

Andrew Mente – föredrag i Breckenridge 2018 – förhandstitt 2

Andrew Mente: Här ser ni fördelningen av natriumintag i hela världen. Den röda kurvan visar natriumintag baserat på fastande urinprov på morgonen. Den blå kurvan är justerad för slumpfel. Enligt den röda kurvan är det bara 3 % av världens befolkning som ligger under rekommendationen på 2,3 gram. Mindre än en procent ligger under rekommendationen på 1,5 gram. Efter att vi har justerat för slumpfel är det nästan ingen som ens klarar rekommendationen på 2,3 gram. Det man rekommenderar att folk ska äta är alltså nåt som ingen äter. De nuvarande rekommendationerna bygger på tunnsådda experiment på människor.

2011 tittade vi på data från ONTARGET. Det var en studie av sekundär prevention med personer med hjärt-kärlsjukdom eller diabetes. 28 000 individer följdes under 56 månader. Vi tog fastande morgonurin och kunde alltså ställa natriumutsöndring mot hjärt-kärlresultat. Som ni ser inträffade över 4 700 kliniska händelser. Det finns en gyllene nivå i mitten på ungefär 3–6 gram per dag, där risken är som lägst. Över 6 gram börjar risken för framtida kliniska händelser att öka, och det gör den även under 3 gram. Det optimala är alltså att ligga i mitten. Om man skulle följa rekommendationen för den här gruppen, 1,5 gram per dag, skulle det alltså innebära ökad risk att döma av det här underlaget.

Vi gick in i studien utan förutfattade meningar och analyserade dessa data grundligt under ett och ett halvt år. Hur vi än vred på dem kvarstod sambandet. Det är alltså mycket robusta data.