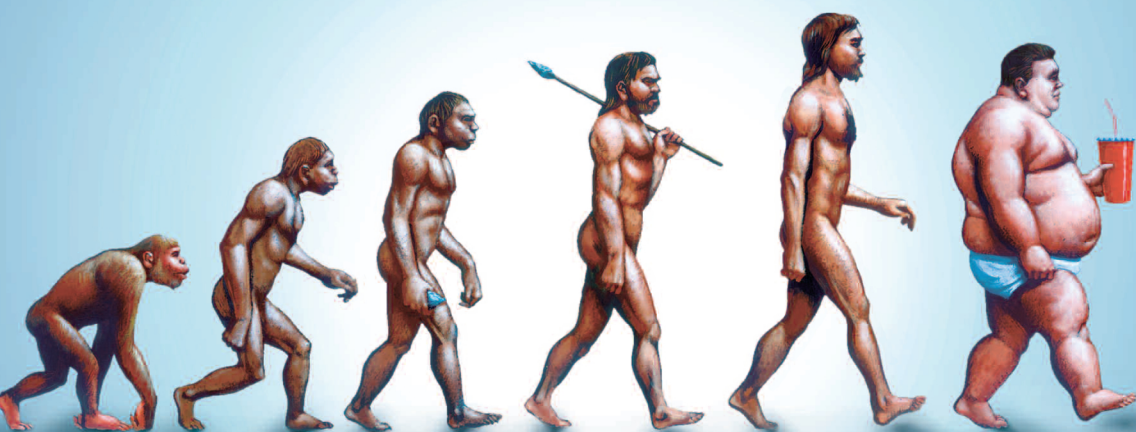


Kostdoktorn **Andreas Eenfeldt**

Läkaren bakom Sveriges största hälsoblogg



Mat**revolutionen**

ÄT DIG FRISK MED RIKTIG MAT

BONNIER FAKTA

Andreas Eenfeldt

Matrevolutionen

Ät dig frisk med riktig mat

Bonnier Fakta

Bonnier Fakta
www.bonnierfakta.se

COPYRIGHT © Andreas Eenfeldt 2011
OMSLAG Anders Timrén
OMSLAG, ILLUSTRATION Jon Berkeley
GRAFISK FORM (INLAGA) Jenny Franke
ILLUSTRATION s. 26 Time Magazine
26/3 1984 © Time Inc. Used under license
REDAKTÖR Cecilia Hellberg
TRYCK GGP Media, GMBH, Tyskland 2011
ISBN 978-91-7424-129-7

INNEHÅLL

Inledning

Revolutionen börjar.....	7
--------------------------	---

I. Bakåt

1. Vad är du designad för att äta?.....	13
2. Misstaget, fettskräcken och fetmaepidemin.....	27
3. Världsbilden faller.....	47

II. Framåt

4. En nygammal lösning.....	61
5. Viktnedgång utan hunger.....	73
6. Diabetes och vansinnets slut.....	97
7. De västerländska sjukdomarna.....	117
8. Kolesterol: att döda draken.....	147
9. En friskare framtid.....	163

III. Guide

10. Njutmetoden/LCHF för nybörjare.....	177
11. Frågor, svar och myter.....	193
12. Tips för vikten.....	213
13. En sista sak.....	225

Tack.....	231
Vill du veta mer?.....	233
Referenser.....	235
Register.....	254

Två generationer svenskar har fått fel kostrekommendationer och har jagat fett i onödan. Det är dags att se över kostråden och basera dem på modern vetenskap.

GÖRAN BERGLUND
Professor i internmedicin, Lunds universitet

INLEDNING

Revolutionen börjar

Han gav upp och beslutade att äta sig till döds. Sten Sture Skaldeman hade misslyckats med sitt sista bantningsförsök och var fetare än någonsin. Hans hjärta orkade nästan inte pumpa runt blodet i hans stora kropp längre. Hans blodtryck var skyhögt. Han klarade knappt ens att gå till brevlådan. En läkare hade gett honom ett halvår att leva om han inte gick ner i vikt.

Likt oräkneliga gånger tidigare hade han försökt att äta ännu mindre. Trots att han plågat sig uteblev resultatet på vågen. Det fungerade inte och han gav upp. Under sin sista tid tänkte han äta all den mat han länge försökt undvika. Han skulle frossa i god mat. Resultatet blev det sista han hade väntat sig. Ett år senare var han smal och frisk.

Bakgrunden

Vi trodde oss veta vad som är hälsosam mat. Idag skälver världsbilden. Allt fler lekmän, läkare och professorer ställer samma fråga. Var det ett misstag? Var det ett av de mest katastrofala misstagen i mänsklighetens historia?

