

Ingen god ide at staten gir KOSTHOLDSRÅD

«Hvis folket lar regjeringen bestemme hvilken mat og medisin de skal innta, vil kroppene deres forfalle til en bedrøvelig tilstand, som sjeler som lever under tyranni». Det sa Thomas Jefferson, USAs tredje president, filosof, gårdbruker og gartner. Norges kostholdspolitik de siste 50 årene tyder på at han var inne på noe.



GODT MENT I UTGANGSPUNKTET

Utgangspunktet for at myndighetene på 1960-tallet kom med retningslinjer for kosthold er forståelig: Dødelighetskurvene for hjerte- og karsykdom hadde steget dramatisk fra 1920-tallet. Hvis dette fortsatte ville verdenskrigens ofre bli få i sammenligning. Men hvilke årsaksfaktorer skulle man se etter? Det var mye som endret seg i samfunnet: Røyking, forurensing, nye kjemikalier, utarming av jordsmonnet, modernisering av jordbruket – kunstgjødsel og sprøytemidler – helfabrikata, tilsetningsstoffer, transfettholdige margariner, oksiderte fettsyrer i stekeoljer, økt sukkerkonsum, omega 3/6- balansen forskyves, mindre fysisk aktivitet, stress, tidsklemme osv. De degenerative sykdommene som fulgte i dette kjølvannet, inkludert kreft, kalles ikke uten grunn for sivilisasjonssykdommer: de oppstår når sivilisasjonen endrer seg.

TIDENES BOMSKUDD

Av alle nye og gamle sykdoms- og ikke-sykdomsskapende faktorer i kosthold og livsstil, fikk mettet fett og kolesterol skylden for at middelaldrende menn døde av hjerte- og karproblem: begge livsviktige næringsstoffer som har ført menneskeslekten videre siden tidenes morgen. Amerikanske interesseorganisasjoner og myndigheter slukte fetthypotesen på 1960-tallet før den var dokumentert, og norske myndigheter fulgte etter.

At mettet fett er skadelig, er fortsatt ikke bevist til tross for at det er investert for godt over 10 milliarder i studier bare i USA. Forskningsgrupper og institusjoner som har gått igjennom den samlede forskningen aviser nå hele fetthypotesen, og Times Magazine skriver i 2014 «Eat butter» på coveret, 30 år etter at de slo opp nyheten om det motsatte.^{1,2,3,4}

EN SEIGLIVET MYTE

Fett-myten er som andre myter seiglivet. Stort helsebyråkrati, undervisningssystemer, klinikker, legeprotokoller, karrierer og mye prestisje er bygd på fettets og kolesterols antatte farlighet. Da både jordbruk, matindustri og legemiddelindustri for alvor satset på lettmat og kolesterolsenking på 1980-tallet, antok anti-fett-trollet nye dimensjoner. Hele historien, fra profesjonskampen om årsaken til hjertedød på 1950-tallet, tvilsom næringspolitikk, dårlige studier og dårlig forskningsetikk, kan man lese alt om i «A BIG FAT LIE» (2002) av den prisbelønte vitenskapsjournalisten Gary Taube og i «THE BIG FAT SUPRISE» (2014) av Nina Toskinow, som har skrevet både for New York Times og Washington Post. Befolkningen ble hjernevasket til å tro at mettet fett er farlig.

«At mettet fett er skadelig, er fortsatt ikke bevist til tross for at det er investert for godt over 10 milliarder i studier bare i USA.»

HVA MED KOLESTEROLET

Siste halmstrå til tilhengerne av fetthypotesen er at mettet fett kan knyttes til hjertesykdom ved å øke kolesterolet. Denne indirekte årsakssammenhengen mistet mye av sin betydning da man lærte å skille mellom det gode HDL-kolesterol og det «dårlige» LDL-kolesterolet. Mettet fett øker HDL, som er en bedre indikator for god hjertehelse enn lavt LDL-kolesterol. Nå vet man også at LDL-kolesterol kan deles i to fraksjoner: de store gode luftige LDL-partiklene, som knyttes til god hjertehelse, og de små fortettede LDL-partiklene som lett oksiderer i blodårene og forårsaker hjerteinfarkt.

Hva øker det gode LDL-kolesterolet? Det er mettet fett. Dermed er det ikke lenger noen vitenskapelig støtte for å være i mot mettet fett. Da står bare fundamentalisme igjen, som ikke er til å kimse av i et helsebyråkrati hvor kravet til rettroenhet er stort.

Matvareprodusentene som reduserer inntaket av mettet fett i sin ferdigmat får fortsatt statens gullstjerne: Grønt nøkkelhull. Den moderne historien om mettet fett er en tragedie av dimensjoner. Lettmatsamfunnet slo for alvor rot på åttitallet. Deretter gikk det bare oppover – med vekten: Overvekt, metabolsk syndrom og diabetes er i ferd med å bli den nye normalen. Det er tid for selvransakelse.

HVORFOR STATEN IKKE BØR GI KOSTHOLDSRÅD

I utgangspunktet bør man ikke gi råd hvis man ikke kan innrømme at man har tatt feil, som staten nødvendig gjør. Kravet til meningskonformitet kan også være et problem: i helsevesenet er konsensus det som folk av samme mening mener. Når meningen er at alle mennesker skal ha samme skostørrelse – les samme kosthold – er det nødt til å gå galt. I staten finnes ikke uavhengige institusjoner:

Helsepolitikk, jordbrukspolitikk og næringspolitikk henger sammen i uskjønn forening. Mye prestisje og store økonomiske interesser involveres når helsepolitikk utvikles og gjennomføres. Det hele blir fort «to big to fail», som statens matpyramide vil bli stående som en bauta på. Thomas Jeffersons advarsler gikk i oppfyllelse. Anti-fett-tyranniet er fortsatt ikke over, men er heldigvis gradvis i ferd med å fordampe ettersom stadig flere gir blaffen i helsebyråkratenes teser om sunt kosthold, og fyrer opp fettgryta med god samvittighet.

REFERANSER

1. Siri-Tarino Patty et al, Meta-analysis of prospective cohort studies evaluating the association of saturated fat with cardiovascular disease¹⁻⁵, AJCN, January 13, 2010
2. Teicholz, A Big Fat Surprise, 2014, USA
3. Enfeldt Andreas, Matrevolusjonen, 2011, forlaget Lille Måne, Oslo
4. Minger Denise, Death By Foodpyramide, 2014, USA