

Helsemyndig- hetenes paradokser

Erik Hexeberg

Lege dr. med, leder av fagrådet i
Kostreform for bedre helse.

TRANSFETT: Helsedirektoratet presenterer rapporten «Utviklingen i norsk kosthold 2012» med oppslaget «Nordmenn spiser mer mettet fett – men mindre sukker» på hjemmesiden sin. Det står ingenting om hvilken reell økning det har vært. I rapporten finner en at energiprosenten fra mettet fett har vært stabil på 15 prosent fra år 2000 til 2010 og 16 prosent for 2011. Med vanlige avrundingsregler kan den reelle forskjellen mellom 15 prosent og 16 prosent være 15,49 prosent og 15,51 prosent.

MEN VI spiser jo ikke prosenter, derimot mengde fett i gram. I 2000 spiste gjennomsnittsnordmannen 47 gram mettet fett per dag. Fra 2005 til 2011 var inntaket 49-47-50-50-49-48-48 gram. Inntaket var 48 gram både i 2010 og 2011. Hvordan kan det da ha seg at energiprosenten av mettet fett øker? Jo, det skyldes at det samlede energiinntaket er blitt litt redusert. Når det nå viser seg at opplysningene fra Helsedirektoratet og Ernæringsinstituttet om økt inntak av mettet fett er feil, er det grunn til å stoppe opp og spørre seg om hva som foregår.

Dagbladet
7/2-2013

FRA 1975 til 2010 er energiprosenten fra fett redusert fra 40 til 35 prosent. Ernæringsråd og Helsedirektoratet har stått frem og hevdet at redusert dødelighet av hjerte- og karsykdom skyldtes at deres råd ble fulgt. Det er imidlertid ingen reell reduksjon av energiprosent av mettet fett. Nesten all reduksjon er reduksjon av industrielt transfett. Dette har næringsmiddelindustrien selv redusert. To energiprosent transfett gir 23 prosent risikoøkning for hjerte- og karsykdom. Et raskt estimat gir at transfett kan knyttes til 21 000 hjerte- og kardødsfall i perioden 1975 til 2005 for menn mellom 40 og 70 år. Det store paradokset er at våre helsemyndigheter anbefalte oss å bytte ut mettet fett med produkter som inneholdt transfett!

ET ENDA større paradoks er at det i Norge fortsatt er tillatt å selge produkter med ubegrenset mengde transfett, og det er heller ingen krav om merking av transfettinnholdet. Ønsker Helsedirektoratet å skjule at de anbefalte oss helseskadelig transfett?