

# FOODLOOSE

## Ráðstefna um mataræði og lífsstílsjúkdóma

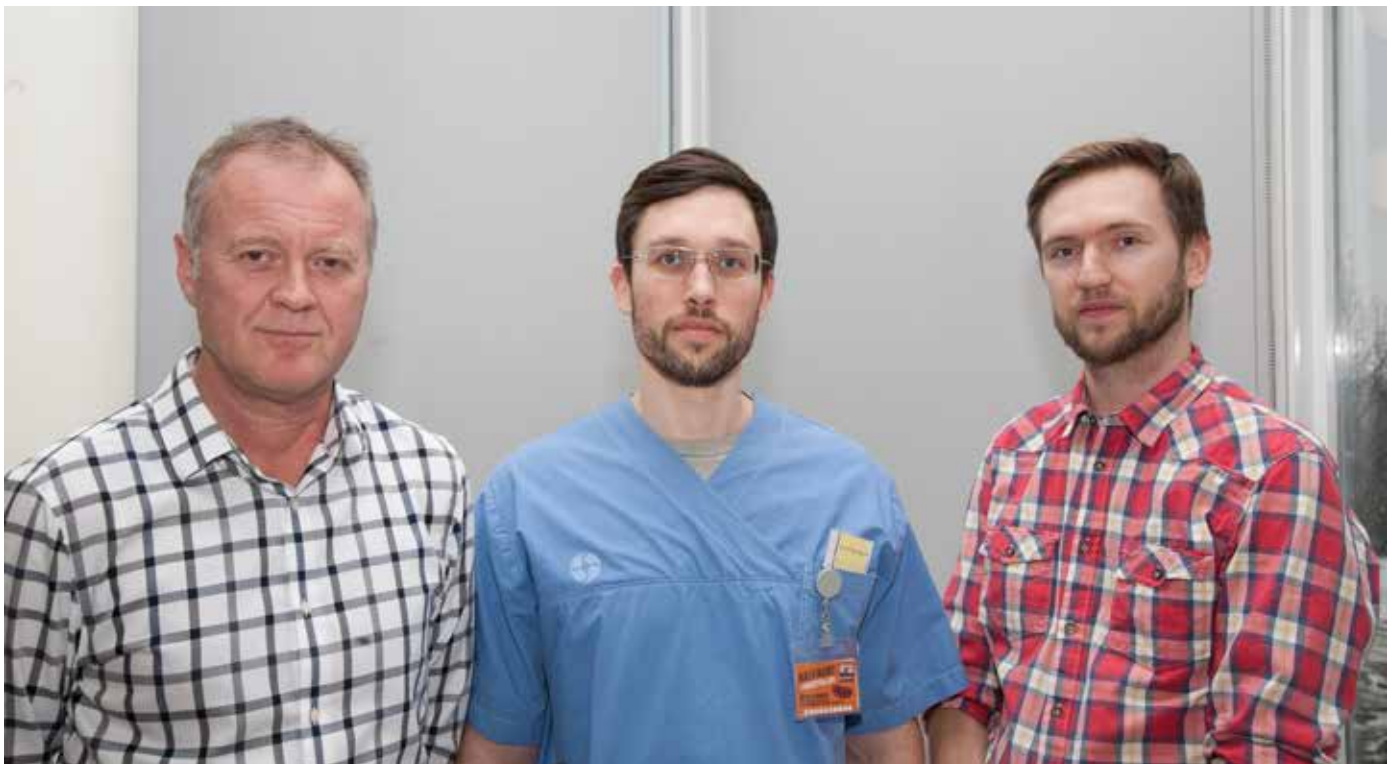
■ ■ ■ Hávar Sigurjónsson

Þrjú íslenskir læknar eru meðal þeirra sem standa að alþjóðlegri ráðstefnu í Hörpu þann 26. maí næstkomandi um mataræði og lífsstílsjúkdóma. Á ráðstefnunni, sem ber heitið Foodloose, munu heimsþekktir sérfræðingar nálgast þetta mikilvæga efni frá ýmsum sjónarhornum. Íslensku læknarnir eru Axel F. Sigurðsson hjartalæknir, Guðmundur Jóhannsson lyf- og bráðalæknir og Kjartan Hrafn Loftsson almennur læknir.

