

## Andreas Eenfeldt – föredrag i Breckenridge 2018 – förhandstitt 2

Men det finns inte bara anekdoter. Vetenskapens gyllene standard är randomiserade kontrollerade studier, och det finns dussintals om LCHF kontra fettsnål kost för viktminskning. Vad visar de då? Det finns en brittisk organisation som heter Public Health Collaboration, som håller koll på ställningarna. För närvarande är ställningen 31 segrar för LCHF mot en stor fet nolla för lågfettkost. Ganska intressant. Ändå kommer artiklar som den här från förra veckan om att LCHF inte är bättre än traditionella dieter. Ni har säkert läst om det här. I själva verket gick LCHF-gruppen ner 17 % mer i vikt, men skillnaden var inte statistiskt säkerställd, så då kan man alltså säga att det inte var någon skillnad. Det finns faktiskt flera studier där man inte har korat en klar vinnare. Ofta lutar det åt LCHF, men man kan inte vara helt säker på att det inte är slump. Så i 30 studier har det varit oavgjort. Efter den som kom förra veckan blir det 31 oavgjorda. Men lägg märke till det som saknas. Lågfettkost vinner aldrig. Frågan är bara hur illa den förlorar.