

Myter om mættet fedt og sukker

Mættet fedts negative virkning på helbredet har stadig høj prioritet i mange oplysningskampagner, selvom det efterhånden er blevet klart, at det er sukker, der er den virkelige synder.

Af Carsten Christophersen, carsten@techmedia.dk

Siden 1950'erne har mættet fedtstof og kolesterol været anset som skurkene og de hovedansvarlige for en lang række lidelser, bl.a. fedme, diabetes 2 og hjerte-kar sygdomme, specielt åreforkalkning. Men den saglige evidens for årsagssammenhængen er yderst tvivlsom og behæftet med fundamentale fejl og mangler. Nu tyder alt på, at det snarere er det enorme indtag af sukker, der er ansvarlig for fedmeepidemien og dens følgesygdomme. Uanset kostens sammensætning så opstår vægtforøgelse kun, når den indtagne energimængde overstiger summen af den udskilte og forbrugte.



■ Årsag og virkning

Mange korrelationsstudier viser en sammenhæng mellem f.eks. serum kolesterol og iskæmisk hjertesygdom, der skyldes iltmangel i hjertemusklen. Men korrelationsstudier kan kun afsløre en sammenhæng og aldrig en årsag. Ved denne slags studier kan en hypotese om årsagen aldrig bevises, men kun modbevises.

Mættet fedt uretfærdigt dømt

En meta-analyse af 21 studier med næsten 350.000 deltagere konkluderer, at der ikke er signifikant evidens for, at mættet fedt i kosten medfører en øget risiko for hjerte-kar-sygdomme. En anden undersøgelse fra 2012 påpeger, at der ikke er videnskabelig evidens for den officielle rådgivning vedrørende mættet fedt og hjerte-kar-sygdomme. En del af de højt citerede undersøgelser er baseret på særdeles kritisable dyrestudier.

Gådefulde kolesterol

Korrelationsstudier indikerer en sammenhæng mellem serum kolesterol og hjertesygdom. Men studierne beviser ikke, at kolesterol er årsag til lidelsen. Statin nedsætter både kolesterolniveauet og risikoen for hjertesygdom. Men, meget mod forventningerne, så resulterer to andre kolesterolsænkende midler, testet på 720 patienter, i en forøgelse af belægninger i blodårene. Statin har altså en beskyttende effekt mod hjerte-kar-sygdomme. Den skyldes ikke sænkningen af serum kolesterol, men en hidtil ukendt mekanisme, som det er af afgørende betydning at få identificeret.

Mættede versus umættede fedtsyrer

Mættede fedtsyrer er en del af det almindelige stofskifte, hvor de også reguleres. Men ω -3- og ω -6-fedtsyrer må tilføres via kosten for at sikre en normal udvikling. Inflammation, der antages at være hovedårsagen til hjerte-kar sygdomme, hæmmes af ω -3-syrerne. Men ω -6-syrer fremmer inflammation. Det optimale forhold mellem ω -3/ ω -6 ligger mellem 6/4 og 1/1, men en normal diæt fremmer inflammation, da forholdet ofte ligger nær 1/16. Principielt set kunne det være denne uligevægt, der disponerede for hjerte-kar sygdomme.

■ Dyreforsøg

Forsøg på dyr har givet helt misvisende resultater, når konklusionerne overføres til mennesker. F.eks. blev studier af kaniner, hvor foderet var tilsat rent kolesterol, taget som bevis på, at højt kolesterolniveau forårsager hjerteproblemer hos mennesket. Kaniner spiser ikke naturligt kolesterolholdig føde og har derfor ikke en naturlig beskyttelse mod høje kolesterolværdier.



Mættet fedt er modstandsdygtigt overfor oxidation, og det gælder også de monumættede fedtsyrer i f.eks. olivenolie.

De polyumættede fedtstoffer oxideres nemt til giftige affaldsprodukter, som organismen så må kæmpe med.

Sukker er den onde type

Sideløbende med den enorme og vedvarende medieinteresse for mættet fedt og kolesterol har kulhydraterne i mange år ført en temmelig anonym tilværelse. Et

højt indtag af stivelsesholdige fødevarer som brød, ris og pasta anbefales endog. Men de fleste kulhydrater nedbrydes til sukker i organismen. De få forskere, der har råbt vagt i gevær mht. den enorme stigning i sukkerindtag, har betalt en høj personlig pris i form af latterliggørelse og ignorering af deres forskning. Nu er kursen ændret, og flere og flere supersøde produkter med andre sødemidler end sukker dukker op på hylderne. Det er ganske analogt med de seneste års udvikling og markedsføring af fedtreduceret industrimad, der ikke nødvendigvis er kaloriereduceret.

Lipidomics

I forhold til genomics og proteomics har studiet af lipider – lipidomics, været et mindre og næsten overset område inden for fysiologi og kemi. Med moderne analyseteknik er en nøjere undersøgelse mulig. Mange lipider har hormonale virkninger og andre har vigtige fysiologiske funktioner. Studier af disse vil give et billede af organismens øjeblikkelige tilstand. Dette øjebliksbillede kan ikke opnås ud fra kendskab til genomet eller proteomet, som kun giver information om muligheden for, at kemiske reaktioner forløber, men ikke om de i praksis gør det lige nu. Der er ingen tvivl om, at hele området de kommende år vil vinde frem og indtage en betydningsfuld position.

Kilde

The Saturated Fat, Cholesterol, and Statin Controversy – A Commentary. S. T. Sinatra *et al.* *Journal of the American College of Nutrition* 2014, Bind 33, Side 79-88.

A fat lot of good. P. Ball *Chemistry World* 2014, Bind 11(5), Side 42-45.

Dansk Logovand

- Kildevand fra den jyske hede
- God plads til dit budskab
- Ordre efter behov (fra 280 stk.)
- Danmarks hurtigste levering

GRATIS
VAND-DEMOPAKKE
KAN BESTILLES PÅ TLF.
70 272 838

DIN VAND

Vandtryk.dk

Vandtryk er en del af
MULTI MARKETING

MULTI | MARKETING

Posen kan også være gennemsigtig, og der er mulighed for fototryk.

Slikposer med logotryk

2.500 stk. : 2,19 kr./pose
5.000 stk. : 1,79 kr./pose
10.000 stk. : 1,39 kr./pose Ekskl. moms og fragt

Priserne er inklusiv logotryk i én farve og 10 gram vingummi pr. pose. Der er også mulighed for fototryk i alle farver (cmyk). Se alle figurer og priser på:

www.slik-med-logo.dk

slik@multimarketing.dk • tlf. 89 93 44 42

SLIK-MED-LOGO.DK