„Ástæðan fyrir því að við réðumst í þetta er sú að við erum að sjá sívaxandi bylgju krónískra sjúkdóma hér á Íslandi sem helst í hendur við þróunina í öðrum löndum. Ef svo fer sem horfir mun þetta að fáeinum áratugum liðnum gleypa stærstan hluta þeirra fjármuna sem settir eru heilbrigðiskerfið eins og við þekkjum það í dag. Þetta eru fjárfrekir sjúkdómar, lyfin eru dýr og meðhöndlunin tekur í rauninni aldrei enda, þar sem í flestum tilfellum er

ekki um lækningu að ræða heldur stöðuga meðferð,“ segir Guðmundur og bætir því við að þrátt fyrir mikla og stöðuga samfélagsumræðu um hollt mataræði og alls kyns hreyfingu virðist þróunin halda áfram. Auk þess eru upplýsingarnar svo misvísandi að almenningur á í erfiðleikum að vita í hvorn fótinn hann á að stíga.

Málþingið Foodloose er opið öllum sem áhuga hafa þó sjónum sé fyrst og fremst beint að heilbrigðisstarfsfólki sem vill



„Við höfum áhuga á að fjalla um áhrif mataræðis á langvinna lífsstílsjúkdóma og vekja athygli á niðurstöðum nýlegra rannsókna og kenninga á þessu sviði. Því ákváðum við að fá viðurkennda og þekktu fræði- og vísindamenn á þessu sviði til að tala á ráðstefnunni,“ segja læknarnir Axel F. Sigurðsson, Guðmundur Jóhannsson og Kjartan Hrafn Loftsson um ráðstefnuna „Foodloose: Processing The Science of Sugar, Fat And The Modern Diet“ sem haldin verður í Hörpu 26. maí í vor.

fræðast um efnið og hafa nýjustu upplýsingar á reiðum höndum þegar veita þarf skjólstæðingum ráðleggingar um hollt mataræði og heilbrigðan lífsstíl. Listinn yfir fyrirlesara er glæsilegur en þeir eru Gary Taubes, Axel F. Sigurðsson, Tim Noakes, Tommy Wood, Denise Minger og Aseem Malhotra. Kynnir og fundarstjóri ráðstefnunnar er Dr. Maryanne Demasi, þekkt sjónvarpskona frá ABC sjónvarpsstöðinni í Ástralíu. Nánari upplýsingar um fyrirlesarana er að finna á heimasíðunni [www.foodloose.is](http://www.foodloose.is) en þar geta áhugasamir jafnframt skráð sig á ráðstefnuna.

### Sykur er ekki bara sykur

Samkvæmt nýútkominni skýrslu heilbrigðisyrivalda Bandaríkjunum er þriðji hver Bandaríkjamaður orðinn offeitur og annar hver Bandaríkjamaður með sykursýki eða forstigseinkenni hennar.

Guðmundur: „Þar erum við meira að segja að sjá offitufaraldur meðal ungbarna, 6 mánaða gömul börn með einkenni offitu. Það hlýtur að stafa af umhverfisþáttum, næringunni, þar sem hreyfingarleysi ungbarna er óþekkt hugtak.“

Er það sykur sem veldur þessu?

Guðmundur: „Sykurinn virðist eiga stóran þátt í þessu en þó varla eingöngu. Rannsóknir sýna sterk tengsl milli viðbættis sykurs í matvælum og efnaskiptaheilkennis en fleiri þættir spila þar inn í.“

Það er gjarnan bent á muninn á glúkósa og frúktósa þegar rætt er um sykurneyslu. Mannlíkaminn bregst mjög ólíkt við þessum tveimur einsykrum.

