

## **Ken Berry – intervju 2 (LCC 2018) – förhandstitt 1**

**Andreas Eenfeldt:** De tre största lögnerna... Vilken är den största lögnen som läkare säger till sina patienter?

**Ken Berry:** En av de största lögnerna är att fullkornsvete är nyttigt. Att man behöver flera portioner fullkorn om dagen, mellan sex och elva portioner varenda dag av sitt liv. För det första finns det inget stöd för det i forskningen. Inte en enda randomiserad kontrollerad studie visar att det är nyttigt överhuvudtaget. Om man tittar på hur kostpyramiden utformades i USA, vilket upptar ett annat kapitel i boken, så ser man att när forskarna hade gjort sitt fick livsmedelsjättarna ta över. De gjorde ändringar i pyramiden och ökade den mängd fullkorn som sen rekommenderades av staten. Det ökade från fyra till fem portioner, till sex till elva. Och bakom förändringen stod de som säljer fullkornsprodukter. Redan där ligger det ju en hund begraven. När man sen tittar på forskningen ser man att det helt saknar stöd. Det är bara en lögn som vi har blivit itutade för att de ska kunna sälja sitt vete. Alla som äter mycket fullkorn kommer att få inflammation i tarmen. Hur ekologiskt eller rent det än är, så är det ändå inte bra för människor. Det är knappt så att boskap äter spannmål om de inte stängs in i en foderbox. Spannmål är inte bra för människor, så vi ska inte äta sex–elva portioner om dagen för att pyramiden eller tallriksmodellen säger det. En läkare som blint accepterar det och rekommenderar det till patienterna utan att kontrollera bakgrunden gör patienterna en otjänst.