

Það er óhætt að borða fitu

■ ■ ■ Hávar Sigurjónsson

Hildur Tómasdóttir svæfingalæknir hefur um árabíl barist við aukakílóin, en það var ekki fyrr en hún breytti algerlega um stefnu í mataræði að varanlegur árangur náðist. Hildur hefur ekki látið þar við sitja heldur fylgst glögg með umræðu erlendis og kynnt sér rannsóknir á þessu sviði til að hafa haldbær gögn í höndunum og haldið fyrirlestra um kosti lággolvetnamataræðis fyrir offeita.

„Undanfarin 30-40 ár hefur geisað offitufaraldur í veröldinni með þeim afleiðingum að allt að 75% alls heilbrigðiskostnaðar í heiminum má í dag rekja beint eða óbeint til hins svokallaða „efnaskiptaheilkennis“ (*Metabolic Syndrome*). Þetta eru oft kallaðir lífsstílsjúkdómarnir - eða vestræna veikin - en það eru hjarta- og æðasjúkdómar, búkfita, háþrýstingur, blóðfituröskun, sykursýki II og talið er að heilabilun, ýmis krabbamein, non-alkóhól fitulifur og jafnvel blöðrusjúkdómur á eggjastokkum tilheyri þessu heilkenni líka. Þessir sjúkdómar eru lífsstílstengdir, áður taldir stafa af of mikilli fituneyslu og hreyfingarleysi. Gífurleg aukning þessara sjúkdóma er nú af mörgum talin eiga sér rætur í rangri næringar- og lýðheilsuráðgjöf á heimsvísu síðustu þrjá áratugina, sem er nokkuð nýtt sjónarhorn,“ segir Hildur í upphafi.

Hún er hreinskilin um hvers vegna hún hafi kynnt sér áhrif matar og hinna ýmsu fæðuflokka á mannlíkamann. „Ég hef barist við aukakílóin frá því á unglingsárum og átt í óheilbrigðu sambandi við mat. Þrátt fyrir alls kyns fitusnauða matarkúra og mikla ástund líkamsræktar af ýmsu tagi, þá hef ég alltaf rokkað upp og niður í líkamsþyngd og fitnað jafnharðan og ég hef lokið við eitthvert átakið. Það var

í rauninni ekki fyrr en fyrir 19 mánuðum síðan sem ég breytti algerlega um stefnu og fór að horfa á mitt vandamál sem fíkn, eftir að ég kynntist 12-spora samtökum sem fást við stjórn á matarfíkn. Þá loksins fór ég að sjá einhvern árangur. Aðferð þeirra byggist meðal annars á því að taka burt allan sykurlu og sterkju úr mataræðinu og borða þrjár máltíðir á dag vigtaðar og mældar samkvæmt fyrirfram ákveðnu magni af hverjum fæðuflokki, próteinum, grænmeti, ávöxtum og fitu. Þetta hefur skilað sér í því að ég léttist um 30 kíló á innan við ári og hef getað haldið þyngdinni óbreyttri síðastliðið ár og líður mikið betur, bæði andlega og líkamlega.“

Tekist á um hver væri verst skaðvaldurinn

Hildur segir að sér hafi brugðið nokkuð þegar hún fór að skoða samsetningu þessa lággolvetnamataræðis, því samhliða því að taka út kolvetni í formi sykurs og sterkju, þá er hlutfall fitu mun herra en í hinum hefðbundnu fituskertu matarkúrum og þvert á núverandi ráðleggingar lýðheilsustöðvar Landlæknisembættisins. Minnug þess að matarkúrar eins og Atkins-kúrin áttu að vera lífshættulegir vegna hættu á hjarta- og æðasjúkdómum, fór hún að athuga hvað til væri af nýrri rannsókn um lággolvetnafæði sem varla var farið að nefna á nafn hérlendis á þessum tíma nema kannski af Axel F. Sigurðssyni og Kristjáni Gunnarsyni á bloggsíðum þeirra, og varð hún þá margs vísari.

„Það kom í ljós að lággolvetnamataræði, svo sem LCHF Low Carb High Fat eins og það kallast í Svíþjóð, GI (*Glycemic Index*), Miðjarðarhafsæði, og steinaldaræði (eða paleo), hafa verið að fá uppreisn æru í ljósi

nýrra rannsókna og yfirferða á gömlum rannsóknum. Fitin, sérstaklega mettaða fitin, hefur undanfarna þrjá áratugi verið talin rót alls ills í mataræði okkar, hún hækkar heildarkólesterólið og var þar með talin valda hjarta- og æðasjúkdómum.

