

DET FINNS INGEN PERFEKT DIET

Pontus Anckar har lång praktisk erfarenhet av hälsobranschen och undrar om vi inte sätter alltför stor tillit till "vetenskapliga" kostråd. I vissa omständigheter kan det till och med vara bättre att äta skräpmat än vad som rekommenderas, det finns ingen perfekt diet för alla.

Text: Pontus Anckar

” Den som säger att hen vet hur man skall äta för att hållas frisk och må bra har inte studerat kost tillräckligt ingående”, **Matt Stone**, forskare och författare. I *New York Times* (27.10. 2009) ingår en artikel om den kända komikern och pjäsförfattaren **Paul Rudnicks** matvanor. Den då 51 år gamla Rudnick är 180 centimeter lång och väger 75 kilo och han har aldrig ätit någonting annat än choklad, godis, bröd, bakverk och mjölkprodukter. ”Jag äter inte måltider”, säger han i artikeln, ”utan plockar snarare i mig precis det jag vill ha. Varför äta kött, fisk och kyckling om det är desserten man vill ha?” Det har han gjort hela sitt liv. När han var liten förde hans föräldrar honom till en psykiater för att han vägrade äta någonting annat än choklad och desserter. Psykiatern sade: Åh, låt honom äta vad han vill, annars blir det bara värre. Trots det har Rudnick varken haft problem med tänderna eller med hälsan. Tvärtom, hans blodvärden är mycket bra och han är synnerligen produktiv och energisk. Ett speciellt undantag? Ett genetiskt underverk? Inte nödvändigtvis.

Hört talas om professor **Mark Haub** som undervisar i näringslära vid Kansas State University? Han är den omtalade professorn som bantade på en diet som bestod nästan enbart av smask. På åtta veckor gick han ner nästan 15 kilo. Och inte bara det: alla hans blodvärden blev bättre, däribland hans kolesterol- och fettvärden. Hans poänger är att det är viktnedgången som är det avgörande och inte hur vi går ner i vikt, samt att vi inte med säkerhet kan säga vad som är ohälsosamt och vad som är hälsosamt. Den kända New York-kocken **Christina Tosi** är ett annat bra exempel på en frisk och slank person som äter nästan bara sötsaker. Och har gjort det hela sitt liv. Eftersom hon inte fick äta bara kakor som liten började hon själv baka för att få äta det hon vill. Och blev så bra på att baka att hon nu lever på att göra smarriga bakverk.

För inte så länge sedan kunde vi i *Hufvudstadsbladet* läsa om 94-åriga **Nils Eklundh** som aldrig ätit grönsaker. Mest äter han vit bulle (5 skivor varje morgon) och bröd. Han är i så bra form att han ännu regelbundet åker slalom och spelar tennis. Är dessa personer undantag? Jag tror inte det. Likt hjärnforskarna **David Sobel** och **Robert Ornstein** som skrivit boken *Sunda syndar* har jag noterat att inte alla gamla

och friska personer lever speciellt sunt. Sobel och Ornstein anser att orsaken till hälsa mycket mera bör sökas i hur vi mår psykiskt och hur mycket vi förmår njuta av livet. Ovanstående exempelpersoner har en sak gemensamt: de älskar livet och lever det intensivt.

Tio års erfarenhet av att jobba med människors hälsa har lärt mig att de som har mest besvär med kroppen, i form av till exempel oförklarlig värk i nacke och rygg, fibromyalgi, också ofta är de som stressar mest över hur de skall äta och leva hälsosamt. Det här betyder naturligtvis inte att jag, trots min kliniska erfarenhet av några tusen personer, kan komma med vetenskapliga påståenden i stil med: ”De som äter mest grönsaker och fisk har mest ont”. Om jag skulle göra så som ”matvetenskap” oftast går till, be kunderna fylla i frågeformulär om matvanor, kanske jag skulle kunna dra sådana slutsatser ur de siffror jag får in. Men är det korrekt? Är det säkert att inte andra faktorer inverkar? Som till exempel att

de som har mest ont också ofta är de som bekymrar sig mest och vill leva upp till ett duktighets- och godhetsideal de inte klarar av. Kanske min undersökning också skulle påverkas av att en stor del av dem som har mycket ont och kommer till mig

Vad vetenskapen i själva verket visar är att vi tryggt kan äta det mesta utan ångest!

