

Livsmedelsverkets kostråd till barn

Vi har i västvärlden de senaste decennierna upplevt en allt mer ökande fetma och sockersjuka. Våra skolbarn ökar också i vikt och blir fetare och får sockersjuka typ 2. Barnen anklagas äta för mycket och röra sig för litet. Vi rör oss inte mindre nu än 1990, snarare tvärt om enligt en utredning publicerad 2006 i Läkartidningen [1]. Vi har en stor historielöshet då vi glömt mycket av tidigare generationers erfarenheter.

2007 lämnade Livsmedelsverket (SLV) till regeringen nya råd avseende våra förskole- och skolbarns kost.

Fettskräcken kommer från Ancel Keys, en nutritionist som 1953 läste statistik från olika länder och fann att ju mer mättat fett man åt i ett land desto fler fick hjärtinfarkt [2]. Det var i sex länder ett klart linjärt samband, ju mer fett man åt desto fler hjärtinfarkter, ingenting att diskutera! Alltså är fett farligt, framför allt mättat fett.

Fyra år senare, 1957, publicerade Yerushalmy och Hilleboe en artikel som avslöjade Keys forskningsfusk [3], [4]. Keys hade tillgång till 22 länders statistik men han valde att bara publicera de sex länder som stämde med hans älsklingshypotes om att fett orsakar hjärtinfarkt. Hade han tagit med alla 22 länder hade det blivit en rund hagelskur av värden som inte kunde göras till en rak linje. Det fanns alltså inget samband alls mellan mängden fett i kosten och antalet hjärtinfarkter. Animaliskt fett är nyttigt, annars skulle inte bröstmjolk innehålla nyttigt animaliskt fett. Vi tillverkar själva nyttigt mättat fett vid överskott av kolhydrater. Om nyttigt mättat animaliskt fett vore onyttigt eller farligt skulle mänskligheten (och alla andra däggdjur) ha dött ut för länge sedan.

Vad beror viktökningen på? Gå tillbaka i tiden mer än 100 år. Då hade vi inte någon fetma att tala om. Vad åt vi på den tiden? Det var fett kött och fett fläsk, det var smör, det var mjölk med fet grädde. Varför var vi inte feta på den tiden?

Nu äter vi Nyckelhålsmat i stället. Definitionen på Nyckelhålsmärkt mat är mycket kolhydrater och litet fett. Den mat som sumobrottare (med 1 400 års erfarenhet) äter för att uppnå maximal kroppsvikt. Den mat som en björn äter på hösten för att på kortast tid maximera fettlagren inför vinteridret. Och björnen har något längre erfarenhet än sumobrottarna.

Vi behöver energi för att inte svälta ihjäl. Energin kommer från tre grupper av makronäringsämnen (energikällor): Protein, fett och kolhydrater. SLV klassar helt korrekt protein och fett som essentiella (livsnödvändiga) näringsämnen. SLV klassar inte kolhydrater som essentiella (livsnödvändiga) näringsämnen och det är också helt korrekt [5]. Vi kan nämligen tillverka alla kolhydratmolekyler vi behöver från protein och fett. Vi behöver inte äta en enda sockermolekyl (kolhydratmolekyl) för att må bra och överleva.

¹ Johan Hedbrant Läkartidningen Nr 47 2003 Volym 100 s 3889-90

² Ancel Keys Atherosclerosis: A problem in newer public health. J Mount Sinai Hosp 1953;20:118-39.

³ Yerushalmy J, Hilleboe HE. Fat in the diet and mortality from heart disease. A methodological note. N Y State J Med 1957;57:2343-54.

⁴ Big Fat Lies (2007) <http://www.youtube.com/watch?v=v8WA5wcaHp4>

⁵ http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=4833.

Jag behöver ungefär 2 000 kCal för att må bra. SLV rekommenderar att vi skall äta 60 procent av all energi i form av kolhydrater (= socker), detta trots att vi inte behöver äta något socker alls. Jag skall enligt SLV då äta 300 gram socker (kolhydrater), 65 g fett och 50 g protein om dagen.

