

Onsdagen den 24 juni mötte äldre- och folkhälsominister Maria Larsson och jordbruksminister Eskil Erlandsson livsmedelsföretagen och dagligvaruhandeln i ett dialogforum. På <http://www.regeringen.se/sb/d/7857/a/124004> går det att läsa om mötet.

Vid dialogforum signerade parterna en gemensam rapport om arbetet med bra matvanor. I rapporten finns ett mål för 2011: *Konsumtionen av frukt och grönsaker och fullkornsprodukter har ökat, och intaget av fett, särskilt mättat fett och transfetter, och tillsatt socker har minskat. Intaget av salt är lika stort eller mindre, beroende på det nationella sammanhanget.*

Dokumentet tar inte hänsyn till att det pågår en diskussion i samhället om dagens kostrekommendationer. En växande grupp av forskare anser att rekommendationerna är felaktiga: Det är de fettsnåla och kolhydratrika kosterna som gör oss överviktiga. Inte fett!

Kopplingen mellan fett och övervikt är djupt rotad men det finns nya studier som visar att fettfattig kost inte ger lägre vikt, utan snarare tvärtom. Jag vill nämna Birgitta Strandvik, 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 och mer kolhydrater.

En folkrörelse håller på att växa fram: Människor äter mindre kolhydrater och mer fett. Jag skulle tro att vi alla i vår bekantskapskrets har personer som bantar på detta sätt – och lyckas gå ned i vikt! Rörelsen sker människor och människor emellan - utan myndigheternas inblandning.

En annan sak som ifrågasätts idag är underlaget till rekommendationen att vi ska minska intaget av mättat fett och öka intaget av fleromättat fett. I stället anser många forskare att vi har ett "onaturligt" högt intag av omega-6, främst via olika vegetabiliska oljor. Under evolutionen har människans kost innehållit ungefär lika mycket omega-3 som omega-6. Svensk kost innehåller idag 10 - 15 gånger så mycket omega-6 som omega-3, vilket kan ge inflammatoriska reaktioner och medföra ogynnsamma effekter på olika hjärt-kärlrelaterade hälsosfaktorer.

Livsmedelsverket har på sin hemsida lagt ut en lista på 72 studier som man säger stödjer att mättat fett är en riskfaktor för hjärt- kärlsjukdom. En grupp forskare har gått igenom dessa studier och de säger att det inte finns stöd i studierna för att mättat fett är skadligt. Här finns nu något konkret att ta på och Livsmedelsverkets nutritionsexperter måste, tillsammans med de kritiska forskarna, gå igenom studie för studie och komma till en slutsats om vad resultaten visar. Idag står ord mot ord.

Livsmedelsverkets statuter säger att i frågor där det finns kontrovers ska båda sidor höras. Det här är en sådan fråga! Att det finns forskare som har olika syn på saker är ofta verkligheten och det driver utvecklingen framåt. Det är bra att dagens kostråd ifrågasätts och debatten kommer säkert att leda till en klarare bild av samband mellan kost och hälsa.

Kostrekommendationer får inte vara huggna i sten, utan måste vara levande dokument, som kan skrivas om för att bättre reflektera vetenskapens landvinningar!

Lena Nyberg