är sådana som lidit i många år och inte fått lindring inom vårdsektorn. Det betyder ju inte att det inte finns en hel del människor som mår alldeles ypperligt av att äta grönsaker och fisk, personer som alltid mått bra och aldrig sökt vård för olika kroppsliga problem.

Jag skulle förstås kunna göra som man oftast gör inom kostforskningen när man vill bevisa någonting: läsa ur min undersökning det *jag vill se*. Jag kan inte här ge en massa exempel, det skulle kräva en eller flera böcker, men låt mig ta upp ett exempel jag skrev om på bland annat Facebook för inte så länge sedan. Organisationen Folkhälsans tidning citerade i januari i år en undersökning gjord av bland annat **Anna-Maija Tiainen** vid Institutet för hälsa och välfärd (THL). Enligt undersökningen äter självsäkra, varma, trevliga, öppna, sympatiska, hjälpsamma och samvetsgranna personer korrekt (alltså det THL och Folkhälsan anser korrekt: mycket fisk och grönt) medan neurotiska personer (ångestfulla, ilska, fientliga etc) konsumerar hemskheter som till

exempel läsk. En närmare titt på undersökningen visar att den naturligtvis var gjord med frågeformulär, redan det är tillräckligt för att man inte skall dra vetenskapliga slutsatser ur materialet. Precis som forskaren **Sandy Szwarc** säger i sin prisbelönta blogg *Junkfoodscience* (där hon går igenom kostundersökningar och vad de egentligen säger) skjuts forskning efter forskning gjorda med frågeformulär omkull när de testas ordentligt. Och ofta är det man påstår inte ens statistiskt signifikant! Detta gäller i hög grad även den här undersökningen. Det verkar som om man dragit de slutsatser *man vill*. Till exempel: män som dricker läsk är mindre neurotiska och mera utåtriktade (inte statistiskt signifikant) och mera samvetsgranna (statistiskt signifikant skillnad). Det andra exemplet, att läskdrickande män är mera samvetsgranna, tar man inte upp trots statistisk signifikans. För att det inte passar in? Men att läsk för kvinnor bara förknippas med negativa egenskaper (utom att de är mera utåtriktade, vilket inte visades signifikant) tar man med. Och varför lyfter man inte fram att smör hos kvinnor verkar vara förknippat med mera positiva egenskaper än margarin? Skillnaden är minimal, men varför lyfter man inte fram dem eftersom man vanligtvis pekar på minimala skillnader som stöder det man vill

De som har mest ont är ofta de som bekymrar sig mest och vill leva upp till ett duktighets- och godhetsideal de inte klarar av.

säga? Ur undersökningen kan man också dra den slutsatsen att rött kött hos kvinnor har ett starkare samband med att vara utåtriktad (statistiskt signifikant samband) än fisk (där skillnaden inte är signifikant).

Nu är det förstås så att när en anhängare av lågkolhydrat-teori ser ovanstående så jublar hen och ropar: bevis för att smör och kött påverkar humöret! Att dra den slutsatsen är förstås lika dumt som att säga att grönsaker leder till mera utåtriktade personer.

Om man som oberoende forskare bekantar sig med kostforskningen ser man snabbt, om man vill, att det inte finns någon sanning. Det finns forskare som påstår att de officiella näringsrekommendationerna (grönsaker, lite animaliska fetter, fisk, fullkorn etc) är de enda rätta med argument som "hundratals undersökningar har visat" och ändå finns det inga bevis för att animaliska fetter eller kolesterol är farligt. När anhängarna till de här rekommendationerna krävs på bevis ignorerar de det eller hostar fram undersökningar som andra forskare snabbt kan se att är bristfälligt gjorda. Eller så saknas de klara sambanden.

