

## 2. Myten om det farliga fett

### Det falska ryktet om fettets farlighet

Under mänsklighetens tidigare utveckling levde man på jakt och fiske och samlade ätliga blad, rötter, bär och frukter. Ingen människa skulle då nånsin ha kommit på tanken att välja bort fett. Det var en delikatess som gav energi, kraft och hälsa!

För cirka 10 000 år sen introducerades spannmålsodlingen, men den var tämligen lågt avkastande fram till våra dagars konstgödslade och giftbesprutade grödor.

På 50-talet hittade en forskare vid namn Ancel Keyes på att fett var farligt, och sen hittade han även på att mättat fett var farligare än omättat. Detta rykte kom, med hjälp av journalister och politiker och korrumperade vetenskapsmän, att få en oerhörd spridning. Framåt 70-talet hade ryktet erövrat hela Västvärlden.

I och med att man skulle äta fettsnålt blev det i stället stor andel kolhydrater i maten. Detta passade bra ihop med den industrialiserade spannmålsodlingen. Livsmedelsindustrin hjälpte till att haussa upp skräcken för det mättade fett. Det gynnade spannmålsindustrin och margarinindustrin.

Under de senaste 30 åren har fettkonsumtionen, och framförallt konsumtionen av mättat fett, gått ner i hela

västvärlden. Samtidigt har utvecklingen av fetma, diabetes och kärlsjukdomar ökat explosionsartat.

Detta enorma globala kostexperiment, utan vetenskapligt underlag, har kostat många miljoner människor deras viktkontroll, hälsa och liv.

I väntan på att det kommer riktiga vetenskapliga rön om vilka proportioner av fett, protein och kolhydrater som ger bästa viktkontroll och hälsa, bör vi äta som våra förfäder gjorde.

Det vill säga rikligt med mättat animaliskt fett och lite kolhydrater!

Motbevisa mina påståenden den som kan!

## Är mättade fetter farliga?

---

"Margarin tillverkas med kemiska medel. Det är flytande växtoljor som på kemisk väg görs hårdare. Det är självklart att det kan bli ohälsosamma effekter av denna process. Att margarin skulle vara bättre för hälsan är enbart en obevisad teori."

---

Den gällande kostrekommendationen från kostetablissemanget, med Livsmedelsverket i spetsen, går ut på att vi ska äta lite fett och framför allt lite mättat fett. Det är på grund av detta som man rekommenderar så mycket kolhydrater, för att nånting måste man ju äta, och proteiner räcker ju inte som ensamt näringsämne. Dessutom har man fått för sig att även proteiner är farliga för kroppen i större mängd. Vad har de då för vetenskapligt underlag för dessa rekommendationer?

Jag har inte hittat några hållbara bevis för att mättade fetter är farliga. Det finns några befolkningsstudier från mitten av 1900-talet, som påstods visa detta, men som inte alls håller för en närmare granskning. All senare forskning har misslyckats med att visa att mättade fetter är farliga. De säger att mättade fetter minskar insulinkänsligheten hos cellerna, och därmed ökar risken för diabetesutveckling. Men har de lyckats visa detta hos människor? Jag har inte sett någon studie som visat att de som äter mycket mättat fett har större risk att få diabetes.

Vi lågkolhydratförespråkare har i stället lagt vikt vid att högt kolhydratintag höjer blodsockret och i andra hand blodinsulinet, och att detta i sin tur orsakar diabetes och övervikt.

Högt blodsocker och blodinsulin ökar hungern hos människor, och kan därför orsaka ett ohämmat ätande, som då även kan innebära ett högre fettintag. Men om man drar ner på kolhydraterna så minskar den sjukliga överhungeren och då kan man utan problem äta en stor andel fett i maten utan att få diabetes eller övervikt.

De säger att margariner är nyttigare för hjärtat. Men har de visat det? Jag har inte hittat några studier som visat att margarinätare får mindre hjärtsjukdom. Becel-tillverkarna påstår att de som äter det får lägre kolesterol, men de har aldrig visat att de får mindre hjärtsjukdom. Det borde väl vara det som räknas!

Om man ser det historiskt är det de mättade fetterna som människorna har ätit, främst från fällda djur och

fångad fisk. Margarin är en ny uppfinning som inte alls är utvärderad ur hälsosynpunkt.

Margarin tillverkas med kemiska medel. Det är flytande växtoljor som på kemisk väg görs hårdare. Det är självklart att det kan bli ohälsosamma effekter av denna process. Att margarin skulle vara bättre för hälsan är enbart en obevisad teori.

Etablissemangen påstår att hälsan hos befolkningen har förbättrats sedan vi minskat på fett i kosten och övergått till margarin. Det är sant att dödligheten i akut hjärtinfarkt har minskat, men det beror troligen på förbättrad infarktvård. Det finns inga tecken på att totala hjärtsjukligheten har minskat. Tvärtom har fetma- och diabetesförekomsten ökat och försäljningen av hjärtläkemedel har ökat med 30 procent sedan år 2000.

