon form av medborgarlön är alldeles för förnuftigt för att vara politiskt genomförbart. Det skulle bli alltför lite pengar till alltför många invånare som räknar med att få mer. Många medborgare skulle förlora illusionen av ett gott liv, den s k välfärden. Den politiker som vågar införa något sådant skulle riskera att få färre röster i nästa val, vilket i sin tur skulle äventyra politikerns ekonomi. Nej, vi får nog leva med den för folkhälsan fullständigt katastrofala sjukförklaringen av otaliga i grunden ekonomiska problem. Men i så fall föredrar jag att läkarna sjukskriver och inte byråkraterna.

Karin Nyqvist

*distriktsläkare i Nybro
karinny@ltkalmar.se*

Man blir inte fet av fett utan av för många kalorier och för lite motion

II I sin kommentar till Bravatas och medarbetares metaanalys [1] konkluderar Jarl S:son Torgerson [2] att det inte finns tillräckligt vetenskapligt underlag för att en kolhydratfattig kost är en säker och effektiv bantningsmetod; det är den totala energitillförseln som är avgörande, och det enklaste sättet att reducera energiintaget är att minska kostens fettinnehåll. Dessutom menar Torgerson att kolhydrater mättar bättre än fett och att en fettreducerad kost kombinerad med kolhydrater ad libitum är effektivare än en kost med fixerat energiinnehåll. Torgersons tolkning har emellertid inte mycket gemensamt med konklusionerna i artikeln, och hans egna tillägg saknar stöd i den vetenskapliga litteraturen.

Är ett lågt intag av kolhydrat farligt?

Förespråkare för fettfattig diet som ett universalmedel mot övervikt och hjärt-kärlsjukdomar varnar nu för de olika varianter av kolhydratfattig kost som på senare år blivit populära i bantningssyfte. Att snåla på kolhydrater påstås kunna framkalla eller förvärra en lång rad sjukdomar; i synnerhet är man rädd för ogynnsamma effekter på blodlipiderna eftersom en kolhydratfattig kost helt naturligt medför ett stort intag av fett. Det har även varnats för den ketonemi som följer av en extremt kolhydratfattig kost, då den påstås vara skadlig för glukos- och insulinmetabolismen.

Bravatas analys

Bravatas och medarbetares analys ger emellertid inget stöd åt dessa påståenden. Vad analysen visade var att en kost som innehöll mindre än 60 g kolhydrat per dag vid alla jämförelser var mer effektiv än en kost som innehöll mer. Det är korrekt att viktminskningen var korrelerad till kaloriintaget, som var lägst i de kolhydratfattiga experimenten, men viktminskningen var större även efter korrektion för kaloriintag. Inkluderas alla studier var viktminskningen 16,9 kg i experimenten med ett lågt intag av kolhydrat, men blott 1,9 kg i försöken med det större intaget. Skillnaden var mindre imponerande och icke-signifikant om man endast medtog studierna med bäst design.

Intressant är också att, i motsats till Torgersons påstående, viktminskningen i de bäst designade experimenten med kolhydratreduktion var större än den man fann i en tidigare metaanalys av kolhydratrika dieter [3]. Den senaste analysen är den som Livsmedelsverket an-

vänder som evidens för sina kostråd.

Det mest tankeväckande är att den kolhydratfattiga kosten inte påverkade blodlipiderna eller nivån av glukos och insulin i blodet, inte ens i studierna med den mest extrema graden av kolhydratreduktion.

Det finns inget epidemiologiskt stöd heller för att en fettrik kost i sig leder till övervikt [4, 5]. Mest anmärkningsvärt är kanske de senaste decenniernas våldsamma ökning av antalet överviktiga personer i USA, en ökning som skett samtidigt med att amerikanernas fettkonsumtion har minskat radikalt [5].

Vad mättar mest, kolhydrater eller fett?

Torgerson och många med honom påstår att kolhydrater mättar mer än fett och att detta är ett av de viktigaste argumenten för att i första hand dra in på matens fett. Det vetenskapliga grundlaget för detta påstående är dock bräckligt. Flera kliniska studier har således inte kunnat visa någon skillnad [6-8], medan andra har funnit att det är den fettrika kosten som mättar mest [9]. De studier som till synes kan tas till intäkt för idén om de mättande kolhydraterna lider dessutom av ett allvarligt metodfel.

Kunskap som fallit i glömska

Fetmaforskningen bygger på termodynamikens första huvudsats som säger att den totala energin i ett slutet system är konstant; kroppsvikten förblir oförändrad så länge den tillförda energin håller takt med förbränningen. Om kaloriintaget överstiger förbrukningen avlagras fett och vikten ökar, sägs det; om kaloriintaget understiger förbrukningen förbränns kroppens fett och vikten går ner. Däggdjursorganismen är emellertid inte ett slutet system.

I en rad intressanta men bortglömda experiment från 1950- och 1960-talet på möss och människor visade två brittiska forskare, Kekwick och Pawan, att några få procent av tillförd energi normalt försvinner i urinen i form av komplexa organiska molekyler. På en kaloriinål kost med 90 procent fett ökar dessa förluster till hela 15–20 procent av energiintaget, medan urinförlusterna på en isokalorisk diet med 90 procent kolhydrater är oförändrade eller minskar.

I överensstämmelse med detta var minskningen av kroppsvikten i Kekwicks och Pawans noggranna experiment betydligt större med en fettrik kost än med en isokalorisk, kolhydratrik kost, och de visade även att viktändringarna