

Välgrundat om transfetter

Nordiska näringsrekommendationer bygger på brett vetenskapligt underlag

ÅKE BRUCE, professor,
Livsmedelsverket, Uppsala
ake.bruce@slv.se



I detta nummer av Läkartidningen granskar Ralf Sundberg och Johan Hedbrant några utvalda rekommendationer i tre uppsättningar näringsrekommendationer från erkända expertgrupper. Två rekommendationer anknyter till behandling av diabetes, och jag har inte anledning att kommentera dessa eftersom det är Socialstyrelsens ansvarsområde.

När det gäller granskningen av de nordiska näringsrekommendationerna (NNR) från 2004 har de fastnat för transfettsyror och synpunkten att det saknas underlag för att göra någon åtskillnad mellan naturliga transfettsyror i fett från idisslare respektive transfettsyror som är resultatet av industriell härdning av växtfetter.

Om man inte tycker att NNR har ett tillfredsställande vetenskapligt underlag, kan man granska två andra expertrapporter: en från EFSA (European Food Safety Authority) och en nyligen publicerad rapport från det brittiska livsmedelsverkets vetenskapliga kommitté [1, 2]. Båda dessa vetenskapliga genomgångar kommer fram till samma sak, nämligen att det i dagens läge inte går att påvisa några säkra skillnader vad gäller hälsoeffekter av transfettsyror från olika ursprung. Liksom i NNR betonas vikten av att begränsa intaget av transfettsyror från partiellt härdade fetter i möjligaste mån.

Ett av budskapen i NNR är att fettintaget bör ligga mellan 25 och 35 procent av energiintaget. En balans mellan fett, protein och kolhydrater enligt rekommendationen underlättar att sätta samman en kost med lämpliga mängder essentiella näringsämnen och fibrer. Det viktigaste budskapet när det gäller fett är inte att minska på totala fettintaget, utan att byta ut en del av det mättade fettet mot enkelomättat och fleromättat fett, särskilt omega 3-fettsyror. Huvudskälet är att säkerställa ett adekvat intag av essentiella fettsyror.

Fettintag och vikt – komplicerad fråga

Frågan om fettintagets betydelse för kroppsvikten är komplex. En genomgång av kontrollerade interventionsstudier, som pågått upp till 1 år och där personerna i försöksgrupperna fått äta mat utan restriktioner, visar att kosten där fettet utgör mindre än 30 energiprocent leder till måttlig viktminskning eller förhindrar viktuppgång. Så är inte fallet för kosten med en fettenergiprocent >35 [3].

Effekterna på längre sikt är dock inte lika väldokumenterade men tyder på att en kost med ett fettinnehåll på 25–30 energiprocent kan bidra till att minska risken för viktuppgång [4]. Andra kostfaktorer som påverkar viktutveckling är energitätthet, intag av kostfiber, fullkorn, liksom konsumtion av socker-sötade drycker.

Felciterad

Ralf Sundberg och Johan Hedbrant skriver i sin artikel: »Åke Bruce har tidigare beskrivit hur WHO:s kostråd tas fram och hur påtryckningar från lobbygrupper påverkar dem ...«. Följande är dock vad jag faktiskt skrev i den aktuella boken [5] på

sidan 51: »Den WHO-rapport, som kom ut 2003 [6], är i skrivande stund [2004, mitt tillägg] föremål för politiska diskussioner från en rad länder inklusive USA. I denna debatt hävdas det att förslagen till begränsad konsumtion av socker, fett och särskilt mättade fettsyror slår ojämnt och drabbar vissa branscher och nationer orättvist.«

Men denna debatt gällde uppföljningen 2004 [7] till rapporten från 2003. Själva kostråden i den rapporten blev aldrig påverkade av påtryckningarna.

