

MAT ÄR EN KÄNSLIG
FRÅGA. DU ÄR VAD DU
ÄTER OCH DU MÅR
SOM DU ÄTER. DU KAN
ÄTA DIG TILL **BÄTTRE**
HÄLSA MED RÄTT
DIET. MEN VILKEN DIET
PASSAR DIG OCH VAD
SÄGER VETENSKAPEN?

LÄS MER OM:

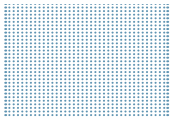
Vad vetenskapen säger på nästa uppslag.

LÄS MER OM:

Fyra vanliga dieter på sidan 14.

LÄS MER OM:

Michael Mosley på sidan 17.



TEMA: DIETER

Ät dig till bättre hälsa

Är byxorna trånga och kroppen tung? Då är det kanske dags att gå ned några kilo i vikt – inte bara för utseendets utan även för hälsans skull. Frågan är: vad säger vetenskapen om de olika dieterna och vilken metod passar bäst för just dig?

TEXT: Pia Hellsing FOTO: Stefan Estassy /Folio

FLERA EXPERTER PÅ viktminskningsområdet får samma fråga och deras svar är entydigt: ja, det går att äta sig till ett friskare och längre liv. Men medan debatten pågår om exakt hur kvarstår fakta att vi har en fetmaepidemi i Sverige. Halva befolkningen är överviktig eller lider av fetma och 20 procent av alla barn är drabbade. Att fetma förkortar livet är de flesta medvetna om eftersom det finns en stark koppling till exempelvis hjärt-kärlsjukdomar, cancer och diabetes typ 2. En viktminskning skulle i många fall minska risken för dessa sjukdomar. Men trots fakta är olika dieter en het potatis som väcker många känslor och åsikter.

– Vad du äter är minst lika känsligt som politik och religion eftersom kosten är så starkt kopplat till den egna identiteten, säger läkaren, författaren och föreläsaren Andreas Eenfeldt, som driver en av Sveriges mest besökta hälsobloggar "Kostdoktorn".

Han har länge följt vad vetenskapen kommit fram till när det gäller olika dieters för- och nackdelar och välkomnar SBU:s (Statens beredning för medicinsk utvärdering) rapport som kom i slutet av september.

EFFEKTIVT PÅ KORT SIKT

Rapporten är en sammanfattning och granskning av 16 000 studier och undertecknas av flera svenska specialister

på området. Resultatet blev något av ett erkännande för förespråkarna av en kost med lågt kolhydratinnehåll (till exempel LCHF).

– På kort sikt är råd om olika typer av låg kolhydratkost mest effektivt för viktminskning, säger Jonas Lindblom, projektledare på SBU.

Rapporten omfattar enbart personer med fetma och uttalar sig bara om effekterna på kort sikt. Vilken dietmetod som är bäst på lång sikt finns däremot ingen kunskap om. Men all forskning tyder på att det inte spelar någon större roll vilken dietmetod du väljer. I det långa loppet är alla ungefär lika effektiva - eller ineffektiva om man så vill.

– Det beror på att ingen vill följa en diet mer än ett kort tag. Så länge du bestämt dig för att banta fungerar det, men så fort du släpper på tyglarna är det vanligaste att du återgår till dina gamla vanor, säger professor Stephan Rössner, överläkare på överviktsenheten vid Karolinska Universitetssjukhuset i Huddinge.

Vissa studier har visat att dieter som ger en snabb viktnedgång i början (till exempel pulverdieter, så kallade VLCD) ökar motivationen för att ändra vanorna på lång sikt.

– Det är bevisat att VLCD är effektivt på kort sikt. Men ingen vill dricka pulver hela livet och de flesta går snabbt upp i vikt igen när de slutar. En VLCD-kur måste

alltid ersättas med en ny kosthållning, säger Andreas Eenfeldt som just nu själv testar periodisk fasta kombinerat med LCHF-mat.

TREND UTAN VETENSKAPLIG GRUND

5:2 eller 16:8 är två dieter som går ut på att man fastar i perioder och som i somras blev trendiga i Sverige. Dieterna utlovar relativt snabb viktnedgång, lägre blodsocker- och kolesterolhalter och minskad risk för cancer och demens. Det finns både negativa och positiva röster kring dieterna, men ingen vet ännu med säkerhet vad som är sant. Det finns helt enkelt inte tillräckliga studier och den forskning som gjorts är mestadels baserad på möss.

Den kost som det däremot forskats mycket på och som traditionellt sett rekommenderats är en kalorislåg kost med lågt fettinnehåll. Trots en hög tilltro till metoden har forskare inte kunnat bevisa att till exempel hjärt- kärlsjukdomar minskar med en fett- och kalorislåg kost. Däremot har en så kallad Medelhavskost med fett från exempelvis olivolja och nötter visat sig vara bättre än den fett- och kalorislåga kosten.