Det är 1958. Den amerikanske forskaren Ancel Keys är övertygad. Han har hittat orsaken till vår dödligaste sjukdom: hjärtinfarkter. Orsaken är, står det klart för honom, fett. Att äta fet mat

ökar kolesterolet i ditt blod vilket avlagras i dina blodkärl och täpper till dem. Som fett kan täppa till rören under diskhon i ditt kök. Teorin känns instinktivt rätt. Den saknar bara en sak: bevis.

Det är 1984. Medan vetenskapsmännen fortsatt är oense avgör handlingskraftiga amerikanska politiker och lobbyister saken. Det är dags att lära alla, hela befolkningen, att äta mindre fett. Nya lightprodukter fyller butikernas hyllor. De innehåller mindre fett, men ofta betydligt mer socker och lättsmält stärkelse. Det är ett experiment som ingen kan veta hur det ska sluta.

Det är idag. Världen är fetare än någonsin, offer för en epidemi av fetma och diabetes. En epidemi som tog våldsam fart på åttiotalet. Kanske är du en av alla som fått oönskade extrakilon? I lightprodukternas hemland USA har majoriteten av befolkningen snabbt blivit överviktiga eller feta. Tre gånger fler än en enda generation tillbaka. Folk äter fler kalorier än de gör av med. Men varför? Svaret stirrar oss i ansiktet. Det är dags för oss att se det.

Brytningstiden

Vad ska du äta för att hålla dig, eller bli, frisk och smal? Frågan har aldrig varit mer spännande, aktuell eller kontroversiell än idag. Men förvirringen har aldrig heller varit större. Budskapen är helt olika från experterna i media. Hur ska du veta vad du kan lita på?

Det tog sin tid att hitta rätt för mig. Jag läste till läkare under nittiotalet och tog läkarexamen år 2000, lika fettskrämd som mina kollegor. Fett gjorde dig fet, sades det. Mättat fett var definitivt farligt för hjärtat. Jag gav gladeligen råd till mina patienter och min egen mor att undvika så farlig mat.

Det var bara ett problem. Ytterligt få blev smalare eller friskare med åren. De flesta smög uppåt i vikt och behövde fler och fler mediciner för blodtryck, blodsocker, kolesterol, värk och annat. Folk blev fetare och sjukare när de försökte leva hälsosamt. Något var ruttet. Jag medverkade inte till hälsa. Jag administrerade förfallet, in i de västerländska sjukdomarna fetma, diabetes, hjärtsjukdom, cancer och demens.

I efterhand var problemet med min läkarutbildning enkelt att se. Den fokuserade inte på hälsa. Den fokuserade på sjukdomar och på de mediciner som botar eller, oftare, minskar symtom på sjukdom. Mat och hälsa får man lära sig om på annat håll. Jag läste allt fler böcker, bloggar och hundratals vetenskapliga studier. Något var katastrofalt fel och orsaken blev allt klarare. Många hade insett det länge, i decennier, och skrivit om det.

Våra förfäder fram till modern tid fick inte våra folksjukdomar. Det faktumet har alltför länge bortförklarats med att vi plötsligt blivit glupska och lata: att vi äter för mycket och springer för lite. Det är långt ifrån hela förklaringen har det visat sig. Den världsbilden är på väg att falla. Vi har gjort ett massivt misstag.

Modern vetenskap öppnar upp ett nytt sätt att se på mat och hälsa. Friskare och smalare patienter bekräftar att det fungerar i verkligheten också. Allt fler läkare, lekmän och professorer kommer idag till samma slutsats. Det nya synsättet sprider sig över världen och Sverige är världsledande i förändringen. Vi har kommit längst och kan visa vägen.

Många slutar idag att äta industrins lightprodukter, deras fuskmat. Den som tillverkas i fabriker med billigast möjliga råvaror: lättsmält stärkelse, socker, växtoljor, färgämnen, aromämnen och tillsatser. Fuskmat känns igen på sina färgglada paket och innehållsförteckningar som bara en kemiingenjör kan förklara. Med reklam försöker man fortfarande att lura dig att tro att den är hälsosam. Du kan lätt genomsåda det.

I media berättar allt fler svenskar hur de återvunnit sin hälsa och vikt. Märkligt nog efter att de börjat äta precis tvärtemot vad de tidigare rekommenderats. Sådana artiklar kan nu läsas var och varannan dag. Resultatet på vikten är ofta bra men inte det som imponerar mest. Det är uppenbart att det inte bara handlar om bantning. Det handlar om hälsa.

Vad många märkt i sina egna liv har nu bevisats i stora vetenskapliga studier. Pusselbitarna om matens effekt på din hälsa faller på plats. Den nya bilden klarnar för allt fler – och förvånar.

