

Nina Teicholz – föredrag i Denver 2019 – förhandstitt

American Heart Association har också släppt sin lågfettrekommendation. Om ni söker efter det på deras hemsida så får ni inga träffar.

Hur är det då med alla kliniska studier om mättat fett? Med 60 000 deltagare och flera systematiska granskningar kunde man inte finna stöd för att mättat fett ökar varken hjärt-kärl dödlighet eller totaldödlighet.

I de här studierna har man bytt ut mättat fett mot vegetabiliska oljor. Det talades om vegetabiliska oljor här i går, och de liknades vid smör. Men i de här studierna särskilde man... Den ena hälften fick vanligt kött, mjölk och ost och den andra fick sojamjolk, sojaost och sojaolja på salladen. Vid studiernas slut såg man ingen skillnad i hjärt-kärl dödlighet i de flesta fall. I vissa fall ökade dödligheten hos män som åt mindre kolesterol. Men däremot såg de att personerna som åt vegetabiliska oljor i mycket högre grad dog i cancer. Genomgående. Och det var en klinisk studie, så man kan dra slutsatsen att oljorna orsakade cancer. Det talas det inte mycket om när man talar om vegetabiliska oljor.

Hur ser då evidensen ut för kostalternativen? Den är genomgående epidemiologisk. Allt vilar på epidemiologisk forskning, som motsägs av evidensen från kliniska studier.