Þetta mataræði sem ég hef fylgt rekur upphaf sitt aftur fyrir daga fituhræðslunnar, sem hófst í byrjun 8. áratugarins, og byggir á rannsóknum sem voru í rauninni settar til hliðar á þeim tíma og hefur ýmislegt verið skrifað um ástæður þess. Það yrði of langt mál að fara út í það en stjórnmöld í Bandaríkjunum sáu sér pólitískan hag í því á 8. áratugnum að leggja fram lýðheilsuáhrif sem byggðu á ráðleggingum um að draga úr fitu í matvælum. Þetta hefur síðan breiðst út um alla heimsbyggðina með þeim afleiðingum að samhliða þessum breytingum í mataræði hefur offita aukist gífurlega. Þetta er meðal annars rakið skemmtilega í bók sænska heimilislæknisins Andreas Eenfelt, *Matrevolutionen*. En hann er einn aðaltalsmaður LCHF í Svíþjóð og heldur úti mjög vinsælli blogg síðu.“

Hildur segir að á fyrri hluta síðustu aldar hafi sannarlega verið læknað og vísindamenn sem töldu að „vestræna veikin“ væri eitthvað sem vestrænar matarvenjur hefðu stuðlað að, og vildu kenna um því sem síðast hefði komið inn í mataræðið, svo sem unnum sykri og hvítu hveiti. „Þeir töldu að værum erfiðrafræðilega þróuð í milljónir ára til að borða kjöt, fisk, egg, ber og rætur en hefðum aðeins borðað kornmeti frá upphafi akuryrkju fyrir 4000-9000 árum síðan. Síðustu 150 árin hefur sykurlu bæst við fæðið eftir að nútímaframleiðsla á honum hófst. Á svipuðum tíma fóru menn að vinna hveitið og aðrar sterkjur, taka



„Engin áreiðanleg sönnun til fyrir sambandi mettaðrar fitu í fæðu við hjartasjúkdóma,“ segir Hildur Tómasdóttir sem skoðað hefur litteratúrinn um áhrif mataræðis á heilsufar.

af því hýðið og kjarnann með bestu næringarefnunum og framleiða hvítt hveiti sem þoldi lengri geymslu og auðveldara var að flytja um heiminn án þess að það skemmdist. Þessir vísindamenn og læknar höfðu séð að hvar sem þetta nýja mataræði ruddi sér til rúms, fylgdu lífsstílsjúkdómarnir í kjölfarið, svo sem hjartasjúkdómar, botnlangabólgur, tannskemmdir og krabbamein. Margir þóttust sjá fylgni við aukningu á sykuráti og unnu mjöli og rituðu greinar um það og bækur. Thomas Latimer Cleave, læknir í Breska flotanum gaf út bókina *The Saccharine Disease* og John Yudkin herlæknir, síðar prófessor í lífeðlisfræði í London, skrifaði *Pure, White and Deadly*.

Á svipuðum tíma kom Ancel Keys fram með sína frægu sjö landa stúdíu og kenningar um að fita væri orsök aukningar hjarta- og æðasjúkdóma, einkum mettuð fita. Þær kenningar urðu ofaná á þessum tíma og höfðu afgerandi áhrif á stefnumótun í lýðheilsu- og næringarfræðum. Það hefur verið bent á síðar að þessari rannsókn var í ýmsu ábótavant og sennilega

rangt unnin tölfræðilega þar sem hlutfall sykurs í mataræði þeirra hópa sem rannsakaðir voru var ekki skoðað. Aðeins var horft á fituinnihald fæðu og fylgni við hjartasjúkdóma. Bandarísk heilbrigðisyfirvöld setja síðan fram næringarmarkmið fyrir Bandaríkin árið 1977 þar sem stefnan er að forðast mettaða fitu.“

Hildur segir svarið við þeirri spurningu hvaða áhrif þessi næringarmarkmið hafi síðan haft vera nokkuð augljós.

„Með því að fitan var tekin úr fæðunni og kolvetnaneyslan jókst, hefur bandaríska þjóðin og síðar mestallur heimurinn fitnað gífurlega og má eiginlega tala um faraldur offitu og sykursýki ásamt afleiddum sjúkdómum. Í dag eru á milli 20 og 30% íbúa flestra fylkja Bandaríkjanna með offitu stig II, eða eða BMI>30 eða hærri. Við hér á landi fylgjum í kjölfarið með 18 prósent offeitra og heil 57% yfir kjörþyngd, BMI>25.

