

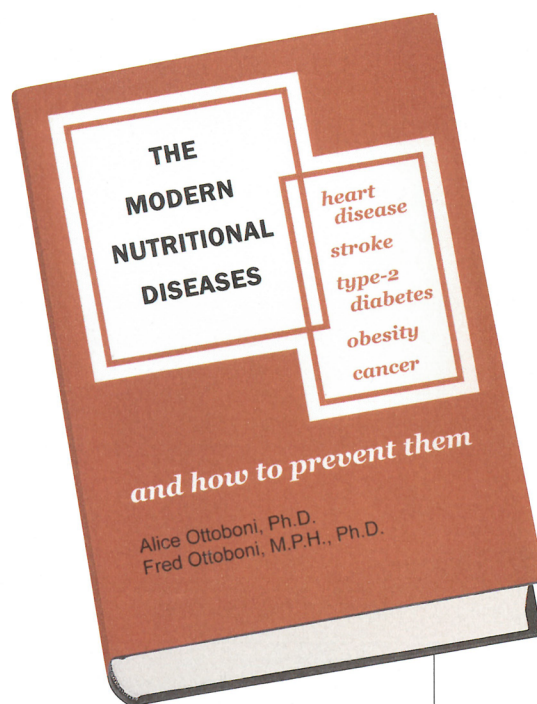
Rett på sak om årsakene til LIVSSTILSSYKDOMMER

ANMELDELSE VED IVER MYSTERUD

Folk er mer opptatt av helse, vekt, livsstil og kosthold enn noen gang før. Like fullt er de ofte forvirret, noe de ikke kan bebreides for. Ernæringsmyndighetene og ledende ernæringsforskere i samtlige vestlige land har i flere tiår prediket det samme budskapet om å hva som er «sunt»: spis mindre fett og kolesterol og mer karbohydrater – og glem ikke å mosjonere mer. Mange har lydig fulgt disse rådene, med etterfølgende inntak av fettfattig mat og mer karbohydrater. At den fettfattige maten inneholder desto mer karbohydrater, har gått de fleste hus forbi. At erstatningen av smør med kunstig framstilte margariner og flerumettede planteoljer fører til et alt for høyt inntak av omega-6-fettsyrer, er det heller ingen som har fortalt dem. Før nå! Dette er selvsagt ikke riktig, da leger som Robert C. Atkins gjennom flere tiår har gjort det som står i sin makt for å fortelle folk at myndighetene tar grundig feil på dette punktet (1, 2). Atkins har etter hvert fått støtte av stadig flere som sier det stikk motsatte av myndighetene og ledende ernæringseksperter (f.eks. biokjemikeren Barry Sears): Spis mindre karbohydrater, særlig de som er lettopptakelige og påvirker blodsukkeret sterkt, og spis mer fett og protein. De siste par årene har denne debatten tatt helt av – i Norge først ved lanseringen av Peter J. D'Adamos «Blodtypedietten» (3) og deretter gjennom legen Fedon Lindberg og hans to bøker om helse, vektreduksjon og et kosthold i balanse (4, 5). Det er på denne bakgrunnen forståelig at folk er forvirret. To ulike fraksjoner står steilt mot hverandre, og begge påstår at de har rett og at motparten tar grundig feil. Det eneste de tilsynelatende er enige om, er at økt aktivitetsnivå er viktig. Etter hvert har det også vokst fram enighet om at transfettsyrene er skadelige, og at fett ikke er et entydig begrep: Faktisk får vi i oss for lite omega-3-fettsyrer.

Det interessante med disse kostholdsdebattene er at de i stor grad dreier seg om et slags folkelig opprør mot de etablerte «sannhetene» om kosthold og helse. Stadig flere mennesker føler på egen kropp hva som fungerer, og det gjør dem kritisk til de utdaterte rådene om å spise mindre fett og proteiner og mer karbohydrater.

