

Andreas Eenfeldt – Denver 2019 – förhandstitt 2

Andreas Eenfeldt: Ponera att man hör talas om den nya trenden "att duscha". Det sägs att man blir ren av det, så man provar – och blir ren! Men sen slutar man duscha och är inte lika ren längre. "Jag provade den där duschflugan, men det har bara kortsiktiga effekter. Det funkar inte i längden."

Så skulle man nog inte säga, för i de här fallen utgår man från att man måste fortsätta. Jag tror att samma sak gäller för alla livsstilsförändringar, som förändringar i kosten. Om det ska fungera i längden måste man fortsätta. Det borde inte komma som en överraskning.

I den här studien fortsatte de faktiskt att gå ner i vikt hela året. De mätte ketonnivåer och såg att de var höga under hela perioden, vilket tyder på att de flesta följde kosten. Vad var då skillnaden med den här studien? Jo, den var inte randomiserad. Folk anmälde sig till studien för att de ville tillämpa den här kosten, i stället för att anmäla sig till en studie om viktninskning och sen bli tilldelad lågfettkost, vegansk kost eller LCHF. Det kanske inte ligger för en. Varför skulle man då fortsätta i två år baserat på ett tärningslag? Efterlevnaden blir alltså mycket lägre. Så jag tror att det här ger en mycket mer rättvisande bild av vad som sker om man börjar med en kost som man tror på, tror sig kunna efterfölja och som man vill tillämpa. Alltså är nog effekten i de randomiserade kontrollerade studierna en underskattning av de verkliga effekterna för en person som är motiverad och vill göra det.