

Andrew Mente – föredrag 2 (Breckenridge 2018) – förhandstitt 1

Andrew Mente: Innan det här var ordentligt förankrat hos forskare så anammade American Heart Association fetthypotesen 1961, och började förfäktat lågfettkost för att bekämpa hjärtsjukdom.

Det ledde i förlängningen till de första kostrekommendationerna, där man rekommenderades imponerande 6–11 portioner spannmål om dagen och råddes att äta mindre fett, så mindre kött, mejeriprodukter, nötter med mera. Det här kom i slutet av 1970-talet och början av 1980-talet. Här ser ni förändringen av näringsintag för män och kvinnor i USA. Båda könen åt mer kolhydrater och mindre fett totalt, mindre mättat fett och mindre protein. Så uppenbarligen lydde folk råden och åt mer kolhydrater.

Vi vet att det här sammanföll med en högre förekomst av fetma och diabetes, som ökade trefalt de följande 20–25 åren, parallellt med de nya kostrekommendationerna.

Vilka är då de rådande kostriktlinjerna? Här har vi en sammanfattning. WHO med flera organisationer rekommenderar kolhydratrik kost. WHO rekommenderar att 50–75 % av energiintaget ska komma från kolhydrater. Det är mycket kolhydrater.