

**Ämne:** Onödigt lidande för våra diabetiker

**Från:** "Gunnar Lindgren" <gunnar.lindgren@ale.mail.telia.com>

**Datum:** 2011-09-18 11.19

**Till:** "Gunnar Lindgren" <gunnar.lindgren@ale.mail.telia.com>

Hej,

Detta brev innehåller:

1. Onödigt lidande för våra diabetiker
2. Propagandan för fettsnål kost fortsätter
3. Kostråden och ekonomiska bindningar
4. Barn som äter mejeriprodukter löper 38 procent mindre risk att drabbas av diabetes som vuxen
5. Slutligen ett av många brev från upprörda diabetessjuka i Sverige



*Vetenskapens värld granskar de kostråd som värden länge har förespråkat. Foto: Scanpix*

## 1. Onödigt lidande för våra diabetiker

Jag har i flera tidigare brev behandlat hur propagandan för fettsnål kost saknar vetenskapligt stöd. I själva verket leder den till övervikt och ökar risken för diabetes, hjärtsjukdom och andra hälsoproblem (s k metabola syndromet).

Flera undersökningar, men framför allt otaliga berättelser från många diabetiker visar att när dessa frångår den av Livsmedelsverket och dietister anvisade fettsnåla kosten och börjar äta mer fett samt mindre kolhydrater (LCHF) så blir de väsentligt friskare, mår bättre och kan sluta med både tabletter och i många fall med insulin. Detta är oerhört glädjande. Men det är också oerhört tragiskt att stora grupper i Sverige hållits fångna i sjukdom genom sjukdomsalstrande kostråd.

Vetenskapens Värld i TV2 sände nyligen ett program om lågkolhydratkost och hur denna påverkar diabetessjukdom. Resultatet är klart: Den kolhydratsnåla kosten sänker blodsockret – i vissa fall dramatiskt till normala nivåer. De gamla förespråkarna för fettsnål kost har gjort gällande att blodfetterna skulle försämrats med kolhydratsnål kost. Detta visade sig inte heller stämma. I vissa

fall hade LDL gått upp något, i andra fall ned något. Det s k ”goda kolesterolet” HDL hade gått upp. Men enligt den aktuella synen på blodfetternas samband med hjärt- och kärlsjukdom har dessa risker tonats ned och läsarna av mina nyhetsbrev har sett hur många forskare och läkare kritiserar kolesterohypotesen och tillhörande statinbehandling.

Fram t o m måndag den 19/9 kan detta viktiga program ses på [http://svtplay.se/t/102814/vetenskapens\\_varld](http://svtplay.se/t/102814/vetenskapens_varld)

Inslaget börjar efter cirka 18 minuter och 34 sekunder.

Det är glädjande och hedervärt att professor **Christian Berne** (Institutionen för medicinska vetenskaper i Uppsala) kunde visa att han var påtagligt imponerad av **Helena Hesselmarks** blodsockerkurva efter omläggningen till LCHF och nästan förstummad när han konfronterades med hennes kolesterolvärden.

**Bengt Vessby**, en av de viktiga förespråkarna för den fettsnåla kosten och hotet från kolesterol, medverkade i programmet men var oförmögen att visa något tecken på att förstå behovet om en radikal ändring av kostråden för diabetiker. Han har tidigare varit expert hos Livsmedelsverket och avlönats av bl a margarinindustrin som betalt en professur åt honom vid Uppsala Universitet. Se nedan!

Från SVT:s hemsida:

## Kostråd kan göra svenskarna feta

Publicerad 8 september 2011 - 14:28  
Uppdaterad 12 september 2011 - 11:22

### Kostråden om lite fett i maten kan ha bidragit till fetma-och diabetes epidemin i världen.

#### Typ 2-diabetes

Typ 2-diabetes (åldersdiabetes) är en av Sveriges största folksjukdomar med cirka 300 000 drabbade. Diabetiker löper 2-3 gånger högre risk att drabbas av hjärtinfarkt.

Höga blodsockret skadar också kroppens tunna blodkärl, vilket påverkar ögon och njurar. Vissa diabetiker blir i längden blinda, andra behöver dialys. En annan följsjukdom är svåråterläkta bensår, som kan leda till amputation av fötter och ben.

Livsmedelsverkets råd om att äta mindre fett har fått oss svenskar att kraftigt minska konsumtionen av smör och standardmjölk. Samtidigt lägger vi allt mer ris och pasta på tallriken. Just sådana kostförändringar kan ha bidragit till vår fetma, menar en amerikansk framstående kostforskare.

