

Ät normala mängder av fet mat och strunta i kolesterolvärdena!

På senare tid kommer allt fler forskningsrapporter med uppgifter om att vi blivit grundlurade när det gäller vår rädsla för högt kolesterol.

I veckotidningen ALLAS (nr 10/2005, 3 - 9 mars) och Ica-kuriren nr 15/2005 8-15 april finns lättlästa artiklar om matfett och hälsa som baseras på dagens vetenskap och beprövad forskning. Eftersom det tyvärr fortfarande förekommer att vårdcentraler, läkare, livsmedelsverket, dietister, m.fl. fungerar som ambassadörer för margarinindustrins produkter, får dessa artiklar en att fundera på hur lätt samhällets rådgivare kan vilseledas om företagen bara använder rätt kanaler och tillvägagångssätt.

Hur många är det inte som fått och följt rådet, skaffa en ask bredbar eller en flaska flytande Becel om du har högt kolesterolvärde.

I Allas veckotidning kunde man läsa:

Var rädd om ditt hjärta, ät fet mat och strunta i kolesterolvärdena!

Det låter helt vansinnigt, om nu reklamen, läkarna och dietister skulle ha rätt att högt kolesterolvärde skadar hjärtat. Läs nedan artikeln och vad några av landets ledande forskare säger i tidningen om detta.

Sedan slutet av 1980-talet har vi blivit uppmanade att leva fettsnålt. Att köpa nyckelhålmärkta livsmedel med låg fetthalt och att försöka äta mindre mättat fett. Det vill säga sådant som finns i kött, smör, grädde med mera.

Mer än 300 000 svenskar äter kolesterolsänkande mediciner, statiner, för över en och en halv miljard kronor. Årligen!

Trots det är hjärt- kärlsjukdomar fortfarande den vanligaste dödsorsaken.

Forskarna finner ständigt nya så kallade "riskmarkörer" för hjärtsjukdomar. Idag finns över 250 stycken. Men utöver rökning och högt blodtryck, är det den feta maten och de höga kolesterolvärdena som det talas mest om.

Ändå konstaterade den kände svenske auktoriteten och tidigare professorn i medicin, **Lars Werkö**, redan för tio år sedan i en skrift utgiven av hjärt-lungfonden, att det inte längre var möjligt att bara relatera hjärtattacker till fet mat och höga blodfettsvärden.

Fransmännen, som ju vräker i sig ost och gåslever, har inte högre kolesterolvärden än övriga västvärlden. Och lika få hjärtattacker som i Japan! Likaså har det varit känt under alla år att eskimåer och masajfolket i Afrika har ett mycket stort intag av mättade fetter, men är befriade från många av våra sjukdomar.

Han framhöll också att vår ekonomi, hur vi har det hemma i familjen och på jobbet och vårt sociala nätverk, spelar en mycket stor roll för hur våra blodkärl och vårt hjärta fungerar.

Sedan dess har det kommit flera studier, publicerade i de mest ansedda vetenskapliga tidskrifterna typ Science och respekterade dagspress som New York Times, som pekar på fettets överdriva betydelse för hjärt-kärlsjukdomar. Mer än 30 studier med över 150.000 individer har visat att de som hade fått en hjärtattack inte hade ätit mer mättat fett eller

mindre fleromättat fett än andra människor.

Alldeles innan jul framkom samma resultat i den jättelika kost/cancer studien med 28 000 deltagare som pågår i Malmö.

- Även om man äter mycket fett, upp till 45 procent fett i kosten, så ökar det inte risken för hjärt- och kärlsjukdomar, säger forskaren vid Universitetssjukhuset i Malmö, **Margrét Leósdóttir**.
- Min uppfattning är att det inte verkar som det totala fettintaget har något med hjärt-kärlsjukdomar att göra.
- Det är kvaliteten på fett som räknas, fortsätter Margrét Leósdóttir. Vissa typer av enkelmättat och fleromättat fett skyddar hjärtat, medan mättat fett varken tycks göra till eller från.
- De farliga fetterna är de industriellt framställda transfetterna, som bildas när man härdar fetter. Flera studier visar ett klart samband mellan dessa onaturliga fetter och högre dödlighet i hjärt-kärlsjukdomar.
- Det vi kommit fram till är långt ifrån nytt. Flera stora studier har visat detsamma. Vi är på rätt väg men riktlinjer tar oerhört lång tid att ändra och kräver mycket starka bevis. Vi har bidragit med ytterligare ett strå till stacken.