■ *Potentiella bindningar eller jävsförhållanden: Inga uppgivna.*

REFERENSER

1. EFSA. Opinion of the Scientific Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies on a request from the Commission related to the presence of trans fatty acids and the effect on human health of the consumption of trans fatty acids. The EFSA Journal. 2004;81:1-49. http://www.efsa.europa.eu/EFSA/Scientific/Opinion/opinion_nda09_ej81_tfa_summary_en1.pdf
2. Scientific Advisory Committee on Nutrition. Update on trans fatty acids and health 2007. London: TSO; 2007. http://www.sacn.gov.uk/pdfs/sacn_trans_fatty_acids_report.pdf
3. Astrup A. The role of dietary fat in the prevention and treatment of obesity. Efficacy and safety of low-fat diets. Int J Obes Relat Metab Disord. 2001;25 Suppl 1:S46-50.
4. Howard BV, Manson JE, Stefanick ML. Low-fat dietary pattern and weight change over 7 years: the Women's Health Initiative Dietary Modification Trial. JAMA. 2006; 295(1):39-49.
5. Bruce Å. Kostråd under 30 år. I: Johansson B, redaktör. Forskare klargör myter om maten. Stockholm: Formas; 2004.
6. WHO. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. WHO Technical Report Series 916. http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/trs916/en/gsfao_overall.pdf
7. Global strategy on diet, physical activity and health. Geneva: WHO; 2004.

■ SAMMANFATTAT

Flera vetenskapliga expert-rapporter stödjer de nordiska näringsrekommendationerna när det gäller hälsoeffekterna av transfetter.

Därför är det felaktigt att påstå att näringsrekommendationerna är vilseledande.

REPLIK:

Fel slutsatser ur vinklade material

Minnesgodas läsare vet att när kostråd kritiserar har Livsmedelsverkets företrädare hellre än att använda vetenskapliga argument hänvisat till expertgrupper [1]. Att så nu åter sker bekräftar snarare än vederlägger våra argument.

Brittiska livsmedelsverkets expertrapport om transfetter som Åke Bruce nu refererar till utgavs 2007 av Scientific Advisory Committee on Nutrition (SACN) [2]. I detta råd finns mar-

garinproducenten Unilever representerad, medan företrädare för mejerinäringen saknas. I förordet finns en finurlig brasklapp, där det framgår att rapporten tagits fram av experter utanför SACN (vilka anges inte) och att den på grund av tidspress inte granskats enligt regelverket.

Vem är naiv nog att tro att rådets slutsatser då skulle vara objektiva?

I de koststudier Åke Bruce refererar är materialen starkt selekterade. Astrup sammanfattar 16 studier av ad libitum-dieter (efter behag) [3]. För att hitta dessa har Astrup fått utesluta 80 studier, bl a 48 studier där deltagarna givits det vanliga rådet att äta färre kalorier än de förbrukar. Den citerade interventionsstudien på 49 000 kvinnor [4] exkluderade bl a 107 000 som redan åt fettsnålt!

Expertgruppers mål är konsensus, vilket är möjligt inom politik och religion. Vetenskapen däremot bygger på kontrovers, där gamla hypoteser ifrågasätts i ljuset av nya observationer. Expertgruppers stentavlor ska därför inte förväxlas med vetenskap, och experterna själva utgör dessutom ett mål för lobbyism. Många »vetenskapliga« aktörer tycks i dag uppgivet acceptera en passiv gisslanroll, referera studier utan att ha begrundat innehållet eller okritiskt hänvisa till varandra.

Vi menar att expertgrupper inom medicinen bör ersättas med ett öppnare och kontinuerligt pågående debattförfarande.

Johan Hedbrant, Ralf Sundberg

REFERENSER

1. Becker W, Bruce Å, Mattisson I, Sohlström A. Kommentar. Kostråden är desamma trots olika utgångspunkter. Läkartidningen. 2007;104(49-50):3786-7. <http://www.lakartidningen.se/eng-ine.php?articleId=8293>
2. Scientific Advisory Committee on Nutrition. Update on trans fatty acids and health 2007. London: TSO; 2007. http://www.sacn.gov.uk/pdfs/sacn_trans_fatty_acids_report.pdf
3. Astrup A. The role of dietary fat in the prevention and treatment of obesity. Efficacy and safety of low-fat diets. Int J Obes Relat Metab Disord. 2001;Suppl 1:S46-50.
4. Howard BV, Manson JE, Stefanick ML, et al. Low-fat dietary pattern and weight change over 7 years: the Women's Health Initiative Dietary Modification Trial. JAMA. 2006; 295(1):39-49.

SLUTREPLIK:

Välkomnar debatt – men den ska ha saklig grund

Jag, liksom Livsmedelsverket, välkomnar debatt och kritiskt granskande. Men det bör självklart ske på saklig grund och inte mot bakgrund av starka känslouttryck.

Åke Bruce

annons