- Här i USA har konsumtionen av kolhydrater, speciellt snabba kolhydrater och socker ökat ordentligt i befolkningen. Det sammanfaller med en dramatisk ökning i antalet fall av fetma och typ 2-diabetes (även kallat åldersdiabetes). Jag tror att kampanjen för en lågfettskost, rik på kolhydrater, har slagit tillbaka och att den kan ha bidragit till fetma- och diabetes epidemin i USA, säger Frank Hu, professor i nutrition och epidemiologi vid Harvard School of Public Health i USA. Vetenskapens värld granskar på måndag den 12 september de kostråd som världen länge har förespråkat för typ 2-diabetiker. Råden som de har fått - att äta lite fett och mycket kolhydrater - vilar på en bräcklig vetenskaplig grund, visar Vetenskapens värld. Många diabetiker vittnar också om att sjukvårdens kostråd inte hjälper dem.

## Rädslan för mättat fett

Forskarvärlden fick på allvar upp ögonen för det mättade fettets när en amerikansk forskare började undersöka sambandet mellan kosten och risken att dö i hjärtinfarkt i sju olika länder, bland annat Finland, Grekland, USA och Japan. Under mitten av 1960-talet fann han att i länder där invånarna åt mycket mättat fett, som i USA och Finland, var risken att dö i hjärtsjukdom högre.

Samtidigt visade andra vetenskapliga studier att mycket smör och grädde i maten verkade öka halten av det onda kolesterolet. Eftersom kolesterol är en av komponenterna i blodproppar, drog forskarna den logiska slutsatsen att mättat fett slammar igen blodkärlen.

I västvärlden ledde detta till stora kampanjer där myndigheter som svenska Livsmedelsverket varnade för det mättade fettets. Eftersom fett dessutom är kaloririkt gav myndigheterna rådet att max 30 procent av vårt energiintag skulle vara fett, och max 10 procent fick vara mättat fett.

## Bräcklig vetenskaplig grund

Sedan lågfettskosten spreds över världen har forskare satsat mycket pengar på att bekräfta det mättade fettets farlighet. Men egentligen utan framgång. 2009 gjorde Världshälsoorganisationen, WHO en genomgång av forskningen på området och hittade då inget samband mellan mängden mättat fett i kosten och hjärtsjukdom. Den amerikanska studien från 1960 höll för dålig kvalitet för att räknas i genomgången.

I Vetenskapens värld på måndag får vi följa en grupp typ 2-diabetiker på matlagningskurs där de får lära sig att skära ner på kolhydrater i kosten. För att lyckas med det och för att bli mätta lär de sig att blanda in mycket fett i maten. När de blir sugna på sötsaker uppmanas de att äta en sked bregott.

Många ryggar tillbaka för det rådet eftersom läkare har sagt att fett är speciellt farligt för just typ 2-diabetiker. Åldersdiabetiker löper extra stor risk att avlida i hjärtinfarkt och bör därför, har man resonerat, vara extra försiktiga med mättat fett.

Men färsk forskning visar att socker och vitt mjöl sannolikt är värre för hjärtat än mättat fett. Ett exempel är en dansk studie från 2010 där de som åt mer snabba kolhydrater och mindre mättat fett ökade sin risk för hjärtinfarkt med 33 procent. Den och andra studier tyder på att det är mer hälsosamt att äta bregott än godis.

Ann Fernholm, SVT Vetenskap

---

## 2. Propagandan för fettsnål kost fortsätter

I Borås Tidning och flera andra tidningar har en rad framstående experter på kost och hälsa publicerat följande artikel. Det är oroande och upprörande att skolbarnens hälsa äventyras bara för att några av de gamla talesmännen för fettsnål kost fortfarande ges utrymme att föra fram sitt förlegade budskap.

## Rekommenderad skolkost en hälsofara

DEBATT i dag 23/8

**Daghemmen och skolorna serverar lättmjölk och margarin efter Livsmedelsverkets rekommendationer, trots att vetenskapen har visat att de feta mejeriprodukterna är nyttiga och trots att en överkonsumtion av margarinets fleromättade fetter kan få allvarliga hälsoeffekter.**



Foto: Hasse Holmberg / SCANPIX

*Det är föräldrarna som skall bestämma vad barnen skall äta, inte våra felinformerade myndigheter, anser skribenterna.  
Foto Scanpix*

Förra året påpekade vi i Dagens Medicin att Livsmedelsverkets varningar mot animaliskt och mättat fett saknade vetenskapligt stöd. Talrika studier har visat, att hjärtpatienter inte har ätit mera mättat fett än andra och att strokepatienter har ätit mindre.

