

Jake Kushner – föredrag i Breckenridge 2018 – förhandstitt 1

Jake Kushner: Men vad händer då med referensintagen? Jo, de tittar på balansen mellan intag av kolhydrater och fett och skriver att med för mycket kolhydrater får man lägre HDL, högre triglycerider och högre LDL, och risken för hjärt-kärlsjukdom ökar.

Om man däremot äter mycket fett blir energiintaget högre, man går upp i vikt, får mer mättat fett och större risk för hjärt-kärlsjukdom. Okej? Så ser resonemanget ut i dokumentet som styr vad vi äter. Det här ligger som grund för kostens tio budord.

De menar att genom att hitta en balans mellan de här två ytterligheterna kan man minimera risken för hjärt-kärlsjukdom. De skriver alltså att man ska hitta en sund balans mellan de två ytterligheterna för mycket kolhydrater och för mycket fett. Som en vän till mig uttryckte det: "Det stod alltså mellan svart och vitt, och de valde 18 % grått." Just precis.

Problemet med AMDR är att det finns tabeller längst bak som sammanfattar de 500 sidorna. Eftersom AMDR är 500 sidor långt är det ingen som läser det. De tittar bara på tabellerna och utgår från att de representerar innehållet. Det står uttryckligen i AMDR att det inte gäller vid sjukdom. Ändå används det som rättesnöre vid typ 1-diabetes i hela världen.