

Inget stöd för att skilja mellan naturliga och industriellt framställda transfettsyror

Under senare år har diskussionen varit livlig om transfettsyrornas bidrag till ohälsa och om det föreligger några hälsomässiga skillnader mellan transfettsyror som är bildade i samband med idisslarnas ämnesomsättning eller sådana som är bildade vid industriell härdning av fetter. Två expertrapporter har framhållit att det inte går att göra någon säker skillnad mellan dessa två grupper av transfettsyror (http://www.efsa.europa.eu/EFSA/Scientific_Opinion/opinion_nda_09_ej81_tfa_summary_en1.pdf); (http://www.sacn.gov.uk/pdfs/sacn_trans_fatty_acids_report.pdf). Hittills har diskussionerna endast kunnat föras mot ett ofullständigt vetenskapligt underlag i och med att kontrollerade humanstudier saknats.

Nyligen har emellertid resultaten från två kontrollerade interventionsstudier publicerats [1, 2]. I båda fallen rörde det sig om tre eller fyra veckors studier med ett 40-tal friska försökspersoner. Man har analyserat totalkolesterol, HDL-kolesterol, LDL-kolesterol, triglycerider m fl. I den ena studien [1] gavs ca 5 energiprocent transfettsyror från vardera källan. I den andra studien [2] gavs två nivåer, dels 3,7 (båda källorna), dels 1,5 energiprocent (enbart idisslartransfetsyror). Som jämförelse kan nämnas att det genomsnittliga intaget i Sverige i dag totalt är ca 0,5–0,6 energiprocent, varav tre fjärdedelar från idisslare. Intagen i studierna var alltså många gånger högre än dagens intag i Sverige.

I den ena studien [1] fann man att total- och LDL-kolesterol samt triglyceri-

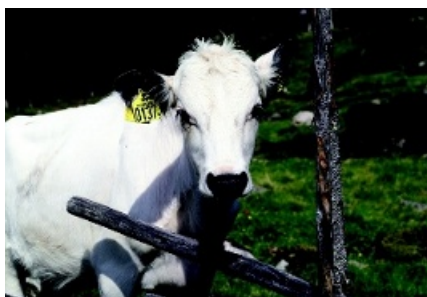


Foto: Staffan Jönsson/IBL

Minskning av transfettsyror och gärna magra alternativ av t ex mjölk- och köttprodukter är de svenska kostrekommendationerna. Bilden: Fjällko vid fåbod i Furudal.

der var högre hos kvinnor som fått transfettsyror från idisslare, medan HDL-nivåerna var lägre än hos kvinnor som fått industriella transfettsyror. Förändringarna var dock små. Intressant nog var kolesterolnivåerna lägre efter interventionen än före. Hos män sågs inga signifikanta skillnader. Den andra studien omfattade enbart män. För båda typerna av transfettsyror sågs vid de höga intagsnivåerna en liten men signifikant ökad halt av total- och LDL-kolesterol, medan andra lipidfraktioner var oförändrade. Inga signifikanta effekter på lipidnivåerna sågs vid de medelhöga intagen av transfettsyror från idisslare.

I en ledartikl kommenterar Walter Willett och Dariush Mozaffarian från Harvard de båda studierna [3]. Deras slutsats av dessa studier, som de betecknar som »carefully conducted controlled feeding studies in healthy volunteers» är: »Although the possibility remains that subtle differences are present be-

tween the metabolic effects of industrial and ruminant TFA at the rather small amounts actually consumed, at present there is no compelling evidence to exclude natural TFA from the total TFA on food labels.«

I ett svenskt perspektiv skulle detta således innebära att vi även i fortsättningen bör inrikta våra kostrekommendationer och åtgärder på att minska intaget av transfettsyror, oberoende av källan. En begränsning av intaget av industriellt framställda transfettsyror åstadkoms genom att ersätta delvis härdade fetter i livsmedel med andra fettkällor, vilket också till stor del skett. Genom att välja magra alternativ av mjölkprodukter och välja magert nöt- och lammkött, kan intaget av transfettsyror, och även mättade fettsyror, från idisslare begränsas.

Wulf Becker

professor, chefsnutritionist

Åke Bruce

professor

Annica Sohlström

docent, chef för nutritionsavdelningen,

Livsmedelsverket, Uppsala

1. Chardigny JM, et al. Do trans fatty acids from industrially produced sources and from natural sources have the same effect on cardiovascular disease risk factors in healthy subjects? Results of the trans Fatty Acids Collaboration (TRANSFACT) study. *Am J Clin Nutr.* 2008;87:558-66.

2. Motard-Bélanger A, et al. Study of the effect of trans fatty acids from ruminants on blood lipids and other risk factors for cardiovascular disease. *Am J Clin Nutr.* 2008;87:593-9.

3. Willett W, et al. Ruminant or industrial sources of trans fatty acids: public health issue or food label skirmish? *Am J Clin Nutr.* 2008;87:515-6.

Ökad dödlighet i vuxen ålder för lungsjuka barn

Individer som drabbats av lungsjukdom, såsom astma, pneumoni och bronkit, som barn löper ökad risk att drabbas av lungsjukdomar i vuxen ålder och att dö i förtid. Det visar en studie presenterad i tidskriften Thorax.

Författarna har följt drygt 9 500 män, som samtliga studerade vid universitetet i Glasgow under åren 1948–1968. Studiedeltagarna genomgick läkarkontroller när de studerade och fick då uppges om de drabbats av lungsjukdomar som barn. En uppföljning av studiedeltagarna gjordes under perioden 1998–2002. Då beräknades att 8 410 av de drygt 9 500 männen var i livet. Av dessa fick fors-

karna tillgång till hälsoinformation från närmare hälften, 4 044 män, som kom för en uppföljning. Därtill fanns uppgifter om dödsorsak hos ett antal av männen som avlidit.

Det visade sig att män som hade antingen bronkit, astma eller lunginflammation som barn löpte 57 procent större risk att avlida i en respiratorisk sjukdom. Individer som drabbats av bronkit, astma eller lunginflammation var överrepresenterade när det gäller dödlighet i KOL, med fördubblad risk att dö i sjukdomen jämfört med individer som inte varit lungsjuka som barn. Män som haft bronkit som barn löpte 38 procent större

risk att avlida i kardiovaskulär sjukdom. Några mer oväntade resultat var att individer som haft pneumoni som barn löpte ökad risk att dö i prostatacancer. Det sistnämnda sambandet kan dock vara en slump, skriver forskarna, som lyfter fram att det totala antalet individer bland kohorten som avled till följd av prostatacancer var så lågt att det inte går att dra några säkra slutsatser av sambandet.

Anders Hansen

läkare, frilansjournalist
anders.hansen@sciencecap.se

Thorax. doi:10.1136/thx.2007.086744