

## *6. Invändningar du bör vara beredd på*

Om du skulle få för dig att börja äta en kolhydratfattig kost så kommer två saker att hända. Om du hör till dem som väger för mycket kommer du med den allra största sannolikhet att gå ned i vikt och folk kommer att fråga dig hur du burit dig åt. När du förklarat lite kommer du sakta att växa i rollen som expert. Folk kommer att tro att du vet allt om nutrition och om hur kroppen fungerar. Enda sättet att bereda sig på detta är att plugga på så gott det går.

Det andra som kommer att hända är att du möter en uppsjö av invändningar. Särskilt om du sitter i ett lunchrum med salladsätande arbetskamrater. Jag tror att jag fått med de flesta invändningarna i det här kapitlet så att du ska kunna freda tillräckligt. Dessutom kan du sista i boken hitta faktablad att dela ut till dina antagonister.

### **Vitaminer**

Får man då i sig tillräckligt med vitaminer när man äter så lite grönsaker och frukt? Att kroppen har tillgång till tillräckligt med vitaminer är viktigt inte minst för att man kan slippa få det där suget att äta för att man tror att man är hungrig. I själva verket handlar det då kanske bara om en vitaminbrist. Det behövs förmodligen inte mycket vitaminer för att kroppen ska fungera. Vilhjalmur Stefansson som vi kommer till strax levde på fisk och vatten i flera år utan att utveckla skörbjugg. C-vitamin är den vitamin som anses förebygga och bota denna sjukdom. Tydligt fanns det tillräckligt med C-vitamin i köttet för att sjukdomen inte skulle bryta ut. Kött innehåller betydligt mer vitaminer än de flesta tror och det är inte frukt och grönsaker som har monopol på att innehålla vitaminer.

## **Vi är gjorda för att äta frukt och bröd**

Det är bara under de senaste 10 000 åren vi har kunnat odla spannmål. Under årmiljonerna som föregått dessa senaste 10 000 år har vi sannolikt levt till största delen på sådant som kött, fisk och nötter. Alltså sådant som ett jägar-samlarfolk skulle kunna tänkas få tag i.

Frukt är inte så bra för oss som många menar. Frukt innehåller fruktos som via levern snart går ut i blodet i form av glukos alternativt att det lagras som fett. Vi klarar inte att hantera detta i större mängder. Naturligtvis har vi ätit frukt sedan tusentals år tillbaka när detta funnits, men det fanns förr inte året om och den frukten var inte lika sockertät som de förädlade frukter vi äter idag.

## **Man måste få tugga**

När jag var barn talades det om att tänderna behöver få ”tuggmotion”. Denna tuggmotion skulle man företrädesvis få genom att äta knäckebröd. Den nya generationens tandläkare fattar inte vad man pratar om när man nämner detta begrepp. Sedan är det en annan sak att man kan vilja känna att man tuggar riktigt på något när man äter. Det vet jag många som tycker och de ser detta faktum som något som skulle hindra dem från att börja med en lågkolhydratdiet. Det är synd. Visst kände jag också i början en saknad efter knäckebröd och bröd överhuvudtaget. Härligt att sätta tänderna i, men man vänjer sig faktiskt av med det. När man har kommit en bit på väg och gått ned så pass i vikt att man tycker att det är lagom så kan man öka på sitt kolhydratintag något vilket väl kan ge utrymme för en brödbit då och då. ”Risken” finns dock att du i det läget har blivit så insatt i hur lågkolhydratätandet fungerar att du inte vill ha bröd längre. När jag själv ser någon äta bröd så upplevde jag i början en avundsjuka för att det såg så gott ut. Idag lider jag inte av denna avundsjuka längre. Den känsla jag har idag är snarare att jag tycker synd om den som äter sin halva fralla med svettig tunn ostskiva och paprikaslamsa.

## **Hjärnan behöver socker**

Den största delen av hjärnan klarar sig med ketoner som bränsle. Det är bara en liten del av hjärnan som kräver glukos. Denna glukos tillverkar

levern om det skulle behövas. Om det finns för mycket alkohol i kroppen förlamas dock levern i så måtto att denna tillverkning stoppas. Inga ketoner eller glukos finns då tillhands för hjärnan och då kan man vara riktigt illa ute. Det är därför det brukar stå i broschyrer för diabetiker att om de vet att de ska dricka alkohol så ska de se till att äta något också. Och det är väl något man kan offra sig på.