Jag var tvungen att hjälpa till att sprida kunskapen, att driva på förändringen. År 2007 startade jag bloggen Kostdoktor.se

som snabbt blev Sveriges största hälsoblogg med över 10 000 besök per dag. Det säger något om hur många som tycker att ämnet är intressant. Jag kan bara hålla med. Historien som den här boken baseras på är den mest fantastiska jag hört. Förhoppningsvis kommer du att hålla med.

»Matrevolutionen« är skriven för dig som kan ta till dig nyheter, du som kan frigöra dig från föråldrade idéer. Du som kan se skillnaden mellan trovärdig vetenskap och livsmedelsindustrins reklam. Förstå, testa, och ät dig till en bättre hälsa och vikt du också. Sedan kan du hjälpa din familj och dina vänner att göra detsamma. Det kan låta fånigt, men det är sant: när allt fler gör detsamma kan det förändra världen.

Revolutionen är här. Du kan med gott samvete äta dig mätt på riktig mat igen. Låt dig väl smaka.

I.

Bakåt

KAPITEL ETT

Vad är du designad för att äta?

Kostdebatten rasar i Sverige. Vad ska du äta för att bli frisk och smal? Medelhavskost, stenålderskost eller tallriksmodellen? Fett eller kolhydrater eller kanske protein? Fibrer eller antioxidanter? Frukt eller inte frukt?

Ett antal experter i media tror sig veta. Men deras budskap ser olika ut. Till och med professorer på området kan ha helt olika åsikter. Hur kan man veta vad eller vem det är värt att tro på?

Jag vill påstå att det finns ett bra sätt. Se på din kropp och fråga dig själv: vad är du designad för att äta? Du är resultatet av miljoner års utveckling. Varje cell i din kropp innehåller mängder av gener, den förfinade ritningen till en människa. Dina gener är utvalda. Dina föräldrar och deras föräldrar lyckades föra dem vidare till dig. Samma sak har skett i miljoner år tillbaka till dina tidigaste förfäder på Afrikas savann. Samma sak har skett i hundratusen generationer.

För varje generation hade fördelaktiga gener en större chans att föras vidare i ditt släkträd. Gener som gav styrka och hälsa under de förhållanden som dina förfäder levde. Gener som fungerade bra med den mat dina förfäder åt.

Med andra ord: dina gener är anpassade till – designade för – den mat dina förfäder åt under miljoner år. Idag vet man ungefär vad de åt och vad de *inte* åt. Med den kunskapen kan du lätt ana misstaget som många kostexperter i media gjort.

Man kan jämföra med en bil. En bil är designad av ingenjörer för att köras på en viss typ av bränsle. Det kan vara 95 oktan, diesel eller etanol. Om du tankar rätt bränsle fungerar motorn bra. Tankar du annat fungerar den sämre eller inte alls. Om du håller socker i en bensintank skär sig motorn, lustigt nog.

Du är mycket mer komplicerad än en bil. Men din kropp är också designad för ett visst bränsle. Det dina förfäder åt. Om du äter andra saker kan din kropp fungera sämre, eller inte alls.

Idag i västvärlden får vi ofta kostråd som innebär att vi tankar fel bränsle. Misstaget bakom de råden gjordes med de bästa av intentioner, men har sedan spritt fetma och sjukdom. Det har just börjat klarläggas av modern vetenskap i stora nya studier. Mer om det senare. Men dagens nya vetenskap bevisar bara vad som kunde ha varit uppenbart för oss långt tidigare. Vad vi visste men glömde bort.

Det mest häpnadsväckande är att mängder av upptäcktsresande och missionerande läkare under 1800- och början av 1900-talet berättat samma historia, från jordens alla hörn. En historia som, om den är sann, kan revolutionera vår värld. Inte bara din hälsa.

Ett mysterium

Albert Schweitzer anlände till Västafrika den 16 april 1913. Han var läkare och skulle långt senare få Nobels fredspris för sitt missionsarbete. Han hade i genomsnitt mellan trettio och fyrtio patienter om dagen. De allra flesta hade infektionssjukdomar som malaria. Det tog 41 år innan han träffade sin första afrikanska patient med blindtarmsinflammation. Hur är det möjligt? Blindtarmsinflammationer ses dagligen på en modern akutmottagning.

Det blir märkligare. Första tiden såg han inte ett enda cancerfall. Han berättade senare att det naturligtvis kan ha existerat enstaka fall, men de måste då ha varit »mycket sällsynta«. Under de kommande decennierna började däremot cancerfall att dyka upp allt oftare. Schweitzer misstänkte ett samband med att lokalbefolkningen börjat leva som de vita.