Den mängd socker jag har i blodet är ungefär 5 g, det kan lagras maximalt 500 g kolhydrater i form av glykogen i lever och muskler. Är glykogendepåerna fyllda omvandlas alla sockermolekyler som jag därefter äter till nyttigt mättat animaliskt fett. Insulinet stiger i takt med sockernivån och hämmar nedbrytning av fett. Insulinet tvingar ned blodsockernivån genom att omvandla socker till fett och jag blir snabbt hungrig igen på grund av att blodsockret sjunker ned mot för låga nivåer. Med andra ord är kolhydraterna insulindrivande som är hungerdrivande. Äter jag fett fyller jag inte på mina fettdepåer i nämnvärd grad, jag kan till och med "överäta" fett utan att gå upp i vikt [6]. Påståendet *om jag äter fett blir jag fet* är lika logiskt som *om jag äter grönsaker blir jag grön*.

Men enligt biokemin och hormonläran är det korrekt att säga om jag äter kolhydrater blir jag fet.

Livsmedelsverket har 2007 gett ut nya rekommendationer angående barns mat i skolan och förskolan.

I de gamla kostråden av SLV 200? skall barn ha 24 g protein, 18 g fett och 58 g kolhydrater/100 g makronäringsämnen.

I de nya kostråden från 2007 skall barn ha 25 g protein, 11 g fett och 63 g kolhydrater/100 g makronäringsämnen.

Dessa råd avseende våra skolbarns kost uppfyller inte ens SLVs egna rekommendationer, vare sig de gamla eller de nya råden.

Mängden fett är för liten, den skall enligt SLVs egna rekommendationer vara mellan 4,4 och 6,5 g/100 kCal. Mängden fett uppgår till endast 3,6 g respektive 3,3 gram. Barnen får bara häften så mycket fett som de så väl behöver för att hjärnan och nervsystemet skall växa.

Mängden protein är även den utanför rekommendationerna men det är ofarligt eftersom barn behöver protein för att växa ordentligt på längden.

Mängden kolhydrater (som är ett icke essentiellt makronäringsämne) ger majoriteten av energitillförseln till barn, precis som björnen på hösten och sumobrottaren gör, för att gå upp maximalt i vikt.

Inte undra på att vi kommer att få ännu fetare barn framöver med SLVs nya råd eftersom man har ökat mängden kolhydrater och minskat mängden fett ytterligare. Se tabell 2.

Vid Astrid Lindgrens Barnsjukhus⁷ (ALB) har man ett projekt för barn med epilepsi. Här har man under två års tid gett barnen en ketogen diet bestående av 4 gånger mer fett i gram räknat än summan av mängden protein och kolhydrater. Dessa försök har pågått i sammanlagt mer än

⁶ Gary Taubes, Good Calories, Bad Calories Challenging the conventional wisdom on diet, weight control and disease (2007) Alfred A Knopf N.Y., N.Y.

⁷ ALBs epilepsiprojekt <http://www.karolinska.se/templates/Page.aspx?id=35965&epslanguage=SV>

sex år vid ALB hittills. Här tillämpas kunskap sedan 1920-talet vid vissa barnpilepsicentra i USA. Resultatet är hittills att 10 % av dessa terapiresfraktära barnen blev kramp- och medicin fria, 50 % av barnen fick en reduktion av krampfrekvensen med mer än 50 %, resterande 40 % hade en krampfrekvensminskning med mindre än 50%. Kroppsvikten är normal, ingen övervikt. Och kosten karakteriseras som helt säker.

Socialstyrelsen har den 16 januari 2008 beslutat att det inte är skadligt att rekommendera en kolhydratfattig och därmed en fettrik kost.

Jag föreslår att skolan ger våra barn en kost som de blir mätta av och därmed slipper småäta, se tabell 3. Här får de lika mycket protein som Livsmedelsverket rekommenderar och det enda som har skett är en omfördelning av energi från kolhydrater till fett. Och det åstadkoms på ett enkelt och billigt sätt genom att minska kraftigt på kolhydraterna och ersätta energiförlusten från kolhydraterna genom att tillföra mer smör och mer vispgrädde i maten. Mängden kolhydrater minskar med 59 g medan fettökningen är måttliga 25 g. Barnen slipper äta knappt 4 hg potatis och får förmånen att äta 31 g mer smör eller 62,5 mL vispgrädde i stället.