– Jag tror att det beror på att den kalorislåga kosten gör att vi blir hungriga och istället kompenserar med socker och snabba kolhydrater, säger Andreas Eenfeldt.



Läs mer...

... på sbu.se/218 om Statens beredning för medicinsk utvärderings rapport som sammanfattar och granskar över 16 000 studier om vad vetenskapen har kommit fram till angående olika dieter.

MOTION INTE SÅ VIKTIGT

Vad säger då vetenskapen om motionens betydelse för viktminskningen?

Även här är experterna överens. Motion har ingen eller endast en marginell effekt för viktminskningen. Det finns visserligen ett samband, men det är svagare än man hittills trott.

– Det går inte att springa till sig en viktminskning. Då skulle du behöva jogga hela dagarna. Däremot kan motion vara ett bra sätt att hålla sig borta från kylskåpet, säger Stephan Rössner och understryker att motion har en hel del andra viktiga fördelar för välmåendet som exempelvis sänkt blodtryck och en stärkt kropp.

– Studier visar att de personer som är motiverade och kan tänka sig att göra en varaktig beteendeförändring lyckas bäst med att gå ner och hålla sin vikt. Mitt tips är att välja den diet som passar dig bäst och inte underskatta din förmåga att förändra din livsstil, råder Andreas Eenfeldt. ■

”Vad du äter är minst lika känsligt som politik och religion eftersom kosten är så starkt kopplat till den egna identiteten.

4 VANLIGA DIETMETODER

Bikini dieten, lyx dieten eller New-York dieten. Det finns en mängd mer eller mindre seriösa dieter att välja mellan och det kommer ständigt nya. Här är några av de vanligaste dieterna som gäller just nu.

VLCD

Very Low Calory Diet

HÄR ANVÄNDS SPECIELLT framtagna livsmedel (drycker, shaker, soppor) med ett lågt energiinnehåll. Dessa ersätter alla måltider och innehåller dagligen totalt mellan 450-800 kilokalorier. Tanken är att en snabb, initial viktminskning ska öka motivationen som ses som en nyckel till varaktig viktminskning. Kosthållningen kombineras ofta med vägledning i nya "riktiga" kostvanor.

POSITIVT: Relativt enkelt att följa. Snabb viktneđgång. Trots det låga kaloriintaget får du i dig alla vitaminer och mineraler.

NEGATIVT: Innehåller ingen "riktig" mat. Övergången från pulver-livsmedel till vanlig mat kräver vägledning för att undvika återfall i gamla vanor. Studier har visat ökad risk för gallstensanfall.

KALORISNÅL DIET

ÄR TRADITIONELLT SETT den vanligaste typen av bantningsmetod. Den går ut på att på olika sätt kontrollera och minska kaloriintaget och öka energiförbrukningen med hjälp av motion. Vanliga tips vid kalorisnåla dieter är att välja lättprodukter, undvika högfettprodukter och använda sig av matlagningsmetoder med begränsad fettillförsel. En ny metod är Apoteket+, läs mer på sid 18-19.

POSITIVT: Ökad medvetenhet om ditt ätande. All typ av mat är tillåten.

NEGATIVT: Kräver kaloritabeller och total kontroll över ditt matintag. Kritiker anser att det är fel att tillåta mat som triggar hungerkänslor och sockersug.

50%

Halva Sveriges befolkning är överviktig eller lider av fetma.



LCHF, LCHQ OCH GI

(Low Carb High Fat), (Low Carb, High Quality) och (Glykemiskt index)

DIETERNA GÅR UT PÅ att äta lite eller helt utesluta snabba kolhydrater såsom ris, bröd, potatis och pasta. Istället är det fritt fram att äta feta mejeriprodukter, kött, fisk och grönsaker. Frukt bör undvikas eftersom det betraktas som godis från växtriket. Tanken med en låg kolhydratkost är att välja mat som mättar och inte triggat hungern. Så länge du undviker socker och kolhydrater går det bra att äta i stort sett

hur mycket du vill. GI ses som en snällare dietvariant där de snabba kolhydraterna (t ex vitt bröd) ersätts med långsamma (t ex mörkt bröd).

POSITIVT: Inga kalori restriktioner. Du slipper hunger eftersom det är tillåtet att äta obegränsat av det som är tillåtet.

NEGATIVT: Enformigt utan kolhydrater. Kritiker anser att det är dåligt att ersätta kolhydrater med fett.



Foto: Monika Dart

HALLÅ DÄR...

ANDREAS EENFELDT

Läkare, författare och föreläsare.

Mättande fettrik kost

Är en LCHF-kost mer mättande än en icke-LCHF-kost, vilket då gör att man äter mindre totalt sett? Eller handlar det bara om att vi får i oss mindre kalorier?