Schweitzer är en av många med liknande historier. Cancer och

blindtarmsinflammationer är bara början. Dagens västerländska folksjukdomar dök gång på gång upp samtidigt som vår nya västerländska mat spreds över jorden.

Det är möjligt att vi ignorerat eller misstolkat vad dessa berättelser innebär. Men låt oss först återgå till maten, bränslet, som din kropp är designad för. Låt oss gå tillbaka i tiden före Albert Schweitzers missionsarbete i Västafrika. Låt oss spola tillbaka fem miljoner år.

Fem miljoner års bränsle

Våra närmaste kvarlevande släktingar i djurriket är schimpanser, de smartaste av människoaporna. Vi är avlägsna kusiner, mycket avlägsna. För att göra en släkttavla ända ner till våra gemensamma förfäder behöver vi gå tillbaka just fem miljoner år. Låt oss nu följa utvecklingen därifrån, till oss.

Våra förfäder, de blivande människorna, levde som du vet i Afrika då. En miljon år senare hade dessa fortfarande apliknande varelser börjat vandra runt på savannen på två ben. Det var bara början. Sakta men säkert under hundratusentals år utvecklades våra förfäder till något unikt. Deras hjärnor blev större, de upptäckte elden, redskap och utvecklade ett allt mer avancerat talat språk. De blev människor. De blev till dig och mig. Men vad åt de?

Som du vet fanns inget McDonald's på Afrikas savanner för fyra miljoner år sedan. Inte heller när den moderna människan spred sig från Afrika till resten av världen för 70 000 år sedan. McDonald's fanns inte ens i Nordamerika för 15 000 år sedan när människor tog sig från Sibirien till Alaska och snabbt befolkade den Nya världen.

McDonald's fanns ingenstans då. Läsk fanns inte, pommes frites fanns inte. Det fanns inte ens bröd. Inte heller ris, pasta eller potatis. Allt sådant kräver jordbruk och jordbruket uppfann vi långt senare. Så vad åt vi under hela vår långa utveckling?

Innan vår korta tid med jordbruk var vi jägare och samlare. Det betyder att vi åt den mat som fanns färdig åt oss i naturen. Vi jagade djur och åt upp dem. Vi fångade fisk och åt upp den. Vi åt

allt ätligt man kan samla i naturen: ägg, nötter, rötter, frukt och andra ätliga växtdelar.

Det är den maten dina gener under miljoner år finjusterats och utvalts för att passa till. Det är bränslet din kropp är designad för. Maten var mycket näringsrik, full av vitaminer och mineraler. Vi fick i oss rikligt med protein, gott om energi från fett och måttliga mängder grövre svårsmälta kolhydrater¹.

Lättsmälta kolhydrater var däremot sällsynt, våra förfäder åt nästan inget socker eller ren stärkelse. Inte på fem miljoner år. Men sedan förändrades världen snabbt, i tre steg.

Årets sista dag

Jordbruket revolutionerade allt. Det började för 9 000 år sedan, först i dagens Irak som var grönare då. Sedan spreds det långsamt över jorden. Till Norden kom det för 4 000 år sedan.

Med jordbruk kunde vi odla vår egen mat. Vi kunde få mycket mer mat från samma yta land än när vi jagade och samlade. Befolkningstätheten ökade, städer dök upp, civilisationen tog fart. Jordbruket förde med sig mycket gott men också nya problem. Här ska vi bara diskutera ett av dem: Vad gjorde det med vår hälsa?

Den nya maten från jordbruket är annorlunda än den vi åt tidigare. Bröd, ris, potatis, pasta och annan mat från jordbruk består mest av stärkelse. Stärkelse är långa kedjor av druvsocker som bryts ner till rent druvsocker i magen. Vi kommer få goda skäl att återkomma till betydelsen av det. Mat som din kropp inte är anpassad till kan nämligen ha oönskade effekter på din hälsa.

Tusentals år med jordbruk låter som lång tid. Men det är inte

1. En ledande expert på området, professor Loren Cordain, uppskattar att jägare och samlare fick i sig betydligt mer protein än vi får idag, samt mindre kolhydrater (ofta mycket mindre) och mer fett. Kolhydraterna man åt var mer utspädda och svårsmälta: rötter, nötter, vilda frukter, växtdelar. Inget rent socker eller stärkelse.

Läs mer om vetenskapen i referenslistan i slutet av boken. Där finns hänvisningar till några hundra vetenskapliga studier om du liksom jag tycker sådant är spännande. Annars klarar du dig säkert bra ändå. Människan, liksom alla djur, kan äta riktig hälsosam mat utan att analysera och debattera dess molekylära innehåll först. Det finns enklare sätt att identifiera riktig mat.

lång tid jämfört med de tidsrymder som krävs för att i grunden förändra våra gener och hur våra kroppar fungerar. För överskåd-
lighetens skull kan vi klämma ihop de miljoner år som männis-
kan utvecklats sedan vi skildes från andra nu levande släktingar
till ett år. Människans utveckling på ett år alltså.