Den gamla svenska husmanskosten är bra, bacon och ägg till frukost innehåller inte kolhydrater och barnen är mätta hela förmiddagen och kan då arbeta bättre i skolan. Gamla franska köket är också en bra kost. Denna typ av mathållning är utprovad sedan många hundra år och har befunnits vara bra. Svenska Polarforskningsinstitutet hade en isbrytare ute i Arktis under sommaren 2006, där serverades bara svensk husmanskost och expeditonsdeltagarna gick ned i vikt trots att de inte kunde röra sig alltför mycket [⁸].

Det är nyttiga mättade och omättade animaliska fetter vi skall äta, inte fettgenererande kolhydratrik Nyckelhålsmat och omega-6-innehållande (inflammationsdrivande) vegetabiliska oljor. Med ovannämnda SLVs nya kostråd där barnen får ännu magrare kost, kommer barnen att bli ännu hungrigare på mellanmål i skolan. Detta på grund av den kortvariga mättnad med efterföljande hypoglykemi som den fettfattiga och kolhydratrika kosten ger. Våra barn kommer att bli än mer överviktiga.

Fetman hos barn (och vuxna) - prevention och behandling med mera fett och mindre kolhydrater är en realistisk lösning på problemet. Metoden fungerar, är belagd sedan urminnes tider, långtidsstudier finns i överflöd och det är bara att implementera detta av Socialstyrelsen godkända paradigmskifte.

Björn Hammarskjöld

Barndoktor

Fil lic. i biokemi

Limholsvägen 6

792 91 MORA

bjorn@moradoktorn.se

Bindningar:

Är pensionerad barndoktor, gammal biokemist, gillar att laga god mat och kunnig i evolutionshistoria.

⁸ Ulf Hedman, personligt meddelande 2008

Tabell 1

SLVs fram till 2007 gällande rekommendationer för skolmaten

Skolmat 10-12 år					SLVs rekommendationer		Jämfört med SLVs egna rekommendationer
	G	kCal	E%	g/100 kCal	Min g/ 100kCal	Max g/100kCal	
Protein	24	96	19	4,7	1,8	3	För mycket protein
Fett	18	171	34	3,6	4,4	6,5	För litet fett
KH	58	240	47	11,4	7	14	
		507	100				

Tabell 1. Här framgår att SLV:s egna kostråd inte ens uppfyller SLV:s egna rekommendationer beträffande fettmängd och proteinmängd per 100 kCal.

Tabell 2

SLVs rekommendationer gällande från 2007 för skolmaten

Skolmat 10-12 år					SLVs rekommendationer		Jämfört med SLVs egna rekommendationer
	G	kCal	E %	g/100 kCal	Min g/100kCal	Max g/100kCal	
Protein	25	101	20	5,0	1,8	3	För mycket protein
Fett	17	152	30	3,3	4,4	6,5	För litet fett
KH	63	254	50	12,5	7	14	
		507	100				

Tabell 2. Här framgår att SLV:s egna nya kostråd från 2007 i än mindre grad än tidigare uppfyller SLV:s egna rekommendationer beträffande fettmängd och proteinmängd per 100 kCal.

Tabell 3

Författarens rekommendationer för skolmaten

Skolmat 10-12					SLVs rekommendationer		Jämfört med SLVs egna rekommendationer
	g	kCal	E %	g/100 kCal	Min g/ 100kCal	Max g/ 100kCal	
Protein	25	100	20	4,9	1,8	3	För mycket protein
Fett	42	391	77	8,3	4,4	6,5	För mycket fett
KH	4	17	3	0,8	7	14	För litet kolhydrater
		507	100				

Tabell 3. Här framgår att författarens förslag till kostråd som med råge uppfyller SLV:s rekommendationer beträffande fettmängd och proteinmängd per 100 kCal. Och barnen kommer att vara mätta!

Mängden kolhydrater minskar med 59 g medan fettökningen är måttliga 25 g. Barnen slipper äta knappt 4 hg potatis och får förmånen att äta 31 g smör eller 62,5 mL vispgräde i stället.