Lever lika länge

Christer Enkvist, överläkare och medicinsk rådgivaren åt sjukvårdsledningen i Västra Götaland skrev nyligen en lång debattartikel i Dagens Nyheter där han belyste de felaktigheter som varit i fettdebatten. Det är kolhydraterna, inte det naturliga mättade fett, som gör oss feta och med högsta sannolikhet även ligger bakom den diabetesexplosion som skett de senaste åren.

- Vad jag vet finns inte en enda studie som visar att mättat fett är farligt för hjärtat. Det finns så många exempel på detta, ändå är det hopplöst att nå fram med budskapet.
- Det råder en totalt förstoppad syn. Sanningen om "det farliga fett" bygger på otillräckligt kontrollerade resultat från den medicinska vetenskapen. Det är skrämmande och utnyttjas av livsmedels- och margarinindustrin, anser överläkare Enkvist som också ifrågasätter vem som egentligen är expert.
- När är man mest expert? När man studerar vetenskapen eller när man studerar verkligheten.
- Hjärnan består till mycket stor del av kolesterol som behövs för samspelet och funktionen mellan olika nervceller. Hur är det då med mentala sjukdomar som demens och Alzheimer, som också anses ha ett samband med fetman? Kanske är sambandet för lite fett? Att det finns ett tidsmässigt samband mellan ökningen i läs- och skrivsvårigheter, dyslexi, och fettskräcken är också en intressant iakttagelse, tillägger Christer Enkvist.

Just detta att kopplingen höga kolesterolvärden inte behöver betyda risk för hjärtsjukdom är det synsätt docent **Uffe Ravnskov** i Lund försöker övertyga sina kolleger om.

Han är den i Sverige som tidigast och längst började fördjupa sig i ämnet. Han är idag fristående forskare och har samlat läkare, vetenskapsmän och forskare över hela världen i ett internationellt nätverk av kolesterolskeptiker för att ge kolesterolet upprättelse. (de finns på www.thincs.org) I sin bok *The Cholesterol Myths* (Kolesterolmyten) analyserar han systematiskt flertalet stora studier och kommer fram till att:

Kolesterol inte är ett dödligt gift, utan en livsviktig substans.

Din kropp producerar tre till fyra gånger mer kolesterol än du får i dig genom födan. Och ju mindre kolesterol du äter, desto mer tillverkar din kropp.

En diet med lite mättat fett och kolesterol kan inte sänka ditt kolesterol mer än några få procent.

De kolesterolsänkande medicinerna, statinerna (världens mest sålda läkemedel) är farliga för hälsan. Vid alla djurförsök har de visat sig vara cancerogena. Detta kan bero på att statiner defacto sänker kolesterolhalten i blodet och ett stort antal studier har visat att lågt kolesterol är en riskfaktor för cancer.

- Risken tillbakavisas av statinforskarna med argumentet att även tio års statinbehandling inte ökat cancerfrekvensen. Tio års rökning framkallar inte heller lungcancer enligt cigaretttillverkarna, är Ravnskovs kommentar.

- Dessutom är det fel. I en av statinstudierna där alla patienterna var 70 år eller äldre ökade cancerdödligheten mer än hjärtdödligheten minskade

Effekten av statinbehandling är tveksam, anser Ravnskov som menar att statinernas effekt på hjärtat beror på andra mekanismer än den sänkta kolesterolhalten. I studien med de mest gynnsamma resultaten minskade dödligheten bara med några procent efter sex års behandling. Och tyvärr överskuggas detta av att dödligheten ökar mer i andra åkommor, som t.ex. cancer.

- Sedan "kolesterolkampanjen" drogs igång i 1989 här i Sverige har vi bombarderats med "fakta" hur farligt det är. Men faktum är att det finns inget vetenskapligt underlag för att höga kolesterolvärden är farligt för hjärtat, säger han.

- Det hela bygger på statistik som kan tolkas på olika sätt. Men att ändra på en vedertagen "sanning" tar väldigt lång tid och möter mycket motstånd, menar Uffe Ravnskov.

- Länge trodde jag att vi skulle tvingas vänta på att denna anti-kolesterol-generationen skulle dö ut, men nu börjar det vända och allt fler tycks förstå att det inte är de animaliska fetterna som orsakar hjärt- och kärlsjukdomar.