Risken för hjärtinfarkt är i själva verket minst hos människor, som frossar i feta mejeriprodukter. Inga korrekt utförda experiment har heller lyckats förlänga livet för hjärtpatienter genom att minska på deras intag av animaliskt fett, och svenska studier har visat, att barn som äter minst mättat fett är fetare och har sämre skelett än andra.

Trots bristen på vetenskap hävdar Livsmedelsverket att barn måste skyddas från det mättade fett. Man rekommenderar därför lättmjölk och lättmargarin i daghemmen och i skolan. Rekommendationen följs av de flesta skolor och daghem till punkt och pricka trots föräldrarnas protester.

Verkets argument bygger på en finsk koststudie, som finansierats av två margarinproducenter. I denna studie har man instruerat föräldrarna att minska barnens intag av mättat fett och öka intaget av fleromättat fett redan från sju månaders ålder. Sju år senare hade kolesterolet ökat lite grand hos alla barnen, aningen mindre hos de pojkar som minskat på det mättade fett, men inte hos flickorna. Att kolesterolet ökar under barndomen är emellertid helt normalt. Det fanns inget stöd heller för att det mättade fett ökade risken för diabetes.

Hösten 2009 presenterade WHO och FAO en rapport om hälsoeffekter av matens fett. Här fann man inga studier, som visat att mättat fett ökar risken, vare sig för hjärtinfarkt, fetma eller diabetes.

Men varför ändras då inte kostråden? Därför att allt kan bortförklaras. På sidan 192 kan man nämligen läsa följande: ”De negativa resultaten avspeglar hur otrovärdiga resultaten blir från observationsstudier.” Det är alltså forskningen, som har fel och inte de förlegade kostråden. Det är naturligtvis inte lätt för kostexperter, som under hela sin karriär har varnat för det mättade fett, att helt plötsligt erkänna, att man haft fel. Det finns dock några som vågat.

En av dessa är Walter Willett, professor vid Harvard University och ledaren av världens största koststude. I en intervju i Los Angeles Times den 20 december förra året sade han, att ”fett är inte problemet. Om amerikanerna kunde eliminera alla söta drycker, potatis, vitt bröd, pasta, vitt ris och sötsaker, då skulle vi kunna sopa bort alla problemen med övervikt och diabetes. ”

Det är inte heller ofarligt att äta för mycket av margarinernas fleromättade fetter. Huvudandelen

av fleromättat fett kommer idag från majs-, soja- och solrosolja, och består till största delen av det, man kallar omega-6 fettsyror. Dessa har många otrevliga egenskaper. En av dem är, att de överstimulerar kroppens inflammatoriska processer. Man har bland annat visat att barn, som äter mycket omega-6 oftare har astma och andra allergiska sjukdomar.

Försöksdjur, som matas med stora mängder omega-6 får cancer och det gör troligen även människor. Redan på 70-talet visade Edward Pinckney, då redaktör på ett av världens största medicinska tidskrifter, att patienter med ett högt intag av omega-6-produkter hade alla tecken på för tidigt åldrande och en högre frekvens av hudcancer än normalt. I den stora Malmöstudien löpte de kvinnor, som åt mest omega-6 även den största risken att drabbas av bröstcancer.

Det är föräldrarna som skall bestämma vad barnen skall äta, inte våra felinformerade myndigheter. Vi anser att Livsmedelsverket genom sina ovetenskapliga kostråd utsätter våra barn för allvarliga hälsorisker.

**Uffe Ravnskov**

med dr, docent, oberoende forskare, Lund

**Karl E Arfors**

professor emeritus, tidigare explorativ forskningschef Pharmacia AB

**Christer Enkvist?**

fd landstingsöverläkare, tidigare medlem av SBU

**Göran Petersson**

professor, kemisk miljövetenskap, Chalmers

**Tore Scherstén**

professor emeritus, tidigare huvudsekreterare i Statens medicinska forskningsråd

**Ralf Sundberg**

docent

**Jørgen Vesti Nielsen**

överläkare

---

Livsmedelsverket svarar:

Sundsvalls Tidning  
Publicerad 27 augusti 2011

## Matråden bygger på forskning

Livsmedelsverket baserar sina rekommendationer på den senaste forskningen.

