

## Zoë Harcombe – föreläsning i Denver 2019 – förhandstitt 2

Vi rekommenderas att äta stärkelserik kost för att fylla på glykogenförråden. Det är de smältbara "flersockren". Sen finns det icke-smältbara "flersocker". De finns i en vattenlöslig variant i saker som bönor och havre, som löses upp eller sväller i vatten. Sen finns det olösliga, som i kli. Jag hade kunnat sätta en toalett vid båda två, för både vattenlösliga och olösliga fibrer, för det här är alltså fibrer, hamnar till slut i toaletten. Visst börjar man fundera på om fibrer kanske inte är så nyttiga ändå?

En del av er känner nog igen det här berömda citatet från Panel on Macronutrients 2005. "Det lägsta fiberintaget för att leva är uppenbarligen noll." Vi behöver inte kolhydrater. Det är inte ett essentiellt näringsämne, bara vi får i oss tillräckligt med fett och protein.

Vi har nu sett att fibrer är en underordning av kolhydrater. Vi behöver inte kolhydrater och därför inte heller fibrer. I de senaste amerikanska kostriktlinjerna, för åren 2015–2020, understryks det här. Först definieras vad ett essentiellt näringsämne är, alltså nåt som vi måste äta och som kroppen inte kan tillverka. Sen var de vänliga att tillägga att kostfibrer inte är essentiella. Faktum är alltså att kostfibrer inte är essentiella.