Hvem lytter så folk til som en motvekt mot det etablerte? Det er gjerne hardt arbeidende forskere som har brukt store deler av livet og karrieren til å utforske problemstillinger



Fred og Alice Ottoboni.
**The modern nutritional diseases
and how to prevent them.**
Sparks, Nevada: Vinvente Books Inc,
2002 (VBI@775.net).

som går mot det rådende synet på kosthold og helse. Felles er også at disse forskerne har hatt ulike problemer med det etablerte forskermiljøet for sine nye tanker og funn, noen har også vært aktivt motarbeidet og/eller mistet jobben. Disse forskerne har ofte kommet med bøker som oppsummerer sitt syn, gjerne når de selv er nådd godt voksen alder. Bøkene er gjerne skrevet nettopp for et allment publikum, selv om også fagfolk på en rekke områder vil ha stor interesse av dem. La meg nevne tre gode eksempler.

Tre forskere med viktige budskap

Den amerikanske legen Kilmer S. McCully oppdaget allerede i 1969 at det ikke var kolesterol og mettet fett som var hovedproblemet for hjerte- og karsykdommer, men for mye av aminosyren homocystein (6). Dette skyldes igjen for lite inntak av B-vitaminer som B₆, B₁₂ og folsyre, som igjen kan tilbakeføres til at vi spiser feil i forhold til vårt evolusjonære utgangspunkt. McCully har oppsummert sin forskning og sine kunnskaper i boka *The heart revolution* (7).

Den amerikanske biokjemikeren og fettforskeren Mary G. Enig er høyt respektert for sitt arbeid med å avdekke de fysiologiske virkningene av transfettsyrer. Hun har oppsummert sin og andres forskning om fett og hvordan fett påvirker helsa vår i boka *Know your fats* (8).

Skulle man fremdeles være i tvil om at inntak av kolesterol og fett (med unntak av syntetisk transfett og herdet fett) er viktig for menneskets helse – og at det *ikke* fører til hjerte- og karsykdommer – kan man lese den uavhengige danske forskeren Uffe Ravnskovs oppsummering *The cholesterol myths* (9). Her går han gjennom hele det vitenskapelige grunnlaget for hypotesen om at det er kolesterol og mettet fett som gir hjerte- og karsykdommer. Etter å ha lest denne boka har de fleste fått nok faglige argumenter til å være sterkt kritiske til myndighetenes feilinformasjon – for det er det saken dreier seg om. Dette er mer snakk om en medisinsk kampanje enn om faglig basert vitenskap.

The modern nutritional diseases

Fred og Alice Ottoboni har gått grundig til verks og oppsummert den vitenskapelige litteraturen om emnet i boka *The modern nutritional diseases and how to prevent them* (heretter MND)). Ottoboniene ble interessert i kosthold og livsstilsproblemer da en av dem fikk påvist litt forhøyete verdier av kolesterol og triglyserider. De var den gangen midt i femtiåra. Hva skulle de gjøre? De hadde fulgt myndighetenes råd om å spise lite mettet fett og kolesterol og mye karbohydrater. Like fullt ble disse risikofaktorene påvist. Det var da de begynte å sette seg grundig inn i faglitteraturen, til det grunnleggende, nemlig biokjemi. Hvordan påvirker ulike former for næringsstoffer kroppens biokjemiske prosesser? Det de fant, sjokkerte dem. Mye av det de hadde hørt gjennom et langt liv, viste seg å være feilaktig og bryte med grunnleggende prinsipper i biokjemi. Kort og godt for myndighetene og de toneangivende kostholdseksperter med vranglære. Dette var starten på en mangeårig interesse for hva som påvirker helsa, hva mennesket evolusjonært sett er best tilpasset å spise og hva det er i moderne livsstil som gir det forfatterne kaller «de moderne ernærings sykdommene»: hjerte- og karsykdommer, type 2-diabetes, fedme og kreft. Svaret deres er altså at det som oftest omtales som «livsstils sykdommer», kan tilbakeføres til ernæringsproblemer i moderne samfunn. Ottoboniene viser hvordan vitenskapelige studier og biokjemiske kjensgjerninger peker på at det er stort inntak av sukker, stivelse og flerumettede planteoljer, ikke mettet fett og kolesterol, som er de viktigste underliggende årsakene til disse sykdommene.