Með minnkandi fituinnihaldi jukust að sama skapi kolvetnin í fæðunni því einhvers staðar varð orkan að koma frá. Hefði kannski verið í lagi ef það hefðu verið holl

kolvetni úr grænmeti og ónunnum kornvörum eða hýðishrísgrjónum, en reynslan hefur orðið sú að tilbúinn matur með háu innihaldi af sykri og hveiti hefur aukist.“

Minni fita og meiri sykur

„Matur án fitu er oft bragðvondur. Sykur varð fyrir valinu til að bæta það og þá einkum maíssýróp. Sýrópið gengur reyndar undir ýmsum nöfnum í innihaldslýsingum matvæla. Sætuinnihaldi maíssýrópsins er stýrt með því að breyta glúkósa í frúktósa og getur hlutfallið verið allt frá 42%, sem er svipað og í venjulegum sykri eða eitt mólíkúl af hvorri tegundinni, upp í 90% frúktósa á móti glúkósa og er þá mun sætari per þyngdareiningu og er oftast kallað „high fructose corn syrup“.“

Hildur bendir á að neysla trefja samhliða sykri hægi á upptöku sykurs í meltingarveginum og trefjarnar innihaldi mestöll vítamínin og steinefnin. „Þess vegna er betra að borða ávöxtinn en að drekka hreinan ávaxtasafa sem er bara hitaæiningar, gott að borða rötargrænmeti

sem er fullt af trefjum þannig að það er ekki bara að trefjarnar hafi góð áhrif á meltinguna heldur hægir líka á sykrunni. En við mikla sykurneyslu og neyslu á einföldum hraðmeltum kolvetnum, svo sem hvítu brauði, eykst blóðsykurinn hratt, sem er svarað með mikilli hækkingu á insúlíni, anabólahormóninu okkar. Það vinnur að því að koma orkunni í fituforðann og lækkar með því blóðsykurinn, oft hratt. Þetta gerir að blóðsykurinn er orðinn lágur eftir 2-3 tíma og fólk svangt aftur, sem ýtir undir þörf á millimálum. Hátt insúlín hamlar líka glúkagonið sem er katabólahormónið eða fitubrennsluhormónið. Það hefur sýnt sig að við neyslu próteina og fitu og sennilega ef seinmeltari kolvetna er neytt, hækkar blóðsykurinn hægar, insúlínið hækkar ekki eins mikið og glúkagonið er hærra í blóðinu og vinnur að eyðslu fitunnar. Þegar blóðsykurinn er lágur getur fitan farið sem ketónkorn og nýst til brennslu í líkamanum. Þetta er eiginlega kenningin á bak við lágkolvetnafæði. Það er að segja að þvinga líkamann til að taka fituna í notkun þegar lítið framboð er á glúkósa. Þarna er verið að tala um ketónkorn, sem er eðlilegt í líkamanum, en ekki sjúklega ástandið ketónblóðsýring.

Hildur bendir á að úrvinnsla í líkamanum á frúktósa er með öðrum hætti en glúkósa, þannig að frúktósa er fremur breytt í fitu í lifrinni á meðan vöðvar og heili geti brennt glúkósanum beint. Hátt frúktósainnihald í matvælum stuðlar þannig væntanlega enn frekar að fitusöfnun í líkamanum. Heilinn nemur sennilega ekki hátt frúktósamagn í líkamanum á sama hátt og glúkósa og sendir því ekki skilaboð um mettun þó mikið magn hafi verið innbyrt.

Fyrir venjulega manneskju sem ekki hefur háskólanám að baki í lífefnafræði getur verið nánast útilokað að vita hvaða áhrif einstakir innihaldsþættir matvöru hafa á líkamann.

„Staðreyndin er sú að gríðarlegu magni af sykri, sérstaklega frúktósa, er laumað í okkur undir ýmsum heitum og með alls kyns fyrirlætti. Hann er nánast í öllum tilbúnum sósam, er sprautað í mikið af kjöti og hann er í alls konar áleggi. Þetta sést glögg ef við lesum innihaldslýsingar matvælna, en þær eru svo smáar að þörf er á stækunargleri í verslunarferðum. Afleiðingarnar blasa við. Á þetta bendir

meðal annarra barnalæknirinn og efnaskiptasérfræðingurinn Robert H. Lustig og segir hátt frúktósainnihald matvæla eina aðalástæðu offitu meðal barna sem fullorðinna. Nær allar svokallaðar „léttvörur“, sérstaklega mjólkurvörur, eru með viðbættum frúktósa, þótt búið sé að skerða fituinnihaldið. Lustig vill líkja áhrifum of mikils frúktósa á lifrina við krónískar lifrarskemmdir eins og verða af alkóhóli og telur að ofneysla gos- og sportdrykkja sé álíka skaðleg til lengdar.

