

## **Nina Teicholz – föredrag (Breckenridge 2017) – förhandstitt 1**

**Nina Teicholz:** Fetmaepidemin, och det finns en liknande kurva över diabetesepidemin, kom i samband med kostriktlinjerna. Det här är inte överdrivet. Det gör det svårare att påstå att fetmaepidemin beror på att folk inte följer riktlinjerna, om det nu inte är så.

Kostriktlinjerna innebar en stor förändring av makronäringsintaget i USA och i hela världen. Man råddes att äta fettsnålt, så fettintaget minskade, och intaget av mättat fett minskade eftersom man undvek kött, mejeri och ägg. Och kolhydratintaget ökade kraftigt. Har vi då följt kostriktlinjerna? Den här grafen är fortfarande under bearbetning. Det här är uppgifter som har kommit nyligen, därför är grafen inte färdig än. Det är en graf över matintaget i USA mellan 1970 och 2014 som visar att amerikaner faktiskt varit väldigt duktiga på att följa riktlinjerna. Vi äter grönsaker och frukt... De blå linjerna är sånt vi manas att äta mer av. Vi äter mycket mer spannmål och mycket mer vegetabiliska oljor som innehåller fleromättat fett. Det gäller allt. Vi äter mer nötter, mer fisk... Vi äter mycket mer kyckling, 121 % mer än för 30 år sen. Och vi har dragit ner på allt som vi har uppmanats att dra ner på. Argumentet att vi skulle ha misskött oss håller alltså inte.