Då var vi jägare och samlare nästan hela året, under drygt 364
dagar, fram till tidigt på nyårsafton. Jordbruket spred sig över pla-
neten under årets sista dag. Det förändrade vår mat och frågan är
hur mycket vi hunnit vänja oss på så kort tid. Frågan är om den
maten fortfarande kan vara riskabel för vår hälsa.

Sedan kom den andra stora förändringen av tre, alldeles ny-
ligen. En vi inte har haft en chans att hinna anpassa oss till. Sett
under mänsklighetens år kom den en kvart före tolvslaget under
nyårsnatten. Lagom till uppkorkningen av champagnen inför
nyårsskålen. Det är den förändringen som Albert Schweitzer och
andra såg effekterna av.

Den förändringen var industrialismen med fabriker som fram-
ställde ny mat. Jordbruket hade ökat vårt intag av stärkelse, det
som blir rent druvsocker i magen. Nu förstärktes den förändring-
en. Fabriker kunde billigt finmala vitt mjöl där allt utom den rena
stärkelsen tas bort. Det hade stora fördelar ekonomiskt. Det nya
vita mjölet kunde nämligen lagras långa tider utan att skadedjur
spreds i det. Det var för näringsfattigt för det, inga skadedjur kan
leva på bara ren stärkelse. Därför kunde det vita mjölet skeppas
världen runt som handelsvara.

Industrialismen gav oss ytterligare en lönsam vit sak som kun-
de skeppas runt precis som mjölet. Något sött som tidigare varit
en lyxvara, men som nu kunde tillverkas billigt i fabriker i stora
mängder. Nu kunde allt fler – snart alla – få chansen att äta och
dricka så mycket man ville av det. Socker. I större mängd har socker
ännu mer oroande effekter på din kropp än ren stärkelse.

Varhelst sockret och det vita mjölet hamnade i världen hände
samma sak. Den västerländska maten följdes inom ett eller två
decennium av oönskade följder. Samma följder, överallt.

Den tredje och sista förändringen av vår mat återstår. Den kan
ha kommit under din livstid om du inte är alltför ung – det är

bara några decennier sedan. Sett under mänsklighetens år kom den lagom till nedräkningen inför tolvslaget, när champagneglasen började höjas. Rädsla för allt fett och kolesterol förstärkte då effekten av de förändringar som kom innan. Rädslan fick många att äta ännu mer av den nya maten. En tidigare smygande sjuka kan nu ses i strålkastarbelysning, klarare än någonsin. Dagens pågående katastrof är ämnet för kapitel 2.

Innan dess återstår en spännande del av vår historia. Vi vet en del om följderna av den första förändringen, jordbruket, och vi vet mycket om vad som skedde vid industrialismen, den andra förändringen. Men vad händer när du äter den nya maten, snabb-smälta kolhydrater?

Fem gram socker

När du äter bröd bakat på vitt mjöl, det vill säga ren stärkelse, bryts det snabbt ner till druvsocker i magen och tas upp i blodet så att blodsockret stiger. Din kropp är inte utvecklad för att hantera mängder av ren stärkelse.

Vet du hur mycket blodsocker allt ditt blod innehåller just nu totalt sett? Runt fem gram. En tesked druvsocker. Det är allt, upplöst i dina runt fem liter blod, om du är frisk. Men det kan ändras.

Blodsockret hålls normalt inom fasta gränser. Det stiger aldrig mycket efter att vi ätit, högst runt 50 procent hos friska. Högre blodsocker kan nämligen skada blodkärlen.

Hur hanteras det kraftiga upptag av blodsocker du kan få av stärkelse? Hur lyckas kroppen hålla normalt blodsocker ändå? Genom att blodsockret tas upp och används av kroppens celler. Då behövs en hormonell signal av ett hormon som har en central roll i vår kropp och för vår historia. Det hormonet heter insulin.

Insulinet är avgörande för den reglering av blodsockret som utvecklats under miljoner år, innan vi åt ren stärkelse. Äter du en stor tallrik pasta, ris eller potatis kan över hundra gram druvsocker forsa ut i ditt blod. Ditt blod som bara ska innehålla fem gram åt gången. Resultatet? Insulinet skjuter i höjden, kanske till onormala höjder, för att hålla blodsockret någorlunda stabilt

ändå. Ju mer stärkelse du äter desto högre blir ditt insulin.