I takt med att kolesterolhypotesen, som våra näringsrekommendationer fortfarande starkt vilar på, börjat ifrågasättas har istället röster för socker- och kolhydratfri diet höjts. De läkare och forskare

som kritiserar kolesterolhypotesen har rätt i att teorin bygger på förhastade slutsatser men gör själva samma misstag som dem de kritiserar när de lyfter fram hypotesen att det istället är kolhydraterna som är den stora boven. De gör samma misstag för de lyfter fram undersökningar (ofta kort-siktiga och dåligt gjorda) som stöder deras tro men negligerar all annan forskning.

I ena hörnet har du alltså instanser som till exempel Institutet för hälsa och välfärd som hävdar att vetenskapen säger att de officiella näringsrekommendationerna är korrekta medan du i andra hörnet har falangen som skriker ut att smör och grädde är bra men kolhydrater dåliga. Båda parterna hänvisar till vetenskapliga undersökningar.

Som icke-anhängare av någon som helst hypotes eller som icke-medlem i ett vetenskapligt samfund där du skall tycka som din professor, får man snabbt det intrycket att hela kostdiskussionen handlar mer om känslor och tro än vetenskap. Om det är något de undersökningar som de olika anhängarna vill motbevisa varandra med visar, så är det just att vi inte vet hur vi skall äta för att må bra. Poängen är just den att eftersom det finns en massa undersökningar som säger olika saker så har vetenskapen visat att det inte finns en sanning i stil med att socker ger diabetes. Vad vetenskapen i själva verket visar är att vi tryggt kan äta det mesta utan ångest! Vetenskapen kan inte bevisa att ett livsmedel är farligt men kan visa oss att en hypotes, som kanske skrämmt upp oss, inte håller.

Jag vet att någon kanske säger att det som ändå är klart är att grönsaker är bra. Det är alla överens om. Det stämmer inte. Grönsaker är toxiska. Förenklat sagt kan man säga att de är

lätt giftiga för att skydda sig själva. Precis som du hittar vegetarianer som på olika forum berättar om hur de blivit av med en mängd sjukdomar tack vare sin diet så hittar du personer som berättar hur bra de mår utan att äta grönsaker. Jag har under de senaste åren gått igenom tusentals patientberättelser där personer berättar hur de blivit friska tack vare att de börjat äta mera socker och kolhydrater. Det handlar om personer som blivit sjuka av ett för friskt leverne. Orsaken till det är, och det pratar vi väldigt lite om i kostdebatten hos oss, att ämnesomsättningen blivit för låg vilket påverkar till exempel sköldkörteln ogynnsamt. Det handlar inte bara om vitaminer och fibrer, utan också kalorier. För lite kalorier ger problem på sikt. I en sådan situation kan en diet på så kallad skräpmat till och med vara gynnsam eftersom det krävs mycket kalorier för att höja ämnesomsättningen igen och det är svårt att äta tillräckligt om man äter bara grönsaker.

Själv har jag i mitt arbete noterat att många av de kvinnor jag jobbar med, och har jobbat med, som är fixerade av hälsosam kost lider av låg ämnesomsättning med sämre sköldkörtelfunktion som följd. Typiska symptom är iskalla händer och fötter, ständigt frysande, torr hud, behov av att urinera ofta, nedsatt fertilitet, ångest och depression, minskad sexlust, håravfall, insomni. Jag kan inte här ge mig in på forskning i ämnesomsättning och hur den påverkas av dieter men jag kan rekommendera läsaren att bekanta sig med forskare som till exempel **Broda Barnes** och **Ray Peat**. Om inte annat så blir man ännu "råddigare" i sitt sökande efter den "perfekta dieten". Det kanske bara är bra. Det är bra om man inser att den dieten inte finns. För att citera Ray Peat: "Om man tror på alla råd om vad man kan och inte kan äta så finns det snart ingenting man kan äta längre".



Pontus Anckar är legitimerad praktiker i antigymnastik