

Robb Wolf – "Förkortar LCHF livet?" (Denver, 2019)

Den här bilden är viktig. Det gnabbas mycket om huruvida vi äter mer kolhydrater eller mer fett numera, men sanningen är att vi äter mer, punkt slut. Och det här är jätteirriterande... De har lagt det under kategorin spannmål. Var det så? Mjöl och spannmålsprodukter, fett, oljor och mejeriprodukter... Folk äter inte pärlkorn med en skvätt ghee av mjölk som har mjölkats och välsignats av Dalai Lama. De äter sånt här. Det är sånt här folk äter när vi ser en ökning av spannmål och fett.

Hur många av er har hört mig prata om den här roulette-påsen från Doritos? Någon? Ett par stycken. Hur mycket tid har jag? Har jag pratat i 15 minuter? Jag har tio minuter kvar. Jag skulle kunna prata i en timme bara om den här bilden. På påsen står det, ni får ursäkta min dåliga laserpekare: "Vissa chips är extremt starka." De har alltså blandat extremt starka, medelstarka och milda chips i påsen. Om ni har tagit del av mitt eller Stephan Guyenets arbete känner ni till begreppen hyperpalatabilitet och smakutmattnings. De har i en påse lyckats skapa en randomiserat stokastiskt fördelad smakupplevelse som gör produkten mer beroendeframkallande.

Det här tyckte jag var intressant. Jag letade upp tillverkaren, jag tror det var ett företag som ägs av Coca-Cola. De hade en kontaktsida, så jag skickade ett mejl. Jag förväntade mig inget svar. "Jag är matforskare och är nyfiken på" "huruvida fördelningen mellan starkt, medelstarkt och mildt följer potenslagen." Jag hade ett par frågor till. Jag skickade det, utan att förvänta mig ett svar, och två frågor fick jag ett svar: "Hej, Robb! Så roligt att du hör av dig. Fantastiska frågor!" "Forskarna på labbet är stora beundrare och älskar det du gör." Jäklar...! De kunde glatt meddela att fördelningen mycket riktigt följde potenslagen.

Livsmedelstillverkarna är alltså grundligt insatta i evolutionärbiologi evolutionärpsykologi och kaosmatematik, applicerat på tillvänjning till en beroendeframkallande substans.

Om man vill göra en mus eller en människa kokainberoende ger man inte samma dos varje gång. Ena gången är det en stor dos, andra gången en liten, tredje ingen alls, eftersom förväntan om vad som ska hända förhöjer dopaminresponsen.

Det här gänget bedriver alltså sitt arbete på en så sofistikerad och insatt nivå att det är häpnadsväckande. Om man i gängse medicinska sammanhang ens försöker prata om hyperpalatabilitet, optimala furagering och smakutmattnings, tittar de på en som om man hade tre huvuden.

Men de som slår mynt av vår hälsokris är antagligen bättre insatta i evolutionärbiologi än vi är.

Det tål att tänkas på. Det tål också att tänkas på att när vi går i klinch om huruvida det ska vara högst 30 eller 50 gram kolhydrater i ketogen kost så missar vi målet helt och hållet. Vi är ute och cyklar så till den grad att det nästan gör ont. För det är det här vi har att kämpa mot, och de ger oss storstryk.