Insulin är också kroppens fettlagrande hormon. Av det skälet och många fler kan det vara skadligt med mer insulin än normalt. Bland befolkningar som inte åt den nya maten var insulinet betydligt lägre än vad som är normalt idag.

Det var teori. Vad sägs om en dos verklighet från en av tidernas mest kända svenskar, mannen som pryder våra hundralappar?

Skillnaden mellan Skåne och Lappland

Redan för hundratals år sedan sågs skillnaden mellan folk som åt mer eller mindre av den nya maten.

Dieten förändrar oändeligen mycket inbyggarena i ett rike. En norrländsk lapp lever endast av kött, fisk och fågel, blir därav liten, mager, lätt, vig. En bonde däremot i Sveriges södra provinser, på Skåne slätt, som äter ärter, mycket bovetegröt, och vars mest föda består ex vegetabilibus farinaceis [av vegetabiliska mjölrätter], bliver stor, grott, styv, stark, sen, tung.

CARL VON LINNÉ

Ur hans bok Skånska resa, 1751

Vad den observante Linné såg på 1700-talet var bara en försmak av vad som skulle komma. Han hade bara sett effekten av den första förändringen, jordbruk (som fanns i södra men inte norra Sverige)².

Nästa stora förändring av vår mat var på väg. Snart skulle man inte behöva hans skarpsinne för att se skillnaden.

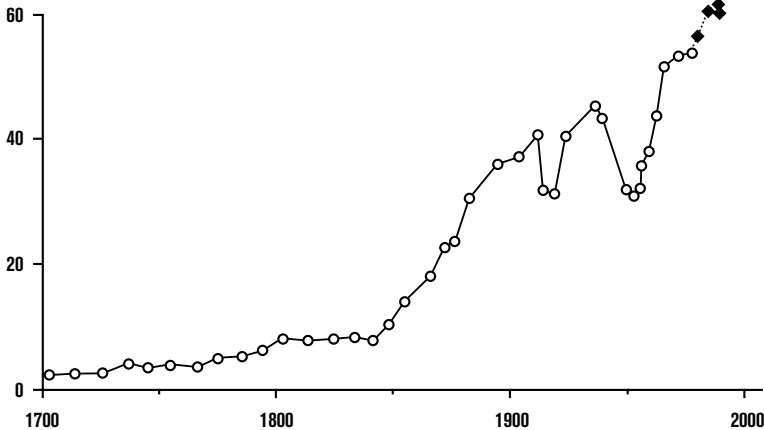
2. Skåningarna kan ha varit medvetna om saken själva. En gammal välkänd skånsk sång börjar: »Du skåning, du skåning, i morgon får du äta gröt, och doppa den i honung, så du blir tjock och fet ...«

Kungars lyx blir vardagsmat

År 1700 åt svenskar i genomsnitt 0,1 kilo rent socker om året. År 1850 hade det ökat till hela 4 kilo. Idag är den siffran 45 kilo. Och i USA är det ännu mycket värre. Det rena socker som på medeltiden var en sällsynt lyx för de rikaste har sedan blivit allt vanligare och allt billigare. Det har industrialismen och fabrikerna sett till.

Så här dramatiskt har intaget av rent socker (i kilo per person och år) ökat i västvärlden sedan 1700-talet:

Kilo socker per person och år



Källa: Johnson RJ, et al., 2007.

Siffrorna kommer från England fram till 1975, därefter från USA (svarta fyrkanter på kurvan). De två svackorna är under första och andra världskriget när det var ransonering. På några hundra år gick vi från nästan inget socker till massor. Vad innebär det? Finns det någon risk med att äta tiotals kilo socker?

Det rena vita sockret innehåller inte enbart druvsocker som stärkelse gör. Vitt socker består bara till hälften av druvsocker. Den andra hälften är något annat: fruktsocker, även kallat fruktos.

Under vår utveckling åt vi inga stora mängder fruktos. Vi är inte anpassade till det. I moderna vetenskapliga studier är fruk-

tos, i större mängd, den värsta kolhydraten för hälsan och vikten. Men den vetenskapen får vänta.

En sak är klar: om du bara vill förbättra en enda sak i dina matvanor är det sockret du bör ta bort³. Kanske kan inget annat förbättra din hälsa så mycket så enkelt.

Vad hände när industrialismens nya mat, det rena sockret och det vita mjölet, spreds över världen? Vi har många källor som berättar det.

Indiana Jones som tandläkare

Kanske slår ingen Weston A. Price, en amerikansk tandläkare som på 1920- och 1930-talet besökte primitiva befolkningar jorden runt tillsammans med sin fru. Han var besatt av att finna vad som gjorde dem så uppenbart mycket friskare. Paret besökte aboriginer i Australien, polynesier på Stillahavsöar, eskimåer, syd- och nordamerikanska indianer, isolerade byar mellan schweiziska berg och afrikanska stammar.