## **Råden uppdateras regelbundet och senast 2005 gjordes en större genomgång, skriver dagens debattörer.**

I en gemensam debattartikel påstår en grupp debattörer att Livsmedelsverkets råd om fett för barn saknar stöd i vetenskapen och att råden innebär en hälsofara. Det är inte sant. Tvärtom visar den senaste forskningen att folkhälsan skulle vinna på att vi äter mer sådant fett som finns i fet fisk, oljor och mjuka margariner, och mindre av sådant fett som finns i smör och fet mjölk. Vi utgår från vad vetenskapen säger när vi ger kostråd till barn.

Det finns en felaktig föreställning om att vetenskapen skulle ha svängt när det gäller fett. Det stämmer inte. Bland de experter världen över som forskar inom området finns en samsyn om att det inte är nyttigt att äta mycket smör och grädde, och att risken för hjärt- och kärlsjukdom minskar om man byter ut mättat fett mot fleromättat fett. Det vill säga det är bra att välja fet fisk, lättmjölk, mjuka margarin *i stället för* feta charkprodukter, fet mjölk, grädde och smör. Det gäller både barn och vuxna. Barn behöver också fleromättat fett, som omega-3, för att hjärnan och synen ska utvecklas normalt. I dag får 90 procent av alla barn i Sverige i sig för lite fleromättat fett och för mycket mättat. Ett enkelt sätt för barn att få mer fleromättat och mindre mättat fett är att ersätta fet mjölk och smör med lättmjölk och nyckelhålmärkt margarin. Därför rekommenderar vi det i våra råd om bra mat i förskolan och skolan.

Debattörerna påstår också att våra kostråd är förlegade och inte baseras på den senaste forskningen. De har fel. Livsmedelsverkets råd uppdateras regelbundet - och då går vi naturligtvis också igenom den samlade forskningen, även den allra senaste. En större genomgång av råden gjordes 2005, och efter det har en del mindre ändringar gjorts. Vårt grannland Norge uppdaterade sina kostråd i våras. De kommer fram till samma slutsatser som Livsmedelsverket. Så även i USA, där man uppdaterade kostråden 2010. Så enigheten världen över är stor bland forskare med spetskompetens inom nutritionsområdet om synen på vad som är bra matvanor och på fett och fettkvalitet.

Det finns alltid enstaka studier som talar emot den samlade vetenskapliga sanningen. Sådan är vetenskapen och det är också dess storhet. Vetenskapen är ett ständigt byggande av kunskap - den ena studien läggs till den andra. Men när man tar fram näringsrekommendationer och kostråd till en befolkning, särskilt till barn, måste den vila på en bred vetenskaplig grund. Det kompromissar Livsmedelsverket aldrig med.

### **Wulf Becker**

professor i nutritionsforskning

**Anna Karin Lindroos**, medicine doktor

nutritionsforskare

### **Irene Mattisson**

doktor i medicinska vetenskaper, nutritionsepidemiologi

Alla på Livsmedelsverket

---

Den kritiska gruppen återkommer:

# Livsmedelsverket är åter på villovägar

Publicerad 30 augusti 2011 6.30 Uppdaterad 30 augusti 2011 9.452011-08-30 06:30:00

## Debatt.

Förra året kritiserade vi Livsmedelsverket för att de varnade mot animaliska produkter, trots bristen på vetenskapliga bevis. Som svar publicerade de en lista på 72 studier som de menade gav stöd.

En ingående analys av dessa studier visade att endast två kunde, med viss tveksamhet, användas som argument; resten var värdelösa, visade motsatsen, eller handlade om något helt annat.

Nyligen kritiserade vi på nytt [Livsmedelsverket](#), denna gång för att deras kostråd för barn är hälsovådliga och endast byggde på en undermålig studie sponsrad av margarinindustrin.

Nu (26/8) påstår tre representanter för Livsmedelsverket att det "bland de experter världen över som forskar inom området finns en samsyn om att det inte är nyttigt att äta mycket smör och grädde". Låt oss då se vad dessa experter tycker.

I [Januari](#) publicerades en översiktsartikel i American Journal of Clinical Nutrition, världens ledande medicinska tidskrift på kostområdet.