MND starter på en måte der McCully, Enig og Ravnskov slutter. Faglitteraturen viser at et såkalt hjertesunt kosthold med lite kolesterol og mettet fett og mye karbohydrater er

alt annet enn sunt. Men hvorfor er det ikke sunt å spise det kostholdet myndighetene i vestlige land anbefaler? Ottoboniene ønsker å gi leserne denne bakgrunnen, og det gjør de på en overbevisende måte. Utgangspunktet er biokjemi, og der er de begge godt skolert. Alice, født 1921, har doktorgrad i biokjemi og Fred, født 1927, i miljømedisin.

I MND beskriver de endringene som har funnet sted i kostholdet i USA den siste hundreårsperioden og forklarer hvordan disse forandringene ble akselerert etter 1930 gjennom «framskritt» i matteknologi. De presenterer dokumentasjon på at disse forandringene ikke bare ser ut til å forårsake hjerte- og karsykdommer, fedme, type 2-diabetes og kreft, men også Alzheimers sykdom, osteoporose, senil demens og depresjon.

Boka består av en kort innledning og ti kapitler. Hvert kapittel etterfølges av en nummerert litteraturliste. I kapittel en oppsummeres en del statistikk rundt livsstils sykdommene, hva som har skjedd med det amerikanske kostholdet som gir disse sykdommene, og litt om spriket mellom hva vitenskapelig faglitteratur sier og hva myndighetene og deres forskere prediker. Her gis naturlig nok forskningen til McCully, Enig og Ravnskov den kreditten de fortjener, og pionerer som Atkins, Sears og flere som har lagt ned et betydelig arbeid i å spre disse ideene til allmennheten, går heller ikke i glemmeboka.

I kapittel to viser de bakgrunnen for konklusjonen at det er det moderne, vestlige kostholdet med mye karbohydrater og ubalanse av essensielle fettsyrer som er den virkelige årsaken til livsstilsproblemene. Der gir de en utmerket oversikt over fordøyelse og metabolisme av makronæringsstoffer. Til min glede finner jeg at evolusjonære argumenter, inklusive arbeidet til den framsynte tannlegen Weston A. Price (10), står sentralt i deres framstilling for å vise hvorfor det moderne kostholdet er problematisk. Ottoboniene legger også vekt på matens påvirkning på hormoner og eikosanoider – temaer Barry Sears har spredt til det brede lag av folket gjennom sine bøker (11, 12, 13, 14).

I kapittel tre viser forfatterne at det moderne kostholdet ikke bare gir kreft, hjerte- og karsykdommer, fedme og type 2-diabetes, men også Alzheimers sykdom og depresjon. De har også en oversiktlig gjennomgang av problemer med moderne legemidler og gir bl.a. eksempler på hvordan de ofte tapper kroppen for ett eller flere vitale næringsstoffer. Ett av eksemplene er statiner, og kapitlet burde vært obligatorisk lesning for studentene ved medisinstudiet.

I kapittel fire gis en oversikt over grunnleggende ernæringsfysiologi og følges opp med ett kapittel for hver av de

tre makronæringsstoffene: karbohydrater, proteiner og fett (hhv. kap. 5–7). I kapittel åtte diskuteres behovet for kosttilskudd. Kapittel ni kommer med en del kommentarer til forskning, politikk og forholdet mellom de to. MND avsluttes med et kapittel som trekker sammen bOKas tråder og gir konkrete råd til hva den enkelte leseren kan og bør gjøre for å ta kontroll over eget liv.

Godkjent

I det store og hele er dette en bok som trygt kan anbefales for enhver som er interessert i debattene som raser om kosthold og helse. Forfatterne kan sin biokjemi og gir en oversikt over (nesten) *hele feltet* om hvordan kosthold og øvrig livsstil påvirker helsen vår. Vurderingene er gjennomtenkte og reflekterer en helhetlig tilnærming til menneskets helse.

