

Andreas Eenfeldt – Denver 2019 – förhandstitt 1

Andreas Eenfeldt: Man kan hitta människor som säger liknande saker om de flesta dieter, så det duger inte som evidens. LCHF skulle alltså kunna vara en trenddiet i mängden. Men så är det inte, för det finns faktiskt studier. Den gyllene standarden för kostforskning är randomiserade kontrollerade studier. De kostar mest och ger bästa möjliga evidens. Det finns dussintals såna som jämför lågkolhydrat- och lågfettkost. Och resultatet är entydigt. Brittiska Public Health Collaboration har granskat alla de här studierna och tittat på hur många av dem som visar att LCHF ger avsevärt större viktninskning. Svaret är 31 stycken av dessa högkvalitativa randomiserade kontrollerade studier. Sen tittade de på hur många studier som visade att lågfettkost ger en statistiskt signifikant större viktninskning. De letade och letade och kom fram till att det aldrig har skett.

Det verkar ju tala ett mycket tydligt språk. Men ändå ser man rubriker som den här från i fjol, efter en annan studie, som påstår att LCHF inte fungerar bättre än traditionell fettbegränsning.

Det handlar faktiskt om en riktigt välgjord studie, men om man tittar närmare på den ser man att båda grupperna undvek socker och raffinerade kolhydrater. Båda grupperna åt alltså ganska nyttig kost. Om man tittar ännu noggrannare ser man att LCHF-gruppen faktiskt gick ner mer i vikt, även om skillnaden inte är statistiskt signifikant. Man kan också se att i flera av de här studierna finns det ingen tydlig vinnare. Det här är studier som är svåra att genomföra och man får inte alltid ett helt tydligt resultat. I ett gäng studier blir det alltså oavgjort, men där en vinnare kan utses är det ofelbart LCHF.