Den sammanfattade forskningsläget kring mättat fett fram till 2010 och var författad av 17 välkända forskare från [USA](#), [Storbritannien](#), [Frankrike](#), [Australien](#) och [Skandinavien](#) med spetskompetens inom nutritionsområdet; alla har sedan många år varnat för det mättade fettet.

Här kan man läsa följande: "There is no consistent evidence that a higher intake of dairy products is associated with CHD risk in epidemiologic studies, but data do support the beneficial effects of dairy products on type 2 diabetes risk".

Eller på enkel svenska: Det finns inga belegg för att mejeriprodukter ger hjärtinfarkt; däremot pekar mycket på att de skyddar mot åldersdiabetes.

Är det inte dags att Livsmedelsverket slutar upp med att ge kostråd?

## Uffe Ravnskov

med dr, docent, oberoende forskare, [Lund](#)

## Karl, E Arfors

professor emeritus, tidigare explorativ forskningschef [Pharmacia AB](#)

## Christer Enkvist

före detta landstingsöverläkare, tidigare medlem av [SBU](#)

## Göran Petersson

professor kemisk miljövetenskap, [Chalmers](#)

## Tore Scherstén

professor emeritus, tidigare huvudsekreterare i [Statens](#) medicinska forskningsråd

## Ralf Sundberg

docent

## Jørgen Vesti Nielsen

överläkare

---

Efter denna andra artikel ville inte Livsmedelsverket debattera längre och därför kommer gruppens sista insändare:

# Njut av feta mejeriprodukter

Kristianstadsbladet, Publicerad 7 september 2011 6.30 Uppdaterad 7 september 2011

11.432011-09-07 06:30:00

## Debatt.

Vi förstår att Livsmedelsverket (3/9) vill sätta punkt för debatten. Det är inte lätt för världskända forskare att erkänna att man tagit fel, när man i decennier varnat mot det mättade fettet och i stället propagerat för en ökad användning av kolhydrater och därmed bidragit till en världsomfattande fetma- och diabetesepidemi.

Vad gör man då, när all forskning visar, att det mättade fett är helt ofarligt och till och med kan förebygga diabetes? [Jo](#), man ljar sig med experter i statistik.

Med användning av komplicerade formler och data från de många koststudierna kommer man fram till, att om deltagarna hade ersatt det mättade fett med fleromättat, då skulle de kunnat minska risken för att drabbas av hjärtinfarkt.

Det rör sig alltså inte om något experiment utan om ren spekulation. Inga experiment har lyckats minska hjärtdödligheten genom att ersätta mättat fett med fleromättat; i ett par har den till och med ökat.

Vad som är än värre är, att om människor får rådet att öka på intaget av fleromättat fett utan att specificera vad man menar med detta, då blir resultatet med all säkerhet att de ökar sitt intag av det som kallas för omega-6 fleromättat fett.

Fleromättat fett kan i huvudsak delas in i två grupper, omega-3 och omega-6. Den förre typen är det som dominerar i havets animaliska produkter, och innehåller fettsyror som hämmar alla inflammatoriska processer. Omega-6, som dominerar i soja-, majs- och solrosolja har den motsatta effekten.

Alla studier visar att kvoten omega-6/omega-3 i vår föda bör ligga kring 2 för optimal hälsa. Problemet är att kvoten för de flesta i dag ligger betydligt högre därför att fett i all industrimat dominerar fullständigt av de nämnda vegetabiliska oljorna. Effekten av detta blir, som vi tidigare påpekat, en ökad risk för cancer och olika inflammatoriska sjukdomar.

Befria [Livsmedelsverket](#) från uppgiften att ge kostråd och låt våra barn få njuta av de nyttiga, feta mejeriprodukter!

[Uffe Ravnskoy](#)

med dr, docent, oberoende forskare, [Lund](#)

[Karl, E Arfors](#)

professor emeritus, tidigare explorativ forskningschef [Pharmacia AB](#)

[Christer, Enkvist](#)

före detta landstingsöverläkare, tidigare medlem av [SBU](#)

[Göran Petersson](#)

kemisk professor [Chalmers](#) miljövetenskap

[Tore Scherstén](#)

professor emeritus, tidigare huvudsekreterare i [Statens](#) medicinska forskningsråd

[Ralf Sundberg](#)

med dr, docent

[Jørgen Vesti Nielsen](#)

överläkare

---

## Gunnar Lindgrens kommentar:

I brevet ovan från Livsmedelsverket framför **Wulf Becker** den fettsnåla kostens förträfflighet och han propagerar för att barn skall äta margariner i stället för smör. Wulf Becker har också beskrivit hur margarin tillverkas och det är en gåta hur han kan förorda denna kemiska och syntetiska produkt framför smör – en naturprodukt? Hans beskrivning finns som bilaga.