### **Vi behöver ett visst kolhydratintag**

Kolhydrater är inget essentiellt ämne för vår kropp. Det börjar bli allt vanligare att man läser att det dagliga behovet av kolhydrater är 0 (noll). Skulle du komma på någon funktion i vår kropp som oundgängligen behöver få sin näring via kolhydrater som äts så kan du fylla i det på den här raden

Eftersom jag tycker det är viktigt att få fram sanningen så vill jag förstås också att du hör av dig till mig så att jag kan skriva om detta i nästa upplaga av denna bok.

### **Ketos förgiftar kroppen**

Det är bara ketoacidosis som är farligt för kroppen. De som kan drabbas av denna förgiftning är obehandlade typ 1-diabetiker, alkoholister och de som håller på att svälta ihjäl. Ketosis är en helt normal process som uppträder i samband med att kroppen börjar använda lagrad energi.

### **Det är farligt med så mycket fett för diabetiker**

Anledningen till att man säger att det är farligt med fett för diabetiker är att man menar att fett ökar risken för hjärt-kärlkomplikationer. Och en fet diabetiker har en sämre insulinkänslighet. Detta är alldeles riktigt; alltså ska diabetikern akta sig noga för att vara fet. Fast vid det här laget så har du förmodligen börjat tänka i lite nya banor när det gäller det där att det är det ättna fett som är boven. Rekommendationerna för en diabetiker är att han *måste* äta som andra människor *borde*. Hur *borde* då andra människor äta enligt de traditionella teorierna? Jo, 55-60 % kolhydrater, max 30 % fett och 10-15 % proteiner. Med ett intag av så

mycket kolhydrater är det nästan hopplöst att inte bli fet om man nu inte har bra gener som gör att kroppen förstår att skruva upp förbränningen för dessa mängder av kolhydrater. Drar man ned på kolhydraterna till ett minimum så kommer fett att förbrännas medan musklerna blir kvar. Kvoten mellan muskler och inre fett blir då bättre vilket medför att insulinkänsligheten blir bättre. Och en bättre insulinkänslighet är ju definitivt något som är av godo.

### Triglycerider

Triglycerider består som du minns av de konstellationer som är uppbyggda av en glyceroldel där det sitter fast tre svansar av fettsyror. Det hävdas ofta att det är farligt med höga värden av triglycerider i blodet. Triglycerider mäter man normalt på morgonen innan man hunnit äta frukost. Nivån på triglyceridvärdet är beroende av kolhydratintaget. Äter man färre kolhydrater producerar levern mindre mängd triglycerider. Vad gäller då för dem som inte äter just några kolhydrater? Blir det helt tomt på triglycerider i blodet? Ja, nästan. På den tiden grönländarna levde på enbart fett och proteiner hade de ett triglyceridvärde om ca 0,3 – 0,4. Mellan 0,4 och 1,8 är normalvärdet som man utgår ifrån idag.

Mätningen av triglycerider är dock en tämligen valhänt verksamhet. Om du mäter ditt triglyceridvärde och får fram att detta ligger på 5 så kan det verkliga värdet ligga någonstans mellan 2,5 och 7,5. För att få ett värde som är någorlunda säkert bör man ta ett prov vid tre skilda tillfällen och mot bakgrund av dessa siffror räkna fram ett medelvärde. Därefter kan vi konstatera att när vi efter mycket om och men har lyckats få fram ett någorlunda säkert triglyceridvärde så visar det sig att inte ens de mest envetna förespråkarna för faran med höga blodfetter hävdar att höga triglyceridvärden är en riskfaktor för hjärt-kärlsjukdomar.<sup>30</sup> Det är faktiskt så att det är om möjligt ännu svagare samband än vad man lyckats kräva fram avseende kolesterolet. Om du vid det här laget har avfärdat höga kolesterolvärden som något farligt så åker alltså triglyceridvärdena med av bara farten.<sup>31</sup>

---

<sup>30</sup> Ett högt triglyceridfastevärde kan dock skvallra om höga insulinnivåer och höga insulinnivåer skvallrar i sin tur om att något är fel i kroppen.