De tog små flygplan till de mest isolerade platser man kan tänka sig, åkte flodbåt, vandrade genom djungler och försökte kommunicera med infödingar via kroppsspråk. Jag föreställer mig att hans resor hade likheter med en Indiana Jones-film.

Han beskriver sina resor och fynd i boken »Nutrition and Physical Degeneration« från 1939. Jag har den nytryckta sjunde upplagan av denna ojämförliga klassiker. Tyvärr hade Price inte direkt Steven Spielbergs talang som historieberättare. Hans torra redogörelse av häpnadsväckande fynd trängs med långa tabeller över antalet hål han hittar i tänder. Price var ju först och främst tandläkare. Efter en lämplig gåva till hövdingen verkar lokalbefolkningen överallt ha stått på rad för att få sina tänder undersökta och sin bild tagen.

Tabellerna är tydliga. De som inte åt vår moderna mat hade knappt ett enda hål. De som åt socker hade massor av dem. Det

3. Det snabbaste sättet att få i sig så mycket socker att man blir fet och sjuk är att dricka läsk eller juice. Drick gärna vatten i stället. Ett glas vin kan också vara vara bättre för hälsan.

finns ingen tvekan i siffrorna. Men det är inte siffrorna som är oförglömliga, utan bilderna.

De här primitiva folken, fotograferade under tidigt 1900-tal, hade inte tandläkare. De hade inte ens tandkräm eller moderna tandborstar. Ändå står de där och ler med vita leenden som hade platsat i dagens Hollywood. Så såg det ut vart än Price reste, innan sockret och det vita mjölet dykt upp. Resten av historien är inte svår att förutse.

För varje primitivt folkslag Weston A. Price besökte letade han också upp dem som levde nära den västerländska civilisationen: i hamnstäderna där de åt den västerländska maten, och bland arbetare på sockerplantager. Detta var fortfarande människor utan tillgång till modern tandvård eller någon vana av regelbunden tandborstning. Och när de åt socker och vitt mjöl syntes det tydligt i deras munnar.

Dessa bilder är motsatsen till de isolerade folkens. Dessa människor hade trasiga tänder. Fruktansvärd karies. Sådan man idag i Sverige bara ser hos personer som inte alls sköter sina tänder: missbrukare, psykiskt sjuka och enstaka med svår tandläkarskräck.

Socker och vitt mjöl får dina tänder att ruttna om du inte borrar dem noga. Utan socker och stärkelse får du däremot ingen karies, inte ens om du struntar i tandborstningen. Skelett från stenåldersmänniskor visar knappt någon karies alls, inte ens om de blivit över 60 år. En tandläkare förvånas inte över det. Kariesbakterier lever på socker som de jäser till syra, vilken kan fräta sönder dina tänder.

Trots att folk förr i tiden inte ens hade tandläkare var deras tänder kariesfria när de åt den mat våra kroppar är designade för. Historien leder till en uppenbar fråga. Om socker och vitt mjöl kan få dina tänder att ruttna, vad gör det då med resten av din kropp?

Så nära sanningen

Sockerindustrin vill naturligtvis inte kännas vid att socker är skadligt. När det gäller tandhälsa är det svårt att blanda bort korten, även om de gärna försöker. Danisco Sugar skrev exempel-

vis nyligen på sin websida att hål i tänderna inte uppstår bara av socker utan »främst på grund av dålig och otillräcklig tandborstning«. Med samma logik är cyanid inget att oroa sig för, det är främst frånvaron av motgift som ställer till det.

Med olika argument försöker sockertillverkare undvika den uppenbara kopplingen till fetma, diabetes och andra västerländska sjukdomar. Tyvärr har de varit ganska framgångsrika. Detta trots att vi borde ha förstått bättre för länge sedan.

Faktum är att vi var så nära. Så nära att se sammanhanget klart. I mitten av 1900-talet kunde det som mängder av läkare rapporterade in ha gett oss svaret. De rapporterade om följderna av den andra stora förändringen, det vita mjölet och sockret. Hur sjukdomspanoramat ändrades världen över. Allt sammanställdes av någon som kunde ha hyllats, kunde ha fått ett Nobelpris.

I den brittiska flottan

Thomas Latimer Cleave föddes 1906. Hans syster dog i unga år av brusten blindtarm. Det är bara en av alla sjukdomar han långt senare skulle föreslå orsaken till. Efter att ha utbildat sig till läkare anställdes han av brittiska flottan. Hans vänner och kollegor kallade honom »Peter«.