Observera hans påstående efter den förfärliga redovisningen av kemikalier: ”Det finns ingen anledning att oroa sig för margarin såsom livsmedel.”



*Margarintillverkning har kemiskt-tekniskt sett mycket gemensamt med raffinering av råolja till bensin och diesel*

### 3. Kostråden och ekonomiska bindningar

I sammanhanget kan nämnas att kritikerna av kolhydratsnål kost har hittat uppgifter om att köttindustrin givit ekonomiska bidrag till lågkolhydratsrörelsen i USA. Däremot hemma i Sverige har nämnda, kanske främste talesman för fettsnål kost, Bengt Vessby, avlönats av bl a margarinindustrin. Från DN:

Publicerad 2 augusti 2002

#### Professor avlönad av två margarinbolag

Livsmedelsverkets kolesterolexpert får lön av två margarinbolag. Han figurerar i kokböcker i egenskap av oberoende expert och låter sig fotograferas i tidningar tillsammans med margarinbolagens produkter.

Bengt Vessby är adjungerad professor vid institutionen för geriatrik vid Uppsala universitet. Hans halvtidstjänst är sedan i mitten av 90-talet bekostad av margarinbolagen Carlshamns mejerier och Van den Berg Food.

Bengt Vessby hävdar att mättade fetter, som bland annat finns i smör och grädde, ökar risken för hjärt- och kärlsjukdomar. I stället bör man äta fleromättade fetter, som finns i margarin. Han medverkar som medicinsk expert i kokböcker utgivna av föreningen Svenska margarintillverkare. Han låter sig fotograferas i tidningar framför en kyldisk med margarinprodukter från Carlshamns mejerier och Van den Berg Food.

Han titulerar sig då "professor vid Uppsala universitet". Men han tiger om sin koppling till margarinbolagen.

- Det finns ingen anledning att berätta det om ingen frågar. Men om någon skulle fråga så gör jag ingen hemlighet av det, säger han.

Bengt Vessby ligger också bakom Livsmedelsverkets rekommendationer om vilka fetter allmänheten bör äta, detta i egenskap av fettextpert i Livsmedelsverkets expertgrupp för kostoch hälsofrågor.

- Våra rekommendationer i kostfrågor bygger ofta direkt på expertgruppernas mötesprotokoll, säger professor Åke Bruce på Livsmedelsverket.

Under expertgruppens sammanträde i november i fjol sade Bengt Vessby att "det bland fettforskare råder enighet att minska intaget av mättat fett", alltså att alla fettforskare är överens om att man bör äta mindre smör och grädde.

Men där råder inte enighet bland fettforskare. Bland annat publicerade den amerikanska

vetenskapliga tidskriften Science en artikel i föl som påvisade bristen på vetenskapliga belägg för "kolesterolhypotesen".

Man hänvisade bland annat till omfattande studier gjorda på Harvarduniversitetet under 20 års tid.

Svenske professorn i invärtes medicin, Lars Werkö, är kritisk, både till kolesterolhypotesen och till att Bengt Vessby uttalar sig utan att uppge vem som betalar hans lön.

- Han uppträder i lånta fjädrar. Han får gärna ha sin ståndpunkt, men han ska inte intala allmänheten att han är en oberoende expert, säger Lars Werkö.

Bengt Vessby själv ser inga problem i att han avlönas av margarinindustrin.

- Jag hoppas att det inte påverkar min trovärdighet. Jag hoppas att min trovärdighet bedöms utifrån min kompetens. Det vore kanske ett problem om jag företrädde en ståndpunkt som var kontroversiell. Men det gör jag inte. Varje seriös fettforskare är överens om att hög kolesteroltal ökar risken för hjärtinfarkt, säger han.

Artikeln i Science betraktar han som "delvis osaklig".

Åke Bruce på Livsmedelsverket ser det som ett mindre problem att deras kolesterolexpert får lön av margarinindustrin.

- Han är den som kan de här sakerna bäst i Sverige, säger Åke Bruce.