Annað vandamál sem hefur komið í ljós samfara mikilli aukningu á viðbættum sykri í matvælum og drykkjum er að það er ekki bara óhollt, heldur getur neyslan haft áhrif á heilann sem líkist fíkn í kokaín, nikótín og önnur eiturf. Það eru margar nýjar læknisfræðilegar rannsóknir sem hafa sýnt fram á þetta með tilraunum bæði á dýrum og mönnum. Sykur í meðalmagni, feitur og saltur matur í miklum mæli geta framkallað fíknihæðun hjá tilraunadýrum. Og heilaskönn (PET og MRI) hjá offeitu fólki og matarfíklum (*compulsive eaters*), hafa sýnt truflanir í verðlaunamiðstöð heilans svipaðar og hjá fíkniefnaneytendum. Matarfíkn er ekki ennþá viðurkennd sem fíknisjúkdómur en þó hafa ASAM (Ameríska fíknilæknasamtökin) gefið út yfirlýsingu um að matur sé eitt af þeim efnum sem geta valdið efnalegri ánetjun.“

Lítill rök á bak við fæðuleiðbeiningar

Hildur vísar aftur að fitunni í fæðunni og vísar í rannsóknir á áhrifum kólesteróls á undanförunum árum sem hafa leitt í ljós að mettuð fita, sem vissulega hækkar heildarkólesterólmagnið í blóðinu, hækkar aðallega HDL eða það góða, en minna LDL-kólesterólið, það vonda.

„Það hefur komið í ljós að LDL-kólesteról skiptist síðan í tvær undirtegundir sem ekki eru jafnslæmar. Annars vegar stórar og léttar flögur af tegund A, sem fjölga við neyslu á fitu og eru ekki taldar eiga þátt í skellumyndun í æðakerfinu. Hins vegar litlar þungar flögur af tegund B, sem aftur á móti eru taldar smjúga undir æðapelið og geta valdið skemmdum í æðakerfinu. Það sýnir sig að sykurn, sérstaklega frúktósin, eykur tegund B. Þannig að þó mettuð fita hækki kólesterólið þá virðist það vera fyrst og fremst HDL og LDL tegund A sem ekki eru taldar skaðlegar.

Flestir sem fara á lágkolvetnafæði, eða bara minnka sykurn verulega, hækka í heildarkólesteróli, en bæta hlutföllin verulega og lækka oftast þrigglyseríðana. Nú telja margir nákvæmara að horfa á hlutföllin, til dæmis þrigglyseríðar/HDL en heildarkólesteról í sambandi við áhættumat.“

Upphaf lágkolvetnamegrunarkúra má rekja allt aftur á 18. öld þegar Englandsingurinn Banting gaf út bók með megrunarleiðbeiningum að franski fyrirmynd, og er sænska sögnin að banta, megra sig, komin þaðan. Síðan hafa margir komið til sögunnar, Atkins sennilega þeirra frægastur.

„Það hefur lengi verið vitað að slíkt mataræði er öflug aðferð til að léttast en lækna og almenningur hafa haft áhyggjur af tengslum fituneyslunnar við hjarta- og æðasjúkdóma. En nú virðist hægt að anda léttara. Nýlegar rannsóknir hafa sýnt að lágkolvetnafæði hefur jafnvel góð áhrif á blóðfitur hjá sjúklingum með áunna sykursýki,“ segir Hildur.

„Árin 2009 og 2010 komu út tvær umfangsmiklar rannsóknir um tengsl fitu og æðasjúkdóma. Sú fyrri var í Archive of Internal Medicine, þar sem teknar voru fyrir um 600 vandaðar rannsóknir bæði framsýnar hóprannsóknir og slembaðar samanburðarrannsóknir alveg frá 1950, en farið var yfir um 6000 ágrip greina. Sterkar vísbendingar komu fram um að glúkósaastuðull hefði neikvæð áhrif á áhættuþætti hjartasjúkdóma, en engar eða mjög veikar vísbendingar voru fyrir neikvæðum áhrifum allrar fitu á hjartað, fyrir utan transfitu. Voru höfundar harðorðir yfir því hve lítið virðist standa á bak við nútíma fæðuleiðbeiningar. Seinni rannsóknin var í American Journal of Clinical Nutrition, meta analýsa á framskyggnum faraldsfræðilegum rannsóknum með 350 þúsund einstaklingum sem fylgt hafði verið eftir í 5-23 ár og var niðurstaða sú að það væri engin áreiðanleg sönnun fyrir sambandi mettaðrar fitu í fæðu við hjarta- og æðasjúkdóma.“

Stefnubreyting í opinberri fæðuráðgjöf

Hildur kveðst hafa fylgst dálítið með fjöru umræðu um mataræði og lýðheilsuráðgjöf stjórnvalda í Svíþjóð þar sem hún stundaði framhaldsnám sitt.

