

Ny syn på mjölkfett välkomnas!

Lena Nyberg

Under de senaste tre decennierna har västvärlden rekommenderats att äta mindre av såväl totalfett som mättat fett för att undvika bl a hjärt- kärlsjukdomar. Idag pågår en diskussion om de officiella svenska kostråden. Kritik förs från forskarhåll fram mot rekommendationen, att vi ska minska vårt fettintag och öka intaget av kolhydrater.

Här nedan följer en sammanfattning av dagsläget, med länkar till Internet-adresser, där man kan följa debatten.

Mjölkfett har i decennier haft ett skamfilat rykte och en oförtjänt negativ hälsoprofil. Anledningen är dess fettsyrasammansättning. Budskapet från nutritionsexperter har varit att vegetabiliskt, fleromättat fett är bra, medan mjölkfett är mättat och därigenom skadligt. Idag finns mycket forskning som visar att så enkelt är det inte. Den kemiska definitionen mättat / omättat är inte adekvat, när det gäller att bedöma fett ur hälsosynpunkt. I stället har enskilda fettsyror specifika funktioner i kroppen.

Mjölkfett har en mycket komplex sammansättning och innehåller fler olika fettsyror än något annat fett. Nästan 25 % av mjölkfettet består av korta och medellånga mättade fettsyror, vilka absorberas annorlunda i kroppen än längre fettsyror. Smörsyra (C4:0) är en specifik fettsyra för mjölkfett. Var tredje triglycerid i mjölkfettet sägs innehålla smörsyra (som alltid sitter i position 3 på triglyceriden). Myristinsyra (C14:0) är en annan intressant fettsyra. Den utgör 11 % av mjölkfettet och anses idag t o m vara essentiell, d v s vi måste få den via kosten.

Orsaken till att mjölkfett har en relativt hög andel mättat fett, ca 70 % är att bakterierna i våmmen (en av kons magar) omvandlar det omättade fett i kons foder till mer mättade fettsyror. Trots det innehåller mjölkfett 25 % av den enkelomättade oljesyran (C18:1) och ett par procent fleromättade fettsyror.

Det har kommit flera nya forskningsresultat, som visar att mjölkfett kan ha en skyddande effekt mot sjukdomar. En ny syn på mjölkfettet håller på att växa fram!

Det som främst ligger till grund för dagens kostrekommendationer, att äta mindre mättat fett, är den s k "Seven Country-studien" från 1960- och 1970-talet. (*Keys et al 1980 Cambridge MA: Harvard University Press, 1-381*). Där sammanställdes kostdata från 7 länder och jämfördes med dödlighet i hjärt-kärlsjukdom. Man fann en korrelation till mjölkfett-intaget och förklarade det med mjölkfettets höga andel mättat fett. Det var en attraktiv hypotes som levte kvar som en sanning under årtionden. Även om vissa forskare ifrågasatt grunderna har de stora vetenskapliga sammanslutningarna och nationella ansvariga organen varit eniga, och budskapet har kraftfullt trummats igenom. En av de kritiska forskarna är Professor Göran Berglund, Lunds Universitet, som säger att Seven Country-studien aldrig skulle kunna publiceras idag, eftersom den inte uppfyller dagens höga vetenskapliga krav. Bl a redovisades bara de länder i studien, som stämde in på hypotesen, medan andra länder inte omnämndes.

Professor Göran Berglund har i en artikel i Läkartidningen skrivit följande:

"Rekommendationerna kommer med stor sannolikhet att skrivas om för att bättre reflektera vetenskapens landvinningar. En risk finns dock att de vetenskapliga sammanslutningar som tagit fram rekommendationerna kommer att kraftigt försvara dessa. Varför? En stor del av dessa sammanslutningars anseende och inflytande är baserade på dessa rekommendationer.

De används till en del för att bygga en plattform inom ett vetenskapsområde som garanterar sammanslutningen – och dess ledare – en roll i hur sjukdomen (tex hjärt-kärlsjukdom) skall diagnostiseras, behandlas och förebyggas. Som så ofta rör det sig alltså om makt. Makt att påverka hur patienters livsstil skall utformas för att förebygga eller behandla sjukdom.” Artikeln i sin helhet kan läsas på <http://www.lakartidningen.se/engine.php?articleId=8291>).