- Om vi inte kunde anlita honom vore vi tvungna att hämta expertis från något annat land. Och Bengt Vessby är ju inte ensam i gruppen.

*Thomas Heldmark*

---

## 4. Barn som äter mejeriprodukter löper 38 procent mindre risk att drabbas av diabetes som vuxen

Bland alla nya vetenskapliga rapporter som stöder samband mellan konsumtion av mjölk, smör, grädde etc och förbättrad hälsa kan nedanstående nämnas. Observera att den som råder barn och ungdomar att byta ut smör mot det kemiskt framställda margarinet, den riskerar att skicka in dessa i livslångt lidande när de blir vuxna

### High Dairy Intake in Teens May Reduce Diabetes Risk by 38 Percent

**New research has shown eating plenty of dairy foods as a teenager may reduce the risk of developing type 2 diabetes during adulthood....**

Scientists from Harvard School of Public Health examined the relationship between dairy food consumption during adolescence and the incidence of type 2 diabetes in 37,038 adult women from the renowned US Nurses' Health Study.

They found women who had a high intake of dairy foods in their mid-teens had a 38 percent lower risk of developing type 2 diabetes in middle age than those who had a low intake of dairy foods.

The positive effect of dairy foods was even greater for women who maintained the high dairy intake as adults.

Women who consumed the highest quantity of dairy foods as a teenager and during middle age had a 43 percent lower risk of developing type 2 diabetes than those who consistently had a low dairy intake.

The researchers also noted women *who gained the least amount of weight during adulthood were the ones who had consumed the most dairy when they were a teenager.*

These findings follow two new studies published in the *American Journal of Clinical Nutrition* and the *European Journal of Clinical Nutrition*, which showed eating the recommended three servings a day of dairy improves metabolic health and reduces the risk of type 2 diabetes.

Dietitian Glenys Zucco said the results add to the growing body of evidence indicating dairy's positive role not only in improving nutrition and health but also in reducing the risk of chronic diseases such as diabetes.

"With diabetes being an epidemic, there is a need to prevent this growing health issue. These results offer valuable insights into the role of nutrient-rich foods such as dairy in preventing diabetes," she said.

It is thought dairy's beneficial effects on risk factors for type 2 diabetes, such as body weight and blood pressure, may be responsible for the positive results.

"Dairy foods naturally contain important nutrients such calcium, magnesium, and high quality proteins which are thought to promote weight loss and reduce blood pressure," Ms. Zucco said.

"Including at least three daily serves of milk, cheese and yogurt throughout life will not only provide calcium for healthy bones, but a package of nutrients which may also protect against some chronic diseases."

*Eur J Clin Nutr 2011*

*Malik VS et al, "Adolescent dairy product consumption and risk of type 2 diabetes in middle-aged women" AJCN 2011*

*Stancliffe RA et al, "Dairy attenuation of oxidative and inflammatory stress in metabolic syndrome" AJCN 2011*

*Tong X et al, "Dairy consumption and risk of type 2 diabetes mellitus: a meta-analysis of cohort studies" Eur J Clin Nutr 2011*

---

## 5. Slutligen ett av många brev från upprörda diabetessjuka i Sverige

Många diabetessjuka människor är av förklarliga skäl mycket upprörda över att ha berövas möjligheter till hälsa genom de vilseledande kostråden. Från sidan [www.kostdemokrati.se](http://www.kostdemokrati.se) hämtas följande brev från en tidigare diabetessjuk, som nu blivit frisk efter att slutat med fettsnål kost och övergått till kolhydratsnål kost:

### **"Vårdsveriges största skandal**

1998 fick jag diagnosen Diabetes typ2. Den var inte värre an att jag först kunde behandlas utan mediciner eller insulinsprutor.

Jag skulle "kostbehandlas". Vad detta innebär förstod jag inte då, eftersom budskapet var att jag kunde äta som alla andra, men jag skulle naturligtvis äta mindre så att min övervikt kunde 'svältas

bort'.

Det enda vettiga råd jag fick var att promenera, vilket sänker blodsockret. Sagt och gjort - det fungerade. Efter några år "måste man sätta in" Metformin, vilket enligt uppgift skall göra cellerna mer mottagliga för det insulin som sänker blodsockret. Eftersom jag också ansågs ha för högt blodtryck och för högt kolesterol sattes betablockerare resp. statiner in.

