



inom felmarginalen. Hindhede kunde alltså konstatera att det var möjligt att leva på enbart potatis. I dagens samhälle med etiska kommittéer och medbestämmanderätt på arbetsplatser hade försöket inte varit genomförbart.

Trots alla dessa obestridliga näringsmässiga fördelar har dock potatisen plötsligt kommit i skottgluggen genom GI-hysterin. Potatis och ris beskrivs nu som livsfarliga näringsämnen, och bästsäljare som Montignac kapitaliserar på potatisångest. Det vetenskapliga underlaget härför är dock synnerligen bräckligt.

Alla är överens om att tillkomsten av GI-begreppet har varit värdefullt, men ofta har man drivit GI-konceptet långt över dess ursprungliga tanke. Avsikten från början var att identifiera näringsämnen i en balanserad kost som kunde förbättra den metabola kontrollen hos diabetikerpatienter. Kopplingen till övervikt och fetma kom långt senare. GI-begreppet är dessutom bara kopplat till kolhydratrika livsmedel. Att hävda att fettrik mat, t ex jordnötter, är nyttigt därför att den har ett lågt GI-värde är vetenskapligt nonsens. Fortfarande är litteraturen motstridig rörande sambandet mellan GI-värde och kroppsvikt. De flesta undersökningar är bara gjorda som korttidsbelastning, och de långtidsstudier som utförs kan inte påvisa att individer som intagit mat med lågt GI gått ned mera i vikt än andra som fått motsvarande mängd hypokaloriska kost.

GI-värdet för potatis är utomordentligt variabelt. Medan 100 är referensvärdet (sockerfrisättningskurvan efter 50 gr vitt bröd) ligger GI för potatis mellan 34 och 144, dvs från mycket lågt till relativt högt. GI-be-

greppet måste sättas in i ett nutritionellt sammanhang. Tabellerna med GI-värden bygger på enbart kolhydratkällans sockerfrisättande förmåga, men i realiteten intar man ju i allmänhet kost med blandad energigivare, varvid GI-värdet får helt andra dimensioner.

Slutligen är det viktigt att komma ihåg att det inte är GI-värdet i sig som är intressant utan den totala belastningen, det som idag kallas för glycemisk load (GL). Det är ointressant om en produkt har lågt GI-värde om den inte serveras i större mängd. Glycemisk load (GL) mäter som mängden kolhydrater gånger dess GI, dividerat med 100. Det innebär att t ex en normalportion kokt potatis får en glykemisk belastning = 26. Mängden kolhydrater vi äter är alltså avgörande för belastningen av kolhydrater på ämnesomsättningen. I hysterin mot potatisanvändning är det viktigt att inta en balanserad attityd. Potatis är billigt, näringsrikt, allsidigt och en viktig del av vår gastronomiska och kulinariska svenska kosttradition. GI kommer aldrig att utgöra mer än en del av matbudskapet. För den som är fysiskt aktiv, äter allsidigt, använder tallriksmodellen och äter allmänt fiberrik och fettfattig kost enligt Livsmedelsverkets generella rekommendationer finns det ingen som helst anledning att avstå från potatisen.

Stephan Rössner

professor, Karolinska Universitetssjukhuset Huddinge

REFERENS

Berndtsson D, Pettersson SL, Dahlqvist J, Pettersson P. Potatis. Fest et fakta – störst, bäst och godast. Stockholm: Mediabolaget; 2004.

Företagsläkaren som nästan upptäckte Antabus

Tetraethylthiuramdisulfids terapeutiska användning beskrevs 1948 av danska farmakologer, och ämnet används fortfarande (under namnet Antabus) vid behandling av kronisk alkoholism. Men detta läkemedel kunde ha kommit tio år tidigare.

E Williams, företagsläkare vid en gummifabrik i östra USA, skrev 1937 ett brev till JAMA [1]. Han berättade att arbetare som exponerades för tetramethylthiuramdisulfid inte tålde alkohol i någon form. Alkohol utlöste en reaktion med rodnad i ansiktet, hjärtklappning och ibland blodtrycksfall. Arbetarna hade inga andra besvär trots lång tids exponering, men de hade blivit »ofrivilliga helnykterister«. Han frågade om ämnet möjligen kunde ha skadliga verkningar. Om så inte var fallet undrade han om »one has discovered the cure for alcoholism«.

JAMAs reaktion blev iskall. Man svarade att ämnet tillsammans med alkohol sannolikt kunde utlösa koldisulfidförgiftning med gruvliga följder. Williams fick inget stöd för att gå vidare. Han gav dock inte upp utan kontaktade ett stort läkemedelsföretag. Detta sände en medarbetare, men denne bara

skrattade och ansåg hans idé löjlig. Sedan kom kriget, han fick annat att tänka på och gjorde inget mer åt saken. När han senare tog del av all publicitet kring Antabus blev hans reaktion: »I felt like telling someone I told you so«. Den substans Williams beskrev skiljer sig kemiskt obetydligt från den verkamma substansen i Antabus och hade möjligen fungerat lika bra.

Historien är ett lärorikt exempel på att läkare verkamma långt ifrån akademiska centrum kan göra viktiga iakttagelser och därigenom påverka medicinens utveckling – om de tas om hand på rätt sätt.

Einar Perman

docent i internmedicin, Stockholm
einar.perman@mailbox.swipnet.se

REFERENS

1. Williams, E E. Effect of alcohol on workers with carbon disulfide. JAMA 1937;109:1472-3.