



Lavkarbo

EENFELDTS GRUNNTESE:

Når du er sulten, spis deg mett på skikkelig mat. Du behøver ikke veie mat eller telle kalorier, av skikkelig mat kan du spise så mye du orker. Skikkelig mat er den maten vi har spist i millioner av år. Ligg unna produkter med kunstige ingredienser, ligg unna for mye sukker og stivelse og ligg unna lettprodukter.

SPIS GJERNE:

Kjøtt, alle slag. Fettrandene er like nyttig som kyllingskinnet. Velg gjerne økologisk kjøtt.

Fisk og skalldyr. Spis alt, unngå panering.

Egg. I alle former.

Naturlig fett. Bruk gjerne smør og fløte i matlagingen, maten blir bedre og du blir mettere.

Grønnsaker. Spis alt som vokser over jorden.

Meieriprodukter. Velg de feteste alternativene. Vær forsiktig med melk og rømme, som inneholder mye melkesukker, unngå sukrede lettvarianter.

UNNGÅ:

Sukker. Verst av alt.

Stivelse. Unngå brød, poteter, pasta, müsli, grøt.

Margarin. Industriell smørimitasjon som smaker vondt.

Øl. Er dessverre flytende brød.

Frukt. Inneholder mye sukker, kan spises som godteri.

Den store karbo-krigen

STEIN ERIK KIRKEBØEN

– Hvis du kun tenker på vekten, er det bedre for deg å spise bacon enn eple, sier Andreas Eenfeldt. Han er lege, forfatter og den som nå leder lavkarboflokkene i korstoget for mer fett og mindre karbohydrater i kostholdet.

– Vås. Dette er populisme av verste skuffe, svarer Christian Drevon. Profesoren i ernæring har særlig arbeidet med fedmeproblematikk. Han er lei av at mediene hopper på populistiske kostholdsprofeter, og er skeptisk til Eenfeldts evangelium.

– Og her er det ikke jeg som er avviker, 150 nasjoner har stort sett de samme kostholdsrådene som oss.

En av dem som støtter Drevon, er klinisk ernæringsfysiolog Line Kristin Johnsen, som i VG skriver: «Store undersøkelser har vist at de som spiser mye karbohydrat i form av grove kornprodukter, frukt og grønnsaker, får sjeldne-

re både overvekt, diabetes og kreft. Det blir for enkelt å beskyldes karbohydratene for fedmeepidemien».

Vi er midt inne i et nytt slag i den store karbo-krigen. Den utkjemper i blogger, i ukeblader, i avisspalter, rundt middagsbord på mange andre arenaer nær deg.

Den vanskelige maten. Aldri har det vært vanskeligere å spise enn i dag. Lavkarbo? Raw food? Glykemisk indeks? Fedon? Fett? Proteiner? Karbohydrater? Detox? Akkurat nå er det bare ananas-kuren som ikke later til å være i vinden. Det er ikke måte på hva en stakkar – som egentlig bare er sulten og som ikke vil bli for feit – i dag må vurdere før måltidet.

Det var lettere før, da spørsmålet var om du ville ha enda en potet?

I dag sier stadig flere nei takk til akkurat det. Det er for mye karbohydrater i potet, må vite. Fett, derimot, det er i ferd med å bli stuerent.

Kanskje er det dette synspunktet som slår inn i salgsstatistikken for meieri-

smør. Siden bunnåret i 2006 har forbruket, ifølge Opplysningskontoret for Meieriprodukter, steget med en sjettedel, fra 1,32 til 1,53 kilo pr. år for hver av oss. I suveren forakt for Helsedirektoratets kostholdsråd er kurven skarpt stigende; halvparten av økningen kom fra 2009 til 2010. På det ene året økte forbruket av meierismør med over åtte prosent. Fortsetter økningen, vil forbruket i år være på samme nivå som for 20 år siden.

Den Store Feilen. Andreas Eenfeldt synes det er bra: – Den store feilen var at ernæringsspesialistene for 50 år siden

erklærte fett, og ikke karbohydratene, som kostholdets versting.

– Tull, sier Drevon. – I tusenvis av år har menneskeheten levd av dyrkede karbohydrater. I tillegg til at det har gjort oss stadig eldre, er det bærekraftig i fremtiden. Det vil et ressurskrevende kosthold basert på dyrekjøtt ikke være.