Guðmundur: „Nýleg rannsókn á offeiturum börnum sem gerð var í Bandaríkjunum (Lustig o.fl.) sýndi til dæmis að með því að halda sama kolvetnainnihaldi og hitaeiningafjölda í mataræðinu en taka út frúktósann og setja glúkósa í staðinn dró markvert úr forstigseinkennum sykursýki hjá börnunum á aðeins 10 dögum, án þess að þyngd barnanna breyttist.“

Axel: „Viðbættur sykur í matvælum er yfirleitt blanda af glúkósa og frúktósa í mismunandi hlutföllum. Þeir sem telja frúktósann helsta skaðvaldinn hafa bent á

að það eru eingöngu lifrarfrumur sem geta unnið úr frúktósa en allar frumur líkamans geta nýtt sér glúkósann. Frúktósinn verður því að fara í gegnum lifrina. Mikil neysla á frúktósa örvar framleiðslu á þríglýseríðum í lifrinni. Þannig hækkar magn þríglýseríða í blóði auk þess sem fitusöfnun í lifur getur orðið vandamál. Fitumagn í líkamanum eykst þó viðkomandi sé ekki að neyta fitu. Líkaminn er einfaldlega að bregðast á þennan hátt við frúktósaneyslunni.“



Guðmundur: „Rannsóknin sem ég nefndi sýndi einmitt að með því taka frúktósann úr mataræðinu minnkaði lifrarfitan og innanfitan í börnunum, þríglýseríð og insúlínmagn í blóði minnkaði þrátt fyrir að ekki væri verið að fækka hitaeiningum eða minnka magn kolvetna í matnum, aðeins breyta gerð þeirra.“

Axel: „Við höfum áhuga á að fjalla um áhrif mataræðis á langvinna lífsstílsjúkdóma með því að vekja athygli á niðurstöðum nýlegra rannsókna og kenninga á þessu sviði. Því ákváðum við að fá viðurkennda og þekktu fræði- og vísindamenn á þessu sviði til að tala á ráðstefnunni. Um leið viljum við að sem flest sjónarmið heyrast. Annað vandamál er að ráðleggingar um mataræði henta ekki alltaf þeim sem þurfa mest á þeim að halda. Með öðrum orðum, ráðleggingarnar þurfa að vera praktískar og þess eðlis að sjúklingur sé líklegur til að fylgja þeim. Þær þurfa einnig að miða að einstaklingnum sjálfum og lífsháttum hans. Þannig þarf að stýra ráðleggingunum út frá þörfum einstaklingsins því það sama hentar ekki öllum.“

Kjartan: „Undanfarin 30 ár hefur áróðurinn beinst gegn fitu í mataræðinu. Upphaf þess má rekja til ákvörðunar

heilbrigðisyrivalda í Bandaríkjunum sem settu fram manneldismarkmið sem beindust að því að lækka kólesteról í blóði, byggt á þeirri kenningu að mettuð fita og kólesteról í mataræði hækkuðu kólesteról í blóði sem aftur ylli hjartasjúkdómum. Þetta varð til þess að fitan hvarf úr matnum að miklu leyti og í staðinn kom unnið korn, eða maís, sem gerbreytti í rauninni allri undirstöðu í mataræði bandarísku þjóðarinnar og í framhaldinu alls hins vestræna heims. Það hlálega við þetta er að þetta var ekki ætlun þeirra næringarfræðinga sem lögðu til upphaflegu breytingarnar á mataræði bandarísku þjóðarinnar en þarna voru greinileg pólitísk áhrif frá matvælaíðnaðinum svo velferð almennings var kannski ekki efst á blaði. Einn þeirra næringarfræðinga sem kom að þessu spáði því að þetta myndi valda verulegri aukningu í offitu og sykursýki sem svo varð raunin. Nú eru viðhorfin að snúast við, fitan er

að koma inn aftur. Líklegra er að neysla sykurs og unninna kolvetna sé hinn raunverulegi áhættuþáttur þegar kemur að offitu, sykursýki II og hjarta- og æðasjúkdómum.“

Axel: „Þetta olli því að um árabíl lögðu matvælaframleiðendur áherslu á að framleiða matvæli með sem lægstu fituinnihaldi. Til að slíkur matur sé yfirhöfuð ætur þá verður að bæta upp fituleysið með einhverju öðru og algengast er að það sé gert með viðbættum sykri. Í kjölfarið margfaldaðist framleiðsla á maís til sýrópsgerðar sem er aðaluppistaðan í frúktósanum sem notaður er sem viðbættur sykur víða um heim.“