Debatten om våra kostråd kan också följas på www.lakarforum.se. Där startades den av professor Lars Werkö som i dialogen Kost & Hälsa skrev ”de som påstår att man blir fet av fett har fel”. Att hans ifrågasättande av de nationella kostråden var kontroversiellt visar inte minst den debatt som har följt på hans inlägg.

Det föreligger idag en betydande osäkerhet också i sjukvården rörande vilka kostråd man bör ge. Osäkerheten är inte mindre när det gäller kost för patienter med olika sjukdomar. Läkaren Annika Dahlqvist anmäldes till Socialstyrelsen och fråntogs sin läkarlegitimation för att hon rekommenderat en kost med lågt kolhydratinnehåll och högt fetthinnehåll till patienter med diabetes typ-2. Socialstyrelsen har nu friat henne från felbehandling. Man har funnit att denna kost hjälper överviktiga att gå ner i vikt trots att fetthalten i kosten är hög. Annika Dahlqvist har idag en blogg med kostråd: <http://blogg.passagen.se/dahlqvistannika>.

Uppfattningen att det är en koppling mellan fettintag och övervikt är djupt rotad men det finns nya studier som visar att fettfattig kost inte ger lägre vikt, snarare tvärtom. Birgitta Strandvik är professor i pediatrik vid Göteborgs universitet. Hon har visat att barn som äter fettrik kost, och samtidigt en högre andel mättat fett, än vad som i dag rekommenderas, väger mindre än barn som äter mindre fett. Höll ”Barn behöver fet mjölk” anser Birgitta Strandvik: Vi blir allt tjockare men det beror inte på att vi äter för mycket fett. I stället är det balansen mellan fettsyror som är fel säger Birgitta Strandvik. Dagens västerländska kost ger ett ”onaturligt” högt intag av omega-6, främst via olika vegetabiliska oljor, och ett alltför lågt intag av omega-3. Svensk kost innehåller idag 10 - 15 gånger så mycket omega-6 som omega-3. Att befolkningen i västvärlden har obalans mellan fettsyror i kroppen har flera förklaringar. För det första har rädslan för mättat fett gjort att vi väljer fleromättade fetter, som generellt innehåller lite omega-3. De båda fettsyror konkurrerar med varandra i kroppen. För att hålla dem i balans bör vi få i oss högst dubbelt så mycket omega-6 som omega-3. Under evolutionen hade människans kost en omega-6 / omega-3 kvot i storleksordningen 1:1. Många forskare anser att vi bör sträva efter detta också i dag.

Här nedan refereras några av de nya studierna om mjölk / mjölkfett:

- Doktorsavhandling Uppsala Universitet 2005 (Annika Smedman): ”Ett högt intag av mjölkprodukter och fett från mjölkprodukter innebar lägre nivåer av riskfaktorer som kroppsvikt, BMI, bukfetma, kvot mellan LDL- och HDL kolesterol, apolipoprotein B, insulinresistens och fastblodsocker. Ett högt intag var även relaterat till högre nivåer av skyddande faktorer som HDL-kolesterol och apolipoprotein A-1.” (Am J Clin Nutr 1999, 69, 22-9).

- Doktorsavhandling från Oslo Universitet 2006 (Ann-Sofie Biong): ”Studierna visar att personer med högt intag av mjölkfett inte drabbas av hjärtinfarkt lika ofta som personer med lägre intag. Dessa resultat bekräftar tidigare svenska studier från Uppsala Universitet. Ett intressant fynd är att intag av mjölkfett i form av ost verkar ha särskilt gynnsam effekt.” Br J Nutr. 2004, 92 (5):791-7

- Malmö Kost Cancer projektet: "Inga samband överhuvud taget har kunnat upptäckas mellan mättat fett och hjärt-kärlsjukdom." (J Intern Med 2005, 258(2), 153-65)

- Norsjö- och Västerbottenprojektet: Blodprover och kostuppgifter från drygt 100 000 personer har samlats in. Forskarna kom fram till att de personer som hade ett högt intag av mjölkprodukter löpte lägre risk att drabbas av hjärt-kärlsjukdom. (Br J Nutr 2004 91(4), 635-42).

Det finns fler studier än dessa, som visat ett samband mellan hög konsumtion av mjölkprodukter och en minskad risk att drabbas av sjukdom.