

## Lavkarbo-/høyfettkosthold vinner fram

Norske myndigheter har siden 1980-tallet anbefalt et kosthold dominert av karbohydrater og lite fett. De har ikke endret anbefalingene på 2000-tallet, selv om tusenvis av studier viser nytten av å innta mindre karbohydrat og at fett absolutt ikke er helseskadelig, inkludert mettede fettsyrer. Flere av oss har fremmet et kosthold med lite karbohydrat og mye fett i mer enn 20 år og venter i spenning på at statlige ”eksperter” skal ta hensyn til foreliggende forskning i stedet for å tviholde på sine dårlig funderte anbefalinger. Forfatteren dokumenterer at nytten av et kosthold med lite karbohydrat og mye fett nå begynner å bli anerkjent.<sup>1</sup> Når skal norske myndigheter følge etter?

Tekst Tom Taylor    Oversatt/tilrettelagt Dag Viljen Poleszynski

Hva er verdens største ernæringsproblem? Inntil ganske nylig var svaret gjerne sult. I de siste tiårene oppfordret mange medier til donasjoner for å hjelpe til å mate de sultne, men de har stort sett forsvunnet. På begynnelsen av 1980-tallet endret markedsføringen av bearbeidet mat seg fra markedsføring for å tilfredsstille sult til å selge bearbeidet mat for å tilfredsstille ønsker og nytelse. Essensielle næringsstoffer ble fjernet fra maten for å forlenge holdbarheten og å fremme en ”bedre smak” som ville appellere til tunga og gi mer profitt. Man kunne hevde at overvektepidemien hadde sitt opphav der. I dag kan man svare at verdens største ernæringsproblem er fedme og tilhørende problemer forbundet med underernæring grunnet mangel på tilstrekkelig inntak av essensielle næringsstoffer, som forårsaker stoffskiftesykdommer som diabetes, hjertesykdommer, og noen sier kreft.

Svaret på fedmeepidemien ser ut til å ha gått tapt i den moderne verden, men den har lenge vært diskutert under to nøkkelord. Det ene er ”ketose” eller hvordan man kan få kroppen i fettforbrenningsmodus. Det andre er ”lavkarbo-/høyfettkosthold”. De er veldig like i sin tilnærming.

Tilnærmingene lavkarbo-/høyfettkosthold representerer ganske oppsiktsvekkende, om ikke radikale, fordi de avviker stå sterkt fra læren som er utbredt i løpet av de siste fem tiårene, om å unngå fett. Etter å ha studert dette materialet fant jeg ut at den konvensjonelle oppfatningen var feil, og har bidratt vesentlig til verdens befolkning av mennesker som ikke har det godt.

I et dyptgående foredrag presenterer avhengighetsspesialisten Joan Ifland (MBA, PhD<sup>2</sup>) sin tjuetre år lange reise for å forstå hvordan verden skiftet fra sult til (skal vi si) ”ikke-sult”, men med de ganske enorme bivirkningene forbundet med stoffskiftesykdommer.<sup>3</sup> Slike sykdommer er selvpåført eller utviklet innenfra, mens smittsomme sykdommer er de vi får fra hverandre.

Dr. Iflands tese er at den største avhengige gruppa i verden i dag er avhengige av karbohydrater, spesielt sukker. Størrelsen på denne gruppa overstiger langt den tradisjonelle avhengigheten av narkotika eller alkohol. Hennes erkjennelse er at på 1980- og 1990-tallet lærte store bedrifter fra den tidligere, enormt vellykkede markedsføringen av tobakk hvordan man massemarkedsfører dagens søppelkassemat. Det har vært en enorm forretningssuksess for noen få, med katastrofale følger for manges helse og levealder. Hun forklarer videre at det finnes alt for mange bidragsytere til status quo til å håpe på at regjeringer vil vedta endringer, og løsningen kan derfor bare komme fra individuelle tiltak. Hun forklarer også at

moderne kommunikasjonsteknologi kan være veldig nyttig for å fremme individuelle tiltak for å løse dette verdensomspennende problemet.

På en global konferanse avholdt i 2015 i Cape Town, Sør-Afrika, om lavkarbo-/høyfettkosthold, ble flere gode forelesninger avholdt,<sup>4</sup> nærmere omtalt nedenfor. Alle forelesningene virket å være av høy kvalitet. Vitenskapen framstår som solid, og disse forelesningene er vel verd noen studiekvelder.