Nödvändigt ämne

Uffe Ravnskovs råd till alla svenskar är att helt enkelt inte bry sig om sina kolesterolvärden eftersom i stort sett alla obduktionsstudier visat att personer med lågt kolesterol blir lika åderförkalkade som personer med högt kolesterol.

Det är givetvis mycket kontroversiellt att våga uppmana som ovan. Och vem vågar ta ansvar för sin egen hälsa och följa rådet när vi i årtal fått höra att man riskerar allvarliga hjärtsjukdomar, kanske med dödlig utgång, om man nonchalerar sina kolesterolvärden? Ja det är inte lätt för Uffe Ravnskov heller, han får oftast hela etablissemangen mot sig och har både hånats och förlöjligats. Men han står fast vid sin åsikt att kolesterol inte är farligt för hjärtat. Tvärt om faktiskt. Och ny på senare tid har all tillgänglig forskning visat att han haft rätt hela tiden.

- Kolesterol är en väldigt nyttig, livsnödvändig substans. Det behövs för att tillverka olika hormoner, för hjärnans utveckling och funktion och som byggmaterial till våra celler.

- Om kolesterol är en riskfaktor är det enbart hos unga och medelålders män och inte i alla länder. Men 90% av alla hjärt-kärlsjukdomar drabbar personer över 65 år.

- Hos kvinnor och äldre har majoriteten av stora studier visat att kolesterol inte är en

riskfaktor. Tvärt om har minst sex studier visat att äldre med hög kolesterolvärde lever längst.

- Människor med lågt kolesterol drabbas lika ofta av plack i blodådrorna, åderförfattning, som de med höga värden.

Livsstilen avgör

Men varför har vi då olika kolesterolnivåer. Och varför sänks de vid exempelvis motion? Är det kanske inte bra att sänka dem då?

- Jag tror vi ska se kolesterolet som en skyddsfaktor, säger Uffe Ravnskov, om vi motionerar sjunker kolesterolnivån, då behöver vår kropp förmodligen inte så mycket av just detta skydd. Den klarar sig tack vare annat skydd som motionen ger.

- Redan vid födseln har vi olika kolesterolnivåer. Ibland går de upp ibland ner. Till exempel så höjer en kolhydratrik kost kolesterolnivåerna.

Margrét Leósdóttir, i Malmö kost-cancerstudien påpekar att det är fett alena som blir syndabocken, men det handlar om betydligt mer.

- Personer som äter mycket fett äter ofta mindre fibrer, mindre frukt, mindre grönsaker men mer kalorier, påpekar hon.

- De äter alltså inte enbart mycket fett, de får inte i sig alla de skyddande ämnen som kan motverka hjärt-kärlsjukdomar. Man måste alltså titta på livstilen i sin helhet när man värderar risken för att drabbas av hjärt-kärlsjukdomar.

Vad ska vi äta?

Man kan ganska enkelt sammanfatta, att de matråd som kolesterolexperterna på vårdcentralerna rekommenderar kanske är den största boven i dramat eftersom flera av dem innehåller härdade fetter.

Prova istället naturlig mat, gjord på rena råvaror utan kemisk bearbetning eller med kemiska tillsatser. Mycket frukt och mycket grönsaker, helst så mörka som möjligt i färgen.

Alla fetter utom de kemiska transfetterna/härdade fetter (se nedan) är ok. Dessa är direkt skadliga och bör alltid undvikas.

Mättade fetter som finns i mjölk, grädde, smör ost, kött, kokosfett tycks varken göra till eller från.

Enkelomättat fett som finns ibland annat oliv- och rapsolja, nötter, mandlar, frön och avokado är direkt skyddande för hjärtat.

Fleromättat fett, som finns bland annat i margariner, är mer tveksamt. Det har länge ansetts, och anses fortfarande av många dietister och livsmedelsverket, som nyttigt. Men eftersom ett fleromättat fett inte är stabilt utan oxiderar lätt finns misstankar om att det kan öka risken för cancer (en svensk studie har visat på ökad risk för bröstcancer och prostatacancer) och även åderförkalkning. Orsaken tros vara att immunförsvaret försämras.

Fett och kolesterolförespråkarna avråder från margarin (se nedan). Ha smör eller Bregott på mackan. Och stek i smör, enkelomättade rapsoljor eller en mix av båda.