Han arbetade på brittiska flottans sjukhus i Hong Kong och på Malta och fick se skillnaden i sjukdomar hos olika befolkningar. Under andra världskriget arbetade han som läkare på ett slag-skepp. Successivt började något stort klarna för honom. Efter kriget skrev han brev till hundratals läkare runt om i världen. Han frågade efter förekomsten av vissa specifika sjukdomar. De nya sjukdomarna.

Cleave var djupt påverkad av Darwins teori om evolutionen och det naturliga urvalet. Varje art anpassar sig successivt till sin miljö, men det tar tid. Risken med nya miljöfaktorer, som ny mat, avgörs av tiden vi haft att anpassa oss till dem. Rent socker var nyast av allt och intaget hade snabbt mångdubblats.

Det som funnits i människans miljö i miljoner år såg Cleave som naturligt. Mat som liknar människans naturliga föda är vad

jag kallar riktig mat i den här boken. Det är maten som det snart ska visa sig att du kan äta dig frisk på.

Cleave noterade en lång lista på nya sjukdomar som plötsligt blivit vanliga överallt i världen något decennium efter att den nya maten dykt upp. Det kunde inte vara naturligt. Han kunde bara dra en slutsats. Våra kroppar var inte fel byggda utan fel använda. Sjukdomarna inkluderade fetma, diabetes, hjärtsjukdom, gallsten, karies, förstoppning, magsår och blindtarmsinflammationer.

Han började publicera texter om sin teori 1955 och sammanfattade allt i boken »The Saccarine Disease« 1974. Sockret och det vita mjölet sågs som orsak till alla de västerländska sjukdomarna⁴.

Cleave var övertygad om att framreningen, koncentrationen, av kolhydrater var boven. Den lurar oss att äta mer och kan ge fetma på sikt. Man blir inte fet av att vara glupsk eller lat. Inga vilda djur blir någonsin sjukligt feta påpekade han, oavsett hur mycket mat de har tillgång till. Inte när de äter sin naturliga föda. Samma sak borde gälla människor, problemet kom med den nya maten.

Sockret och stärkelsens effekt på blodsockret och insulinet var fortfarande ofullständigt kända. Cleaves slutsatser baserades på epidemiologi (hur sjukdomarna spritt sig samtidigt som maten) och evolutionen. Utan vår modernare vetenskap kom han väldigt nära sanningen.

Cleave var intelligent och hade filat på sin teori i decennier. Men han var en outsider. Han avslutade sin karriär som chef för medicinsk forskning vid flottan, men flottan ingick inte i den akademiska forskarkulturen. Cleave var annorlunda. Medan andra letade efter detaljer i laboratorium fokuserade han på den riktigt stora bilden. Det var inte självklart att han skulle tas på allvar. Ändå tog några mycket inflytelserika läkare och forskare honom under sina vingar.

Sir Richard Doll, en av läkarna som bevisade att rökning gav

4. På svenska blir titeln ungefär »Sockersjukdomen«. Eftersom stärkelsen i mjöl bryts ner till druvsocker tyckte Cleave att namnet var en korrekt förenkling.

Boken kan liksom den av Weston A. Price läsas gratis på nätet, googla bara titlarna. Jag rekommenderar dem båda varmt för historiskt intresserade.

lungcancer, skrev förord till tidiga versioner av Cleaves bok. Om bara en liten del av teorin visade sig sann, skrev han, skulle den ändå vara ett större bidrag till den medicinska vetenskapen än de flesta forskningsinstitutioner ger på en generation.

Den kände läkaren Denis Burkitt skrev förordet till »The Saccharine Disease«. Han hade arbetat länge i Afrika och med egna ögon sett skillnaden i sjukdomspanoramat. Han visste att det Cleave berättade var sant och kontaktade mängder av läkare runt om i världen som bekräftade det. Burkitt jämförde idéernas revolutionerande potential med upptäckten av bakterier, röntgen eller antibiotika. Ett tag såg det lovande ut för Cleaves teori. Den kunde ha förändrat världen.

Men det var inte så enkelt. Det fanns en annan konkurrerande teori. Och den hade redan tagit fart, med en karismatisk förgrundsfigur.

Katastrofen börjar

Överallt i världen hände samma sak när den nya maten dök upp. Kanske kan frågan »vad är du designad för att äta?« formuleras bättre: »Vad är du *inte* designad för att äta?« Svaret från människans historia är socker och vitt mjöl.

Hur fick man för sig att det var tvärtom under slutet av 1900-talet? Hur blev naturligt fett svartmålat i stället? Hur hamnade vi så snett? Hur blev västvärlden offer för vad som i efterhand, i hård konkurrens, kan vara det mest katastrofala medicinska misstaget någonsin?

Historien påminner både om en thriller och en katastroffilm. Låt oss börja.