<sup>31</sup> Ravnskov, U, *The Cholesterol Myths*, s 96f

## Fibrer

Det är ju viktigt med fibrer. Eller hur viktigt är det egentligen? Som diabetiker uppmuntras man att välja fullkornsbröd, Branflakes, etc. När man så går över till ett kontrollerat kolhydratintag så minskar ju intaget av fibrer dramatiskt. Det finns och fanns naturfolk som aldrig ätit fibrer i någon nämnvärd utsträckning. Och de hade inga matsmältningsproblem. Om din mat innehåller mycket fett så kommer tarmarna att fungera alldeles utmärkt. Se till att dricka bara.

## Njurarna

En vanlig invändning mot en fett- och proteinrik kost är att denna är förödande för njurarna. Det finns dock inget som tyder på att mycket protein skulle vara farligt för friska njurar. Förekomsten av njurproblem är densamma för vegetarianer som för icke-vegetarianer.<sup>32</sup> Detta tyder på att proteinintaget som sådant inte har någon betydelse för uppkomsten av njurproblem.

Risk finns dock för dem med diabetes och som inte kan få ned blodsockernivåerna till rimliga värden. En bidragande orsak är också i viss mån förhöjda insulinnivåer. Risken för inflammationer i njurarna är då förhöjd. Om diabetikern inte har retinopati (skador på näthinnan) har han inte heller nefropati (skador på njurarna). Skador på njurarna kan konstateras genom att man mäter hur mycket protein som frigörs i urinen. Om diabetikern får blodsocker och proteinutsöndring under kontroll och njurarna inte är obotligt skadade kan han äta proteiner i stor omfattning utan att de skadas.

## Det finns inga långtidsstudier

Den kanske vanligaste invändningen mot att kontrollera sitt kolhydratintag är att det inte finns några långtidsstudier som visar på ofarligheten av detta sätt att äta. När man har försökt göra långtidsstudier för att se hur denna diet står sig mot andra så kan man ofta läsa att avhoppet har varit så stora så att det är svårt att jämföra. Jag har inte undersökt detta speci-

---

<sup>32</sup> Bernstein, R, Dr Bernstein's Diabetes Solution 1997, s 111f.

ellt noggrant men man kan misstänka att avhoppen varit vanligast bland dem som fått i uppdrag att äta lågenergikost.<sup>33</sup>

Det man undrar är ju varför man inte bryr sig om de folk som verkligen äter litet kolhydrater. Jag tänker nu på t.ex. massaier och inuiter. Här kan vi verkligen tala om långtidsstudie. Eller se på dr. Richard Bernstein som nu är uppe i ett 30-tal år på lågkolhydratkost, han som inte ätit en frukt på decennier. Det finns naturligtvis fler exempel på sådana personer. Det som det finns långtidsstudier på får man väl ändå säga är hur det fungerar att äta mycket kolhydrater. Den metoden kan man ju inte precis påstå har rosat marknaden. Se bara på grafen på sidan 20 som visar hur antalet kraftigt överviktiga har ökat i samband med att kolhydratintaget har gått upp. Det normala sättet att försöka hålla vikten verkar vara sällsynt dåligt. Så dåligt att det är svårt att tänka sig ett sämre sätt.

Att äta energifattigt går emot människans natur och därför är det svårt att hålla en sådan diet en längre tid. Kroppen går in i sparläge och förbereder sig för att lägga på sig fett så snart bantaren ger upp sin bantningskur. De som istället baserar sin diet på fett har aldrig några problem med hungerkänslor.

### **Mättat fett är farligt**

Mättat fett ser till att kroppens cellväggar blir starka istället för mjuka och sladdriga. Mättat fett gör också att omega-3-fettet tas upp effektivare i vår kropp, det förbättrar immunsystemet och det fungerar som reservbränsle åt hjärtat.

Undersöker man igensatta artärer kan man konstatera att bara en fjärdedel av detta fett är mättat. Resten är omättat och fleromättat.

Tidigare ansågs att man kunde äta hur mycket fleromättat fett som helst eftersom det ansågs nyttigt. Idag har man gått ifrån dessa rekommendationer. Man har insett att fleromättat fett inte är något mirakelmedel utan istället kan ge upphov till bl.a. högre infektionskänslighet.

---

<sup>33</sup> Se t.ex. undersökningen av F. Samaha et al, A Low- Carbohydrate as Compared with a Low- Fat Diet in Severe Obesity. NEJM 2003;348:2074-81.