---

"Jag har inte hittat några hållbara bevis för att mättade fetter är farliga."

---

## Är mättat animaliskt fett farligt?

Nu efter offentliggörandet av resultatet av WHI (Women's health initiative), att fettsnål kost inte gav bättre hjärthälsa eller minskad cancerrisk, har propagandan för fettsnål kost minskat drastiskt i Sverige. Många människor fortsätter förstås att äta fettsnål kost ändå, det är svårt att ändra så ingrodda vanor. Men från kostetablissemangen och Paulun etc hör man nu ännu intensivare råd att vi ska avstå från mättat fett, det med fast konsistens i rumstemperatur, och i stället äta flytande

vegetabiliska fetter. De gör ingen skillnad mellan animaliskt fett och härdat vegetabiliskt.

Människan har ju under evolutionen levt på framför allt animalisk föda, och det är ju därför helt osannolikt att animaliskt fett skulle vara skadligt för oss. Våra kroppar är dessutom till stor del uppbyggda av mättat fett, och även de essentiella fleromättade fetterna finns i animalisk föda.

De vegetabiliska fetterna ger för högt tillskott av omega-6. Djur som levt på naturlig föda har en mycket bättre andel av omega-3, av den långkedjade typen som människan kan tillgodogöra sig. Kortkedjade omega-3 från växtriket, kan människan till bara några procent tillgodogöra sig.

Försäljningen av, och reklamen för, de kemiskt tekniskt härdade vegetabiliska fetterna, margarinerna, är ett gigantiskt kostexperiment i totalformat. De är aldrig långsiktigt utvärderade i hälsöhänseende. Mycket forskning tyder på att de är skadliga för hälsan.

Tre stora befolkningsstudier: Malmöstudien, Margret Leosdottir, Uppsalastudien, Annika Smedman, och Norsjöprojektet, Eva Warensjö, visade var för sig helt klart att de som ätit mer mjölkprodukter, med deras fruktade mättade fetter, hade fått en bättre hjärt-kärlhälsa.

Allt tyder alltså, med nuvarande kunskap, på att naturliga animaliska fetter är bra för hälsan, och att margariner och fleromättade oljor är skadliga för hälsan. Är det någon som vet någon avgörande forskning som

bevisar att animaliska mättade fetter, separerade från de härdade vegetabiliska oljorna, är skadliga för hälsan?

Denna fråga är avgörande för folkhälsan!

Om propagandan för vegetabiliska fetter, och mot animaliska fortsätter, fortsätter folkhälsan att försämrans och samhället kommer att gå under av sjukdomsbelastning. USA har kommit avsevärt mycket längre än vi på vägen mot undergång, på grund av för mycket kolhydrater och fel fett i maten.

---

"Allt tyder alltså, med nuvarande kunskap, på att naturliga animaliska fetter är bra för hälsan, och att margariner och fleromättade oljor är skadliga för hälsan."

---

## Det Goda Mättade Fettet

I 30–40 års tid har det allt intensivare propagerats från etablissemangen att vi ska äta fettsnål kost och framför allt lite mättat animaliskt fett. Orsaken till det sägs vara att mättat fett orsakar hjärtsjukdom, diabetes och övervikt, bland annat.

Ursprunget till denna uppfattning är en "uppenbarelse" som Ancel Keyes hade på 50-talet, att orsaken till hjärtsjukdom stod att finna hos fettet. Han preciserade senare till mättat fett. Fleromättat fett ansåg han vara mindre skadligt.

Han tillverkade statistik på detta, som dock inte har hållit för närmare granskning i efterskott.

Det var dels "Seven Countries-studien", där han valde ut lämpliga länder som gav en snygg kurva mellan fettintag och hjärtsjukdom. Vid senare granskning fann man, att om han hade tagit med flera länder, hade prickarna sett ut som en stjärnhimmel, och ingen särskild trend kunde längre ses.

Man gjorde också "Framinghamstudien", som tycktes visa att mättat fett gav mera hjärtsjukdom än fleromättat fett. Där var inte totala fettmängden av betydelse längre. Inte heller denna studie har visat sig hålla för senare granskning.

Dessa studier bildade ändå en fettsnål lära av närmast religiös prägel. Inga studier som gjorts senare har kunnat verifiera deras resultat. Men liksom i en religiös rörelse har ämbetsutövarna inte varit mottagliga för vetenskapliga resultat.

Det var i början inte vetenskapsmännen som drev den fettsnåla propagandan, utan mera politiker och journalister. Dessa hade inte tid att invänta riktiga vetenskapliga bevis, utan tyckte att det var för bråttom att förmedla sitt budskap till folket.