– En LCHF-kost tenderar att vara mer mättande och leda till att man vill äta färre kalorier än på en socker- och stärkelse rik kost. Studier visar gång på gång bra viktneidgång vid övervikt (bättre än på annan

”Det finns nämligen inga studier på LCHF-kost som är mer än två år långa.

kost) även utan att behöva ta till någon godtycklig kalori gräns. Man kan alltså äta sig mätt och minska i övervikt ändå. Detta beror på att man vill äta mindre och kanske i vissa fall på att man förbränner fler kalorier på lågkolhydratkost. Minst en studie har demonstrerat detta.

Finns det någon ökad risk för hjärt-kärlsjukdomar på längre sikt med LCHF-kost?

– Det finns inga studier på LCHF-kost som påvisat någon ökad risk för hjärt-kärlsjukdomar. De studier som finns är upp till två år långa och visar förbättrad vikt och förbättrade hälsovärden, såsom blodsocker, blodtryck och kolesterol fördelning. Dessutom har man påvisat minskad förkalkning i halskärl, mätt med ultraljud, i en studie. De som påstår att LCHF ger ökad risk för hjärtsjukdom i längden framför bara vad de tror eller hänvisar bara till högst osäker statistik i form av enkätundersökningar. Det finns nämligen inga studier på LCHF-kost som är mer än två år långa. ■

PERIODISK FASTA

5:2-DIETEN ÄR DEN mest omtalade periodiska fastan och går ut på att äta som vanligt fem dagar och halvfasta två dagar i veckan. Under fastedagarna får kvinnor äta max 500 kilokalorier och män 600 kilokalorier. Utöver detta är det endast kalorigfri dryck som gäller. Halvfastan minskar risken för bland annat cancer, diabetes och hjärt- kärlsjukdom. Bland annat som en följd av att kroppens celler sägs repareras och återskapas under fastedagarna.

POSITIVT: Relativt lätt diet att förstå och följa. Fem dagar av veckans sju behöver du inte räkna kalorier utan enbart hålla dig till "normal" kost.

NEGATIVT: Det saknas långtidsstudier som grundar sig på människor. Kritiker har bland annat sagt att dieten kan leda till ätstörningar och uppmuntrar frossa.

KOLLA DITT MIDJEMÅTT

För kvinnor är risken för hjärt-kärlsjukdom lätt förhöjd vid ett midjeomfång över 80 cm och över 88 cm är risken förhöjd och det klassas som bukfetma. För män är motsvarande värden 94 och 102 cm.



”Fokusera på andelen fett i din kropp inte på vikten.”

FEM FRÅGOR TILL ...

MICHAEL MOSLEY

läkare, medicinsk journalist och grundare av 5:2-dieten.

Kan man äta sig till bättre hälsa?

– Ja, det har jag gjort. För drygt ett år sedan visade en läkarkontroll att jag hade höga kolesterolvärden, kategoriserades som överviktig och höll på att utveckla diabetes. Med en förändrad kosthållning har jag gått ner tio kilo i vikt, mina blodsocker- och kolesterolvärden har förbättrats och insulinkänsligheten ökat. Jag är piggare, gladare och mår mycket bättre nu!

När är det läge att se över sin kosthållning?

– Många människor ser inte ut att vara överviktiga, men är feta över magen vilket är farligt. Bukfetma är en varningssignal eftersom fettets kring magen ökar risken för hjärt-kärlsjukdomar och diabetes typ 2. Du bör fokusera på andelen fett i din kropp, inte på vikten. Mäta ditt midjemått i stället för att stirra dig blind på vågen.

Är din 5:2-diet något för alla?

– Nej, vissa klarar inte av att halvfasta två dagar i veckan. Men det är värt att pröva om du vill förbättra din hälsa och gå ner i vikt. Däremot avråder jag personer som är underviktiga eller har ätstörningar att halvfasta. Detsamma gäller gravida, ammande och barn. Om du har någon underliggande sjukdom, till exempel insulinbehandlad diabetes, bör du först rådgöra med din läkare.

Vissa säger att de inte alls lyckas gå ner i vikt med 5:2 dieten?

– Då måste de se över vad de äter de övriga dagarna. Det går inte att vräka i sig glass ena dagen och fasta nästa. Tanken är att äta normalt och gärna nyttigt. Välj



Michael Mosley grundare av 5:2 dieten och författare till boken med samma namn.

Foto: Romas Foord

Koll på buken

Bukfetma är en tydlig varningssignal som ökar risken för hjärt-kärlsjukdomar och diabetes typ 2.

bröd som är rikt på fibrer, rikligt med grönsaker med olika färger och tänk på vad du dricker. Många drycker är rena rama kaloribomben.

Du påstår att 5:2-dieten kan ge oss ett längre liv och minskar risken för olika sjukdomar. Stämmer verkligen det?

– Jag ser egentligen inte 5:2-metoden

som en diet utan snarare som en ny livsstil. Om halvfastan hjälper människor att gå ner i vikt och sänka sina insulinnivåer kan de säkerligen se fram emot ett friskare och längre liv. Men det viktigaste när det gäller vikttnedgång är att göra det enkelt, det som funkar för dig. Mitt råd är att lyssna på din kropp! ■