Jag gick ej ner i vikt och mådde år för år bara sämre och sämre, vilket jag då inte härledde till medicinerna eller den av vården rekommenderade kosten utan till att "man är ju inte längre purung (64-65)". Jag måste t.ex. pausa när jag gick uppför längre trappor.

2006 fick jag en hjärtinfarkt, mycket liten men dock.

2007 fick jag en ministroke, en s.k. TIA (transitorisk (några minuter) ischemisk attack, d.v.s. en blodpropp i hjärnan).

Besviken och vred på sjukvården började jag utbilda mig via nätet och upptäckte Annika Dahlqvist (Fettdoktorn) och skar i januari 2008 ner mitt kolhydratintag kraftigt (bl.a. genom att avstå från alla lätt- och lightprodukter) och upptäckte att jag började gå ner i vikt.

Efter att ha läst Uffe Ravnskovs bok "Fett och kolesterol är hälsosamt" vågade jag fullt ut ersätta de strukna kolhydraterna med fett och kolesterol (april 2008).

Nästan omedelbart inträdde en hälsoförbättring. Viktnedgången fortsatte och min kropp började fungera bra, min kondition blev bättre och jag behövde inte längre pausa i trappor. Sedan dess har jag fortsatt att må bra och samtliga värden som föranlett medicinerna blev så bra att jag beslöt att slänga mina mediciner i maj 2008.

Mina värden, speciellt blodsockret, har sedan dess legat på en helt normal nivå, vilket medförde att jag 2010 förklarades vara "icke-diabetiker" vilket enligt det s.k. "naturalförloppet" inte ska kunna ske. Diabetes betraktas nämligen som en obotlig sjukdom. Jag har nu i tre år levt med en livsnödvändig fett- och proteinrik kost utan kolhydrater. Kolhydrater är nämligen inte, som myten påstår, livsnödvändiga.

### **Skandalen:**

De kostråd som ges diabetiker är häpnadsväckande grymma: "Ät den mat du blir sjuk av!" ("Nötallergiker. Ät jordnötter!")

I andra sammanhang skulle man dömas för vållande till annans död, men här tillåts man alltså att i sjukvårdens namn ge dessa befängda råd, trots att det sedan över hundra år varit känt att blodsocker kan sänkas genom att man undviker kolhydrater (som ju blir till socker när de kommer in i kroppen).

Sjukdomstillståndet diabetes definieras just av att personen i fråga inte kan hantera kolhydrater utan ständigt får ett för högt blodsocker. Dessa ovetenskapliga och grymma kostråd medför för många diabetiker ett stort lidande (konditionsnedsättning, neuropati (nervskador) med följande amputation av tår och/eller fötter, impotens, blindhet och förtida död) p.g.a. att den piller- och insulinsprutadrogade sjukvården inbillar sig och oss att "diabetiker kan leva ett normalt liv" tack vare pillren och sprutorna, d.v.s. ett liv utan sjukdomsinsikt, egna åtaganden eller begränsningar.

Denna sjukvårdens sirensång är dock ett fruktansvärt bedrägeri gentemot patienterna. Man förtiger att man kan minska följdverkningarna eller som i mitt fall eliminera dem, genom att iaktta en strikt lågkolhydratkost d.v.s. LCHF. Inom LCHF-rörelsen har det uppskattats att vi är c:a 20 000 diabetiker som uppnått klara hälsovinster (minskade insulininjektioner, slopade mediciner etc.).

Enligt en opinionsundersökning i våras uppgav 23% av Sveriges befolkning att de börjat tillämpa LCHF.

Sverige har c.a 375.000 diabetiker.

Hur många för tidigt döda hade kunnat undvikas om sjukvården upphört med propagandan för fettsnål kost?

Förutom att sjukvårdens brister på detta område förorsakar stort lidande och förtida död, kostar behandlingen av diabetiker samhället *tio miljarder per år*.

Mats Wiman

Frisk diabetiker

0478-10111

Mobil: 070-5769797”

Gunnar Lindgren

Starrkärr 210, 446 95 Älvängen

Tfn 0303-745155, 070-5679054

[gunnar.lindgren@ale.mail.telia.com](mailto:gunnar.lindgren@ale.mail.telia.com)

[www.gunnarlindgren.com](http://www.gunnarlindgren.com)

<http://www.alternativjournalen.se/ooljat>

tkab4

– Bilagor: —————

margarinframst-SLV-2.pdf

15.5 kB

\_Certification\_.htm

230 byte