De vetenskapsmän som genomskådade det bristande vetenskapliga underlaget blev utfrysade ur forskarvärlden och fick inga forskningsanslag. Det var politiker som då styrde över forskningsanslagen.

Endast medlöparna blev kvar i forskaretablissemang-  
et.

Allt detta tilldrog sig i USA. Läran spred sig sedan till övriga Västvärlden, och eftersom USA har dominerat WHO, blev den fettsnåla läran gällande även där.

Eftersom fett och särskilt det mättade fett utmålats som orsaken till hjärtsjukdom och fetma, har rekommendationen i stället blivit att vi ska äta mera kolhydrater.

Denna kolhydratrika rekommendation har gjort att kolhydratindustrin har gynnats och blivit framgångsrik. Den har därför kunnat satsa stora summor på lobbyism, och på forskning med förbeställda kolhydratvänliga resultat. Läkarna har överösts med reklam för kolesterolsänkande mediciner.

Som vi vet har emellertid utvecklingen i västvärlden exploderat i fetma och diabetes-typ-2, i takt med att fetträdslan hos människorna har ökat.

Trots etablissemangets fettfobi och kolhydratvänlighet, har ändå en del forskning gjorts som visar att ökat intag av mättat fett minskar risk för sjukdom och övervikt. Se till exempel Johan Hedbrants hemsida [fetmaparadoxen.se](http://fetmaparadoxen.se) och Uffe Ravnskøvs hemsida, [ravnskov.nu](http://ravnskov.nu).

På senare år har tre, av varandra fristående, stora svenska befolkningsstudier: Uppsalastudien, Malmöstudien och Norsjöprojektet, visat att intag av mera mjölkprodukter, med deras fruktade mättade fetter, givit bättre hjärthälsa.

Nyligen offentliggjordes resultatet av "Women's health initiative" i USA. Den visade att striktare fett-

snål kost inte gav någon förbättring av hjärthälsa eller cancerutveckling, vilket man hade trott skulle bli utfallet. Däremot visade det sig, att de kvinnor som gick in i behandlingsgruppen med etablerad hjärtsjukdom, fick en försämrad sjukdomsutveckling under studietiden.

Kroppen är till stor del uppbyggd av mättat fett. Varje cellmembran innehåller mättade fetter.

Det är därför självklart att mättat fett är en stor nödvändig del i vår föda. Vi behöver också en mindre del fleromättade fetter, som måste tillföras med födan. De är omega-3 och omega-6. Omega-6 får vi automatiskt i vår normala kost, och vi behöver inte särskilt tillse tillförseln av den. Om vi får för mycket omega-6, får vi ökad risk för blodproppsbildning och kärlsjukdom, och försämrat försvar mot infektioner och cancer.

Däremot finns det stor risk för brist på intaget av omega-3. Den finns framför allt i animaliskt fleromättat fett som i fet fisk. Det är därför bra om vi tar tillskott av fiskolja de dagar vi inte äter fisk. Omega-3 minskar risken för blodproppsbildning. Den ingår också som viktig del i cellmembranen, och gör att cellerna fungerar som de ska.

Det mättade fett är också en utmärkt energikälla. Se till exempel på eskimåerna som levde i många hundra år, friska, på en kost baserad på animaliska proteiner och fetter. De kunde inte odla kolhydrater i det arktiska klimatet.

För att vi ska vara friska behöver vi alltså stor mängd mättat fett och en mindre del fleromättade fetter, där vi framför allt måste tillse tillförsel av omega-3.

Margarin är en kemisk-teknisk produkt som aldrig har visat att den är tjänlig som människoföda. Man har däremot visat att den ger ökad risk för hjärtsjukdom och cancer.

Margarinfabrikanter gör reklam för sina produkter, där man påstår att de är bra för hjärtat, men det är en stor fet lögn, det är aldrig någonsin visat att det är så.

När man inför ett nytt konstgjort födoämne, bör man väl rimligen först visa att det inte är skadligt för människornas hälsa. Margarin saknar alltså helt berättigande att säljas som livsmedel.

Vi bör återgå till smör som matfett, förutom fett i kött, fisk och ägg. Kokosfett är också ett naturligt mättat fett som är till fördel för människokroppen.

De vegetabiliska oljorna är också utvunna med kemisk-tekniska metoder, och innehåller mestadels för mycket omega-6. Om man ska inta något av dessa oljor bör det vara ekologiskt odlade, kallpressade oljor.

Smör och kokosfett innehåller också en lämplig andel fleromättade fettsyror, så de räcker, förutom tillskott av fiskolja, till för vårt behov.

I kapitlet Mina bokmärken hittar du länkar och tips på fördjupningsläsning om hur industri, forskare och myndigheter agerat för att skrämja oss för naturligt mättat fett.