I en finsk studie har man studerat sambandet mellan intaget av olika sorters fetter och risken för hjärtsjukdom.<sup>34</sup> Man undersökte över 20 000 manliga rökare i åldern ca 50-70 år. Man kom fram till att intag av transfettsyror och omega-3-fettsyror hade samband med en ökad dödlighet i hjärtsjukdom (s.k. koronarsjukdom). Något sådant samband med dödlighet i hjärtsjukdom hittade man dock inte när det gällde intaget av mättade fetter. Det var t.o.m. så att det förelåg en omvänd korrelation mellan dödlighet i hjärtsjukdom och intag av mättat fett och en positiv korrelation för fleromättade fetter. Alltså i klartext: De undersökta personer som ätit en högre andel mättat fett hade färre fall av dödlighet i hjärtsjukdom än de som ätit mer av fleromättat fett.

### **Det är farligt med ett högt kolesterolvärde**

Normalt ska ju ett högt kolesterolvärde förknippas med hjärtinfarkt men för äldre personer har studier visat ett omvänt förhållande. Ju högre kolesterolvärde, desto mindre risk att få en hjärtinfarkt alltså. Ett högt kolesterolvärde är istället förknippat med ett friskare och längre liv.

Höga nivåer av LDL, det "onda" kolesterolet, borde ju – om det är farligt – leda till att alla blir sjuka av det oavsett kön, ålder, ras, sjukdomar etc. Uffe Ravnskov har hittat studier som visar att ett högt LDL inte är någon riskfaktor för diabetiker, kvinnor, äldre, maorier, kanadensiska män och patienter med nefrotiskt syndrom (skadad njure med utfällning av protein i urinen). Däremot är lågt LDL en riskfaktor för ryska män. I 30-årsuppföljningen av Framinghamstudien framkom att ett lägre kolesterolvärde var förknippat med en ökad dödlighet i hjärtsjukdomar men även total dödlighet.<sup>35</sup> Att påstå att höga kolesterolvärden är farliga är alltså enligt vad jag förstår en överdrift. Det finns egentligen lika mycket som talar för att det är bra för kroppen med höga kolesterolvärden. Anledningen till kolesterolskräcken kan spåras till Ancel Keys forskning på 50-talet.

---

<sup>34</sup> Pietinen P, Asherio A, Korhonen P, Hartman AM, Willett WC, Albanes D et al. Intake of fatty acids and risk of coronary heart disease in a cohort of Finnish men. The alpha-tocopherol, beta-carothene cancer prevention study. *Am J Epidemiol* 1997; 145:876-87.

<sup>35</sup> *Läkartidningen* 2004; 101: 1215-1217.

### **”Det här är ingenting nytt...”**

När en diet som bygger på ett kontrollerat kolhydratintag kommenteras av experter kan man ofta höra att detta är ingenting nytt. Det här har man vetat om länge och det ändrar ingenting. Sedan brukar man säga att det handlar om hur mycket man äter och hur mycket man gör av med. Exakt! Detta är verkligen ingenting nytt! Människan har levt på en diet liknande denna under årtusenden. Det är först under de senaste decennierna som man har fått för sig att det är nyttigt med fettsnål mat och mycket kolhydrater och resultatet av dessa kostråd talar sitt tydliga språk i diabetes- och överviktsstatistiken. Om det är någonting som är nytt så är det råden om fettsnål och kolhydratrik mat och utan dessa kostråd hade förmodligen inte den här boken behövt skrivas.

### **”Det är en modediet”**

Ungefär lika ofta och ibland faktiskt i samma andetag som man säger att det inte är någonting nytt så kan man få höra att det är en modediet. Se ovan, ”Det här är ingenting nytt”.

## **Sammanfattning**

Vi har konstaterat att många av de invändningar som brukar anföras mot en diet som bygger på ett kontrollerat kolhydratintag utan större problem kan vederläggas. Ibland kan man få den uppfattningen att motståndarna mot lågkolhydratdieten tror att frukt och grönsaker är helt förbjudna. Så är inte fallet, men man ska inte äta hur mycket som helst. Många som hör talas om dieten ser nog att de inte skulle klara av den eftersom den innebär att man bör dra ned kraftigt på t.ex. bröd, och bröd är något som många älskar över allt annat och aldrig skulle kunna tänka sig att vara utan. Men det går. Ju mer man vet vad bröd ställer till med i kroppen, ju lättare är det att låta bli det.

Kroppen klarar sig också utmärkt utan att vi äter kolhydrater, t.o.m. hjärnan klarar sig galant. Njurskador är något man ofta hör talas om i samband med ett högt proteinintag. Friska njurar har dock inga problem att hantera detta.