Starkast bevis för att minska riskerna för hjärt- och kärlsjukdomar anses så kallade medelhavskost ha. Mycket grönsaker, frukt, nötter, frön, fibrer, fisk och kött Och relativt höga fettintag, 35% av de skyddande enkelomättade fettsyrorerna i olivolja. Denna typ av kost minskar risken av att drabbas av hjärtsjukdomar mycket tydligt jämfört med traditionell "hjärtsund" mat där man uppmanas minska på mättat fett, välja magra varianter av kött, fisk och fågel samt att alltid köpa nyckelhålsmärkt.

Sedan handlar det faktiskt inte bara om mat. Att sluta röka, regelbundet motionera och stressa mindre är, eller borde vara, en självklarhet för den som är rädd om sitt hjärta.

Margarin - gott eller ont?

Fleromättade fettsyror har länge ansetts bättre för hjärtat än mättade, därför rekommenderas nästan alltid margarin istället för smör. I synnerhet nu när nästan alla svenska margariner inte innehåller härdat fett.

Men civilingenjören och miljökympen Gunnar Lindgren är en av dem som bestämt avråder från att använda margarin.

- Margarin är den mest genomkjemikaliserade produkt jag känner till. Jag jämför den med skokräm och anser inte att det är ett livsmedel, konstaterar Gunnar Lindgren.

Glöm alla varningar om kolesterol

Ur Ica-kuriren nr 15/2005

Har doktorn mätt dina blodfetter och sagt till dig att äta mindre fett och bara ett ägg i veckan? Byt doktor och glöm vad han sa! Kolesterolvärdet säger inget alls om din hälsa, säger Uffe Ranskov.

Myten om kolesterolet har bitit sig fast, inte bara i vanligt folks medvetande utan tyvärr också hos dem som borde veta bättre: läkarna.

Men kolesterol och andra blodfetter är inget farligt gift i kroppen som vi ska försöka bli av med, utan en kroppsproducerad och högst nyttig beståndsdel som gör att vi fungerar och mår bra. Och lever längre!

Stora undersökningar har visat att äldre med höga kolesterolvärden lever längre och inte alls lika ofta dör av en hjärtattack som de med låga värden.

Det är tvärtom vad man trots och fortfarande tror på många håll.

Docent Uffe Ravnskov är pensionerad specialist i invärtesmedicin i Lund. Han har ägnat mycket tid åt att granska det vetenskapliga underlaget för påståenden om kolesterolets farlighet och bland annat skrivit en bok i ämnet, "Kolesterolmyten".

Uffe Ravnskov betraktar kolesterolvärdet som en indikator på samma sätt som feber, som visar att något är på gång i kroppen.

– Ingen tror att vi botar människor genom att sänka febern, säger han. Det gör vi inte heller genom att sänka kolesterolvärdet.

Blodfetterna har många olika funktioner i kroppen. De transporterar byggmaterial och näring ut till cellerna men har också en roll i immunförsvaret och skyddar oss mot infektioner. En undersökning från San Francisco, där 100 000 friska människor deltog under femton års tid, visade till exempel att människor med låga kolesterolvärden oftare drabbades av

infektioner än de med höga. Det är troligen förklaringen till att äldre med högt kolesterol lever längre än generationskamrater med lågt kolesterol.

Blodfetterna varierar dessutom, både mellan individer och hos samma person. Stress ökar till exempel kolesterolhalten medan motion och avslappning sänker den.

Vad vi äter spelar däremot mycket liten roll. Kroppen producerar själv sitt kolesterol. Ibland behöver den mera, ibland mindre.

Så då behöver ingen de kolesterolsänkande medicinerna, inte heller de hjärt-kärlsjuka?

Så enkelt är det inte. Statiner (till exempel Lipitor, Crestor), som används vid hjärt-kärlsjukdom, har många olika effekter. De förbättrar blodkärlens inre ytor, de minskar risken för blodproppsbildning och de har en antiinflammatorisk effekt på kärlen. Allt till priset av många sidoeffekter.

Sambandet mellan vad vi äter, hur vi rör oss, hur vi lever och vår hälsa är mycket mera komplicerat än vad ett enkelt blodfettsprov kan visa.

– Om hundra år kommer man att skratta lika mycket åt idén att sänka kolesterolet som vi numera skrattar åt forna tiders åderlåtning, tror Uffe Ravnskov.

