

Gary Taubes – föredrag i Denver 2019 – förhandstitt 1

Gary Taubes: Vi har alltså återigen en konflikt mellan vad vi blir rådda att äta, vad myndigheterna säger och det som faktiskt händer där ute. CNN publicerade nyligen en artikel om hur Weight Watchers-aktien har dalat och att Oprah Winfrey har minskat sitt innehav eftersom keto håller på att erövra världen och DietDoctor.com konkurrerar ut dem... Hon använder till och med orden "den ketogena svallvågen". Jag älskar bilden, förresten. Fint att Weight Watchers säljer kalorisnål strutglass... Jag antar att de är kalorisnåla, men de har säkert poäng. Okej...

Den konventionella kunskapen slår till defensiven, även om de inte märker det själva. Den här artikeln i New York Times handlar om en NuSI-finansierad studie om att keto-viktminskning handlar om kvalitet, inte kvantitet. Vi rör oss mot att mer fokusera på kvalitet, även om definitionen av kvalitet inte alltid är så bra.

Men vi ser också det hårdföra försvaret. Jag vet inte om ni såg det här. Det var en artikel i New York Magazine, "Det sista samtalet du behöver ha om rätt kost", av Yale-näringsfysiologen David Kats och Mark Bittman, f.d. krönikör för New York Times.

"Jag vet att kolhydrater är onda." – "Alla växter är kolhydrater, så det kan inte stämma." – "Ja, men kolhydrater är onda." – "Det är skillnad på linser och godis. Det finns olika sorter." – "Visst, men kolhydrater bör väl undvikas?" – "Tvärtom! Kolhydrater är nödvändiga i kosten." – "Varför har jag lurats att tro att kolhydrater är onda?" – Du har läst Gary Taubes... Nej. "Raffinerade spannmål och tillsatt socker är onyttigt..." Det är alltså ett nyanserat budskap. "En kompis pratar om ketos, är det hälsosamt?" – "Det finns ingen evidens för att sådan kost främjar hälsan i längden."

Det är intressant, för vi har klinisk evidens för att det främjar hälsan på kort sikt.