Lege Gary Fettke, en ortopedisk kirurg fra Australia,<sup>5</sup> forklarer årsakene til kronisk betennelse med inntak av bearbeidet mat. Selv om han startet som kirurg, endret han fokus da amputasjoner for diabetespasienter ble en stor del av sin praksis og ble deretter en entusiastisk talsmann for lavkarbokosthold med mye fett.<sup>6</sup>

Lege Eric Westman, førsteamanuensis fra Duke Universitet i Nord-Karolina,<sup>7</sup> forklarer hvordan to pasienter for femten år siden fortalte ham om deres suksess med ketogen diett. Hans undersøkelse av emnet har forvandlet hans praksis til en universitetsbasert, medikamentfri vekttapsklinikk på heltid. Westman forklarer at mange av kollegene hans har ment at også dette vil være en kortlevd mote. Vitenskapen har imidlertid vist seg å være solid.<sup>8</sup>

Ernæringsfysiologen Zöe Harcombe, PhD, er en interessant foreleser fra Wales, UK. Hun er en av de ledende talspersonene for en fettholdig lavkarbohydratdiett. Forskingen hennes viser at det aldri forelå noen vitenskapelig begrunnelse for dietter med lite fett.<sup>9</sup> Teorien hørtes bra ut, det vil si ”fett er skadelig”, og dermed fremmet politikerne det, og ferdig med det – ihvertfall inntil dr. Zöe så nærmere på saken. Hun fant ikke feil forskning, men at det ikke fantes noen vitenskapelige studier som støttet dietter med lite fett.<sup>10</sup>

Lege Andreas Eenfeldt er viden kjent som Sveriges anerkjente ernæringslege.<sup>11</sup> Han har en interessant historie om årsakene til en smørmangel i Norge høsten 2011.<sup>12</sup> Dessuten forteller han hvordan Sverige ble det første landet er regjeringen i 2013 støttet et moderat lavkarbokosthold ved diabetes,<sup>13</sup> [30–40 energiprosent karbohydrat, red.anm.] i stedet for den tradisjonelle matpyramiden.<sup>14</sup>

## **Avslutning**

Oppildnet av disse forelesningene har jeg erfart at hvis jeg spiser en lunsj med pommes frites og høykarbokosthold, sannsynligvis blir så trett at jeg ramler ut av stolen klokka 16. For å unngå det har jeg kuttet ut store doser bearbejdede karbohydrater og søtsaker og inkluderer en større porsjon sunne, fete matvarer som smør, nøtter, hele oliven og avokado, i henhold til anbefalingene ovenfor. Det utgjør en stor forskjell på hva man får gjort på en dag.

Vitenskapen bak trenden med lavkarbodiett med mye fett er solid forankret. Vær din egen forsker. Det er enkelt å foreta egne eksperimenter for å bekrefte det som er presentert her. For å si det presist: ”Hvor mye er det verd å føle deg virkelig bra?”

Ramme start\*\*\*\*\*

## **Om forfatteren**

Tom Taylor fra Owensboro i Kentucky (f. 1963) er utdannet ingeniør fra Georgia Tech, Atlanta (1976) og har en MBA fra Universitetet i Houston (1986). Han har vært flyger for kommersielle flyselskaper og ble interessert i ernæring da han begynte å føle seg for gammel og stiv til å jobbe på båter og som flyger. Mesteparten av hans karriere har vært innen

geoingeniørfag og som bedriftsleder. For tiden er han engasjert som eier og daglig leder  
firmaet Maskinell Systems, Inc., i Georgia.

Nettside: [www.maskinell.com](http://www.maskinell.com), e-post: [tom@maskinell.com](mailto:tom@maskinell.com).

Ramme slutt\*\*\*\*\*

#### Kilder:

---

<sup>1</sup> Taylor T. Low carb, high fat lifestyle gains ground. OMNS 22.7.2019.

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v15n14.shtml>

<sup>2</sup> <https://www.drjoanifland.com/>

<sup>3</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=-s8z4u-Uo4>

<sup>4</sup> Noakes T. Globalt gjennombrudd for høyfettkosthold. VOF 2015; 6 (3): 66–70.

<sup>5</sup> <https://lowcarbpractitioners.com/practitioner/dr-gary-fettke/>

<sup>6</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=VVjNqbaiSiY>

<sup>7</sup> <https://www.dukehealth.org/find-doctors-physicians/eric-c-westman-md-mhs>

<sup>8</sup> [https://www.youtube.com/watch?v=5yq\\_L3Ky7FY](https://www.youtube.com/watch?v=5yq_L3Ky7FY)

<sup>9</sup> Poleszynski DV. Britisk ernæringsfysiolog om lavkarbo og vektkontroll. VOF 2015; 6 (6): 48–51.

<sup>10</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=tPjKJfajhAw>

<sup>11</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Andreas\\_Eenfeldt](https://en.wikipedia.org/wiki/Andreas_Eenfeldt)

<sup>12</sup> Hvorfor ble det smørmangel i Norge? 14.6.2013. <https://www.landbruk.no/samvirke/hvorfor-ble-det-smormangel-i-norge/>

<sup>13</sup> Lavkarbodiett som kosthold for diabetikere. <https://helseogmat.net/2013/07/11/lavkarbodiett-som-kosthold-for-diabetikere/>

<sup>14</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=1Ta3xqkZSbg>