Eenfeldt er altså den ferskeste aktøren på dette området som vi tilsynelatende aldri blir mettet på, og plasserer seg et sted på linjen mellom Fedon Lindberg («hans diett er bra for de som er sunne og slanke, jeg er litt mer ekstrem») og Atkin («han er striktere enn meg og anbefaler bare 20 gram karbohydrater om



«Faktum er at det ikke finnes en eneste seriøs studie som dokumenterer at mettet fett er skadelig for hjertet»

Andreas Eenfeldt



Norske kostholdsråd

Spis fem porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag.

Spis grove kornprodukter hver dag (anbefalt mengde: fire grove brødsiver)

La magre meieriprodukter inngå i det daglige kosthold.

Spis fisk to, tre ganger i uken.

Velg magert kjøtt og kjøttprodukter. Velg fortrinnsvis hvitt kjøtt.

Velg matoljer og flytende/myk margarin fremfor smør og hard margarin.

(Utdrag av Helsedirektoratets råd)

Margarin og smør er ikke ett fett. Men det store matslaget står (igjen) om karbohydratene. Skal de spises, eller skal de vrakes? Er de sunne, eller har de skylden for fedmeepidemien?

dagen, jeg ligger rundt 50. Du spiser kanskje 350», sier han til Aftenpostens medarbeider.

«**Bygget for fett**». Hans budskap er at vi skal tilbake til den dietten våre forfedre hadde i titusener av år, før slangene kom inn i vårt matparadis. Og slangene, de heter sukker og hvitt mel. Han hevder at vi i mer enn 50 år er blitt ført bak lyset. Vi er blitt lurt til å tro at det er fett som er den store stygge ulven, vi er blitt lurt til å tro på treenigheten fett, kolesterol, hjerteproblemer.

– Jeg tror ikke det er en stor konspirasjon, jeg tror rett og slett det er gjort feil. Og den store feilen, at fett og ikke karbohydratene er det skumle i vårt kosthold, har establishmentet siden vegret seg for å ta et oppgjør med, sier Eenfeldt.

– Faktum er at det ikke finnes en eneste seriøs studie som dokumenterer at mettet fett er skadelig for hjertet.

Ernæringsprofessor Jan I. Pedersen orker ikke flere slike påstander, men viser

til at den siste boken han har bidratt til, henviser til bølgevis med undersøkelser som bekrefter fettets skadevirkninger.

– Establishmentet viser alltid til den store mengden undersøkelser som bekrefter dets verdensbilde. Men be dem komme med én konkret undersøkelse som holder vitenskapelig mål og har en slik konklusjon, svarer Eenfeldt.

Pedersen er lei, men professorkollega Drevon tar enda en runde: – Google navnet til den nederlandske forskeren Martein Katan, så finner du flere undersøkelser.

Korttidseffekt. Drevon innrømmer at



«I tusenvis av år har menneskeheten levd av dyrkede karbohydrater. I tillegg til at det har gjort oss stadig eldre, er det bærekraftig i fremtiden.»

Christian Drevon

det er lett å gå ned i vekt på en lavkarbo-diett. – Men etter kort tid har det ikke lenger noen effekt. Den er vanskelig å leve etter, og hvis du er opptatt av å kunne yte og prestere fysisk, så er det ikke noe å gå på. Med lavkarbodiett er du helt tom etter 40 minutter, sier Drevon.

– Folk som Eenfeldt fremmer hårreisende påstander og er markedsførere som ikke er forpliktet av annet enn sin bankkonto. Vi forskere er forpliktet av det som er dokumenterbart, påpeker Drevon.

– I 50 år har forskere forsøkt å bevise at fett er skadelig for hjertet. Når de ikke har klart det, er det på tide å innse at te-

sen er feil, sier Eenfeldt, som også viser til USA: – Nesten all mat er merket «no fat» eller «low fat», likevel har amerikanerne aldri vært fetere. Noe er åpenbart galt.

Den amerikanske fedmen har Drevon ingen problemer med å forklare: – De – og vi – rører seg for lite og spiser for mye fordi de har for stor tilgang på smakfull mat. Det handler rett og slett om at vi spiser for mye i forhold til det vi forbraker, parerer Drevon.

– Med lavkarbodiett er det ikke mulig å spise for mye?

– Det blir sagt, men er ikke dokumentert. Jeg mener du får nøyaktig samme effekt om du kutter ut fett eller karbohydrater, svarer Drevon.

Som antydnet, det er vanskelig å finne det store Svaret på alle slankespørsmålene. Men det må ikke være vanskelig. For legmannen og fotballtreneren Tom Nordlie var det enkelt: – Dytt mindre inn i det hølet du har midt i trynet.

stein.erik.kirkeboen@aftenposten.no