

Dags för eldupphör i fettkriget

MATREVLUTIONEN

255 sidor

Författare: Andreas Eenfeldt

Förlag: Bonnier Fakta; 2010

ISBN 978-91-7424-129-7

Vår främsta flumdebattör sköt sig själv i foten (margarin är ett djävulens påfund ungefär som skosmörja – vem fan har ätit sådant?, fett botar cancer och svininfluensa ...), men Eenfeldt höjer nivån en smula och skjuter från höften. I denna lättlästa bok sammanfattar han sina synpunkter och kommer inte oväntat fram till att en diet av typen HFLC (high fat low carb) diet är det bästa för vår hälsa.

Stilen är journalistiskt flyhänt, sannolikt som bloggen (ej läst), men föga analytisk. Fallbeskrivningar har trots allt ett dåligt bevisvärde enligt alla Cochrane-regler.

Livsmedelsverkets experter är fettkrigets måltavla. De har av HFLC-anhängarna beskrivits som inkompetenta, rigida, skotträdda och förstockade. När dessa återoppar internationellt accepterade fakta som stöd för sina åsikter får de klä skott för att de är korrupta – ett skol-exempel på att när »argumentationen är svag, så höj rösten«.

Om mycket kan man dock vara överens. Att vi ökat i vikt är ovedersägligt, SBC:s data januari 2011 talar ingalunda för att fetmaepidemin stoppats. Att vi inte behöver socker är ovedersägligt – det är skott på öppet mål. Att vi inte behöver tillsatsmedel är sant – men ingen har ju kunnat påvisa att E-serien är farlig.

All tillgänglig expertis understryker träffande att det är energitätheten i kosten som skapar överätning. Fett är energitäst och ger minst mättnad. Dessutom (även om detta stått under debatt) innebär ju ett bombardemang med mättat fett ökad risk för blodfettssrubbningsar.

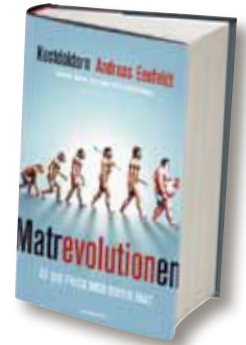
Eenfeldt börjar med att påtala att vi är genetiskt byggda för att äta fett. Det är sant att folkspillror som inuiter levte väl på fett och protein i ett kolhydratfritt snörrike, men för savannens folk har ju fett varit en bristvara. Eenfeldt plockar vad som passar, vilket är enkelt. Ketogen kost till epileptiska barn beskrivs som en framgång för högfettkost. Att några barn dog av ketosen redovisas inte. Atkins död beskrivs som halka på en isfläck (i april!) men inte som fetma med ateroskleroskomplikationer, vilket andra hävdar.

Förlaget borde ha kollat omslaget: Bilden av evolutionen från apa till McDonaldduggubbe är nu så sliten att det borde

vara skottpengar på att reproducera den ytterligare.

Kvar står den briljanta konklusionen: Ät mindre, spring mera! Det är bara att hoppas att det kan komma tillräckligt bra, entydig, stringent vetenskaplig forskning, som klargör dessa viktiga frågor. Bekymret att kunna genomföra dessa enormt komplexa och dyrbara studier är dock betydande. Vi behöver fakta,

inte rapsodiska impressioner. Det är dags för eld upphör och patron ur.



Stephan Rössner

professor, överviktsenheten, Karolinska universitetssjukhuset, Huddinge

Själsläkarens berättelser

SJÄLENS SCHAMANER

304 sidor

Författare: Nils Uddenberg

Förlag: Natur & Kultur; 2010

ISBN 978-91-2713-008-1



Jag öppnar boken med stor förväntan. Nils Uddenberg, läkare, psykiater och flera författare på heltid, har en vass penna. Han har tidigare skrivit ett stort antal populärvetenskapliga böcker som rör sig i gränsland. »Medicin, myter och magi« tillsammans med Lisbeth Sachs, »Idéer om livet« i två band, som fick 2003 års Augustpris för bästa fackbok, »Gränsvarelser«, som består av essäer om apan och människan och gränsen dem emellan – för att nämna några. Nu senast kom boken »Själens schamaner«, som delvis handlar om Uddenbergs egna erfarenheter som psykiater under 1970- och 80-tal då han arbetade vid psykiatriska kliniken i Lund.

Han skildrar uppväxten i ett hem där bägge föräldrarna var framgångsrika psykiatrer, och berättar om det egna yrkesvalet som under 15 år kom att bli psykiatrin. »Den här boken är ett försök att förstå vad jag sysslade med under mina femton år som själsläkare« – ett citat från det inledande kapitlet.

Men boken är i huvudsak inte självbiografisk, även om Uddenbergs egna erfarenheter och tankar hela tiden finns som klangbotten. Boken är essäistiskt uppbyggd med kapitel som tematiskt håller sig kring ett fokus som exempelvis »Drömmen om att kunna bota«. Här kan läsaren ta del av tidigare hyllade framsteg som i dagens ljus ter sig som framstegens motsats – exempelvis Julius Jauregg som kom på den briljanta idén att överföra malariasmittat blod till personer med neurosyfilis – malarians feber

hade en symtomlindrande effekt. Eller Egas Moniz upptäckt av lobotomin. Båda herrarna fick Nobelpris för sina upptäckter, 1927 respektive 1949 – det senare ett av historiens mer ifrågasatta pris.

Skildringarna av framförallt moderns entusiasm över insulinkomabehandling är minnesvärd och lärrik. Hur fångade är vi inte i tidens förhärskande synsätt. Efter att ha läst

boken är det mycket tydligt att pendeln mellan en mer biologiskt inriktad psykiatri och en mer psykologiskt/socialt inriktad sådan har gått flera slag.

Ett annat kapitel, »Själänöd och diagnoser«, är mycket gripande där han på ett öppet och naket sätt beskriver hur en av hans unga patienter han träffar varje vecka plötsligt tar sitt liv. Han visar hur hjälplösa vi som behandlare stundtals är. Han skriver: »Någon större hjälp av den medicinska naturvetenskapen hade jag inte; inte heller väntade jag mig att få det. Vad jag hade att falla tillbaka på var mina erfarenheter, mitt omdöme och den – mer eller mindre välgrundade – tolkning av problemen som jag uppfattade som mest rättvisande.« Detta är något som jag känner igen från många av mina egna möten med patienter. Psykiatrin är och kommer förmodligen fortsatt att vara en korsväg mellan naturvetenskap och humaniora på gott och på ont.

Detta är en bok att fröjdas åt som psykiater, men den har stort värde även utanför vår krets. Det är en bok där jag som läsare känner mig klokare och rikare. Nils Uddenberg är både en skicklig författare och pedagog. Det finns en tunn men stark humoristisk och livsbejakande tråd genom hela boken. Läs och njut.

Herman Holm

överläkare inom psykiatri i Malmö