„Þessar umræður vöktu mikla athygli þar og voru dagblaðafréttir en virtust ekki komast neitt sérstaklega í hámmáli hér á landi. Kannski er hluti af ástæðunni að lágkolvetnafæði er orðið töluvert útbreitt í Svíþjóð og Noregi og má rekja upphaf þess til þess er sænski heimilislæknirinn Annika Dahlqvist var færð til heilbrigðiseftirlitsins fyrir átta árum og flæmd úr starfi sínu, fyrir að ráðlegga of feitum skjólstæðingum sínum og sykursýkissjúklingum lágkolvetnamataræði. Var þess krafist að lækningaleyfið yrði tekið af henni. Þetta varð töluvert blaðamál og heilbrigðiseftirlitið dró ákvörðun sína til baka eftir að hafa farið yfir þær rannsóknir og gögn sem þá lágu fyrir og 2008 fékk Dahlqvist uppreisn æru, enda var þá talið að óhætt væri að mæla með lágkolvetnafæði fyrir offeita og sykursjúka.

Í nýjustu leiðbeiningum frá sænska heilbrigðiseftirlitinu um næringarráð til sykursjúkra tegund II er nú boðið uppá fjórar gerðir mataræðis þar sem þrjú eru lágkolvetna en einungis eitt er samkvæmt hinu gamla fituskerta.“

Hildur segir að þarna megi sjá upphaf opinberrar stefnubreytingar í næringarráðgjöf, sennilega að miklu leyti vegna vinnu lækna eins og Anniku Dahlqvist og Andreas Eenfelds. Mér skilst að Svíþjóð sé nánast eina landið í heiminum þar sem hægir á offituógninni í hlutfalli við aukningu á smjörsölu „Ég vildi gjarnan sjá sambærilegar breytingar í lýðheilsuráðgjöf hér á Íslandi. Það er fleiri möguleikar en lágfitufæði, lyf og hjáveituaðgerðir enda er ástand þjóðarinnar verulega slæmt, offita hvergi meiri en hér á Norðurlöndunum og við höldum áfram að þyngjast. Þeirri þróun verður að snúa við. Ég tel einnig brýnt að litið verði á hluta offituvandans sem fíknsjúkdóm og meðhöndla hann sem slíkan þar sem það á við, því töluvert af rannsóknarniðurstöðum styður það að um taugaefnafræðilegar breytingar í heila sé að ræða. Ég vil hvetja þá kollega sem annast sjúklinga með offituvandamál og áunna sykursýki að hugleiða hvort einhverjir gætu fallið undir að vera með matarfíkn og gætu nýtt sér hjálp til dæmis MFM, Matarfíknimiðstöðvarinnar, sem Esther Helga Guðmundsdóttir hefur starfrækt frá árinu 2006 með góðum árangri, eða 12 spora samtaka sem eru tvö starf-

andi hér á landi í anda AA-samtakanna, OA og GSA.

Þess má einnig geta þess að í apríl síðastliðnum voru stofnuð regnhlífarsamtökin Matarheill sem munu starfa í svipuðum anda og SÁÁ. Samtökin sameina þá sem vilja vinna að forvörnum, fræðslu og meðferð og einnig fólk sem glímir við matarfíkn, átröskun eða offitu.“

Hildur vill benda fólki sem vill kynna sér þessi mál nánar á vefsíðurnar:

- kostdoktor.se
- dietdoktor.com
- drhexeberg.no
- garytaubes.com
- docsopinion.com
- mataraedi.is
- foodaddictioninstitute.org
- authoritynutrition.com
- matarfikn.is
- oa.is
- gsa.is
- matarheill.is

Einnig bendir hún á mjög góðan fyrirlestur á netinu eftir Robert H. Lustig sem nefnist *Sugar, The Bitter Truth* og sjónvarpsþættina *Skinny on Obesity*, sem finna má á Youtube.