Det skal ikke skyves under en stol folk i hovedsporet i dagens medisin vil oppfatte boka som kontroversiell. Dette kan best beskrives ved å trekke inn Thomas Kuhns begrep paradigmer eller grunnleggende verdensanskuelser (15). Fred og Alice Ottoboni kommer med en ny grunnmodell for hva som er sunt å spise. De står sammen med forskere som McCully, Enig og Ravnskov og andre fagfolk som Atkins, Sears og Linus Pauling. Den nye grunnmodellen står i direkte konflikt med og utfordrer den rådende oppfatningen (paradigmet) blant majoriteten av leger og kostholdsforskere. Slike konflikter blir ofte opphetede fordi det står mye prestisje på spill, særlig for dem som har hatt makten i en årrekke. Når det faglige og politiske maktapparatet får høre at de ikke bare tar feil, men at det de har hevdet i en årrekke faktisk gir de sykdommene de er ment å motvirke, gjøres alt som er mulig for å motarbeide dem som truer deres hegemoni. I slike debatter viker dessverre ofte det vitenskapelige idealet om å få fram de beste teoriene og hypotesene for så å underkaste dem grundig testing, for herskerteknikker som latterliggjøring, mistenkeliggjøring, personangrep eller neglisjering.

Dette er vel den beste oversiktsboka jeg har lest på dette feltet. Kanskje kunne forfatterne utvidet tilnærmingen og skrevet litt om hvordan moderne livsmiljøer (f.eks. forurensninger) også bidrar til livsstilssykdommene? Selv om ernæring og mosjon er viktig, er det også godt dokumentert at fysisk-kjemiske faktorer i vårt ytre miljø påvirker både sykdomsutvikling og atferd – både alene og i samvirke med livsstilen. Men ingen bøker kan få med «alt» uten at det går på bekostning av lesbarhet eller lengden. Ottobonien har gjort en glimrende jobb det står respekt av.

Litteratur

1. Atkins RC. Dr. Atkins' diet revolution. New York, NY: Bantam Books, 1972.
2. Atkins RC. Dr. Atkins' new diet revolution. New York, NY: M. Evans and Company, Inc., 1992.
3. D'Adamo PJ, Whitney C. Blodtypedietten. Oslo: WEM3, 1999.
4. Lindberg FA. Naturlig slank med kost i balanse. Oslo: Gyldendal Fakta, 2001.
5. Lindberg FA. Kokeboken naturlig slank. Oslo: Gyldendal Fakta, 2002.
6. Poleszynski DV. Billig livsforsikring. Mat & Helse 2003; 2(3): 68-71.
7. McCully KS, McCully M. The heart revolution: The extraordinary discovery that finally laid the cholesterol myth to rest. New York, NY: Perennial, 2000.
8. Enig M. Know your fats: The complete primer for understanding the nutrition of fats, oils and cholesterol. Silver Spring, MD: Bethesda Press, 2000.
9. Ravnskov U. The cholesterol myths. Exposing the fallacy that saturated fat and cholesterol cause heart disease. Washington, DC: New Trends Publishing, 2000.
10. Price WA. Nutrition and physical degeneration. Los Angeles, CA: Keats Publishing, 1998.
11. Sears B. The zone: A dietary road map. New York: Regan Books, 1995.
12. Sears B. Mastering the zone: The next step in achieving superhealth and permanent fat loss. New York: Regan Books, 1997.
13. Sears B, Lawren B. Finn din sone. Oslo: Hilt & Hansteen, 2000.
14. Sears B. Hold deg ung i sonen: Forebygg for tidlig aldring. Oslo: Hilt & Hansteen, 2001.
15. Kuhn T. The structure of scientific revolutions. Chicago, IL: University of Chicago Press, 1970.

Har du kommentarer, reaksjoner eller spørsmål om artikkelen? Inspirerer den deg til å skrive noe selv?

Ansvarlig redaktør for denne artikkelen har vært Jannike Reymert. Kontakt henne på jannike.reymert@online.no

UTPOSTEN
- en viktig arena for
utvikling av primærmedisinen

Nytt fra AFU

Pfizers studie «A Global Phase IV. Double Blind, Placebo-Controlled, Randomized Trial to Evaluate the Effectiveness of Detrusitol SR 4 mg on Patient's Perception of Bladder condition (PBBC): AFU har vurdert studien og mener dette er en interessant studie som er relevant for allmennpraksis. AFU kan anbefale allmennpraktikere å delta i studien.