Men äggen och smöret då? Spelar det alls ingen roll för blodfetterna vad man äter?

Bara delvis. Vi äter mycket lite kolesterol i förhållande till vad vi behöver. Det mesta tillverkar vi själva.

Helt kolesterolfria kalorier i form av söta drycker verkar dock kunna öka blodfetterna.

Läkarsällskapet hade en diskussion i Stockholm i februari om fettets roll i fetmaepidemin.

Där varnades för söta drycker som både stimulerar aptiten och bidrar till övervikt och till höga blodfetter.

En allmänläkare berättade att han rekommenderat en patient med mycket höga kolesterolvärden att sluta dricka en och en halv liter cola per dag. På 12 dagar var hans kolesterolvärden normala.

Inflammation är boven i dramat

Så här tror många att hjärt-kärlsjukdom uppstår:

När hjärtats kärl blir åderförkalkade får blodet svårare att passera. Om det blir mycket trångt kan hjärtat ta skada eftersom det inte får tillräckligt med syresatt blod. I värsta fall kan det bildas en propp som kan utlösa en infarkt. Då dör en del av hjärtmuskeln av näringsbrist.

Åderförkalkningen beror inte på för mycket blodfetter. Mycket talar för att inflammatoriska processer i kärlväggen är det som utlöser blodproppen. (Det finns ett samband mellan till exempel tandköttsinflammation och kärlpålagringar.) Förkalkningen kan ses som kroppens försök att reparera skadan i kärlväggen.

Hur dina blodfetter är sammansatta spelar ingen roll för den här processen. Det är inflammationen som är boven i dramat, inte blodfetterna.

Blodfetter bygger upp

Blodfetter är samlingsnamnet på alla fetter som transporteras med blodet ut i våra celler för att bygga upp dem och hålla dem friska.

Kolesterol används både till att bygga cellväggar och för produktion av hormoner och D-vitamin. Det transporteras bland annat med två lipoproteiner, LDL och HDL. LDL går från

levern ut i cellerna, HDL från cellerna till levern. Det mesta kolesterolet bildas i levern, en liten del får vi i oss via maten. Ju mindre vi får via maten, desto mera gör levern själv. Lipoproteiner är som små ballonger som består av fett på insidan och protein på utsidan och som finns i blodet. De har många olika funktioner. Triglycerider är fetter som finns inne i vissa lipoproteiner.

Margarinet Becel säljs med hjälp av sjuksköterskor

Det tycks inte finnas någon gräns för margarinindustrins idéer när det gäller att få sina produkter sålda.

SE UPP MED DETTA, VARNA ALLA DU KÄNNER!

Nu kan du få hjälp att mäta kolesterolhalten när du handlar i butiken. Kunderna erbjuds att testa sina värden gratis.

Vid en provtagningsstation i butiken sitter två sjuksköterskor och erbjuder gratis kolesterolprov, samtidigt som andra personer står utanför och demonstrerar kolesterolsänkande produkter som innehåller växtsteroler.

Tyvärr flockas folk vid provtagningsstationen och de flesta blir lurade att ta med produkten Becel hem.

Det mesta av det dessa sjuksköterskor säger stämmer mycket dåligt med dagens forskning utan är mer en kampanj för att sälja företagets produkter och göra svenska folket sjukare.

En av sköterskorna säger:

- Kolesterolet är ett stort problem, kan man sänka halten på ett enkelt sätt blir jag som sjuksköterska glad.
- Vi talar för produkter som innehåller växtsteroler som konkurrerar med kolesterol. Den som använder produkter med växtsteroler tar inte upp kolesterol.
- De som besöker oss i dag har chansen att komma tillbaka om fyra veckor och testa sig igen och se om det blivit någon ändring.
- Vi har gjort samma sak på flera butiker. Det här är ett sätt att träffa folk på och tala livsstil med dem.
- De som har ovanligt höga värden rekommenderar vi att söka upp vårdcentralen.
- Dessutom är det här bra för mig, jag får betalt av företagen för att tala om livsstil.

Totalt tar hela undersökningen ungefär fem minuter. Sedan har man fått veta svaret som egentligen inte betyder någonting och ett paket Becel i varukorgen.

Källor: Allas veckotidningen (nr 10/2005, 3 - 9 mars), Ica-kuriren nr (15/2005 8-15 april) och kolestreolmyten av Uffe Ranskov

Tommy Svensson