

Förord

*av Christer Enkvist
Landstingsöverläkare*

Kostråd utan grund i vare sig vetenskap eller sunt förnuft

Att man vare sig blir sjuk eller fet av fett vet numera de flesta som satt sig in i frågan bara det allra minsta utöver vad de trodde att de visste. Att Svenska Livsmedelsverkets ensidiga kostrekommendationer om att vi inte skall äta fett för att undvika fetma är felaktiga börjar därför också allt fler inse. Det är ju under dessa rekommendationers tid som fetman formligen exploderat i Sverige och antalet insulinberoende diabetiker fördubblats på bara de senaste tio åren.

Det är alltså inte detta som är det nya med denna bok. Det nya är i stället att vi får läsa om hur kostråden kommit till, på vilka grunder de vilar och hur professorstjänster skapas. Vidare hur livsmedelsföretag infiltrerar myndigheter och till och med universitet och hur politik och ideologier, som miljö- och vänster rörelsen från 1968 påverkat dagens kostråd. Vad margarin egentligen är och hur ekonomiska vinstintressen spelar stor roll när råden till svenska folket om vad de skall äta skapas. Alltså att det i själva verket är helt andra intressen och inte vetenskapliga studier som

Förord

ligger bakom rekommendationerna från den myndighet som valt en brödkaka som sin logotyp.

Läs om hur livsmedelsverket i sina kostråd totalt negligerar evolutionen och antropologin. Hur man förtiger fett- och köttätandet bland eskimåer, samer och massajer. Hur man helt bortser från det svenska bondesamhällets gamla kunskap om att för mycket bröd och potatis gör dig fet eller att slutar du att äta fett fläsk får du isterbuk. I stället uppmanar man i broschyren "Lev Väl" från 1976 folk att äta mer bröd, flingor, ris, makaroner och potatis och minska på fett och skapar 1989 nyckelhålmärkningen där fett byts ut mot socker vilket förvärrar fetmaexplosionen. Kostråden till diabetiker är desamma som till friska trots att det är kolhydrater diabetikern inte tål. Även här passar råden bra för industrin och det sägs att det är fler som lever på diabetes än vad det är som dör av sjukdomen.

Av kostrådets alla bakomliggande orsaker får vi veta att den kände svenske professorn Georg Borgström, verksam i USA, redan på 50-talet förvandlade maten på tallriken från en privatsak till en fråga om världens försörjning och överlevnad. Köttbiten du skulle äta var en stöld från världens fattiga. Ett återkommande tema i 70-talets hemkunskapsböcker var därför att man inte borde eller behövde äta kött, det går åt så mycket mer spannmål att föda upp djur än att äta spannmålet direkt och det är osolidariskt mot världen.

Vidare att kampanjen "Ät 6-8 skivor bröd om dagen" från 1976 var ett samarbete mellan det privata Brödinstitutet och Socialstyrelsen.

Läs om hur långvårdsläkaren Dr. Vessby blev professor och avlönad av två margarinbolag och nu är Livsmedelsverkets och Socialstyrelsens expert, och hur han i sin iver att vara sin arbetsgivare till lags till och med motsäger sin egen forskning.

Läs denna bok och du inser att om vad man skall äta överhuvudtaget är en fråga för vetenskapen, så är det i alla fall det inte för den medicinska vetenskapen och att Livsmedelsverkets kostråd aldrig ens varit i närheten av de kriterier vi kallar evidensbaserade. Desto märkligare då att samma verk hävdar att skall de införa några nya råd måste de vara strängt vetenskapligt underbyggda.