

Nina Teicholz – föredrag 1 i Breckenridge 2018 – förhandstitt 2

Nina Teicholz: Om man byter ut mättat fett mot omättade vegetabiliska oljor så förebygger man hjärtsjukdom. Ancel Keys är förstås den mest kände förkämpan för hypotesen. Han fick AHA att anamma hypotesen 1961 och var samma år på omslaget till Time Magazine. Han har varit den mest inflytelserika inom näringslära på 1900- och in på 2000-talet, för vi dras ju fortfarande med fetthypotesen.

Jag ska illustrera hur osannolikt det var att mer vegetabilisk olja skulle förhindra en hjärtinfarkt. President Eisenhower fick en hjärtinfarkt 1955. Mättat fett var redan på nedgång när han fick den. Samtidigt som hjärtsjukdom blev vanligare minskade intaget av mättat fett, och det som ökade i takt med hjärtsjukdom var intaget av omättat fett. Varför trodde de då att ett ökat intag... Associationssambanden pekade knappast på att omättat fett motverkade hjärtsjukdom.