Kjartan: „Í heilsugæslunni erum við að meðhöndla börn og unglínga sem eru orðin of feit. Svo virðist sem mataræði þeirra byggist að miklu leyti á sykurneyslu. Gosdrykkir, ávaxtasafar og sælgæti eru auðvitað augljósar ástæður en jafnvel þar sem foreldrar eru að reyna að halda hollari mat að börnunum er erfitt að forðast sykurinn sem er oft falinn og jafnvel undir öðrum nöfnum. Til dæmis eru flestar mjólkurvörur sem ætlaðar eru börnum með hátt sykurnnihald og lágt fituinnihald og þetta þarf að endurskoða

ef við eigum að snúa þeirri þróun við sem orðin er að tíðni offitu íslenskra barna er með þeim hætti í Evrópu.“

Guðmundur: „Sjónarmið matvælaíðnaðarins eru skiljanleg þar sem fitulaus matur bragðast ekki nærri eins vel, því þurfti að bragðbæta hann með sykri eða sætuefnum. Unnar matvörur eru reyndar oft á tíðum næringarsnauð orka, ónáttúruleg fæða sem mannslíkaminn á erfitt með að vinna úr á réttan hátt.“

### **Skrýtin saga og full af rangfærslum**

Axel: „Almenningur á erfitt með að átta sig þegar sífelld er verið að breyta skilaboðunum. Það sem áður var bannvara er nú orðið hollt og það má búast við að fólk hætti að taka þetta alvarlega og borði bara það sem sagt er óhollt í dag enda verði það líklega sagt hollt eftir nokkur ár. Við sérfræðingarnir erum í hálfgerðri varnarstöðu þar sem það vorum ekki við heldur stjórn-  
málamennirnir sem tóku þessar lýðheilsuákvæðanir á sínum tíma í trássi við aðvaranir vísindamanna sem sögðu að það væri ekki búið að rannsaka áhrif fitu og sykurs nægilega vel til að geta fullyrt nokkuð um áhrifin. Nú hefur ýmislegt nýtt komið á daginn en það getur verið erfitt að koma þeim upplýsingum á framfæri, meðal annars vegna mótstöðu ýmissa hagsmunaaðila sem hafa aðlagast eldri ráðleggingum. Þess vegna er viðfangsefni Foodloose svo mikilvægt fyrir lýðheilsu okkar í dag. Einn af fyrirlesurunum okkar, Tommy Wood, segir reyndar að ef fólk leggur áherslu á að borða fersk matvæli sé í rauninni lítil hætta á að maður geri vitleysur. Ferskt grænmeti og ávextir, egg, fiskur og kjöt, en ekki vörur eins og kex og kökur eða önnur innpökkuð matvæli sem oft innihalda transfitur, viðbættan sykur, salt og rotvarnarefni sem auka geymsluþol, er í rauninni heppilegasta mataræðið. Egg eru til að mynda fæða sem maðurinn hefur neytt í árþúsundir en svo komu fram kenningar á sjötta áratug síðustu aldar um að þau væru sérlega hættuleg vegna kólesterólinnihalds. Þessu trúðum við í 50 ár en nú vitum við betur og egg eru ein hollasta uppspretta próteina og vítamína sem hægt er að fá.“

Guðmundur: „Höfuðsmiður þeirrar kenningar á sjöunda áratug síðustu aldar að kólesteról í blóði væri aðalorsök hjarta- og æðasjúkdóma, Ancel Keys, lét hafa eftir sér árið 1997 að kólesteról í fæðu skipti ekki máli nema viðkomandi væri kjúklingur eða kanína. Hann bætti því einnig við að þetta hefði verið vitað allan tímann en það er fyrst núna sem kólesteról er að detta út af lista yfir næringarefni sem þarf að hafa gát á í matvælum í Bandaríkjunum. Þetta dæmi er eitt af mörgum í næringarsögu undanfarinna áratuga sem er mjög skráttin og full af rangfærslum þar sem pólitík og hagsmunir hafa litað hina vísindalegu umræðu á mjög ósvífinn hátt.“