

Fetter och kolesterol - hur gamla missförstånd lever vidare

(Ralf Sundberg, Docent i kirurgi)

Den 23 januari besökte Ralf Sundberg Göteborg för ett föredrag inför en nästan fullsatt föreläsningssal på Chalmers. Innan på eftermiddagen hade Ralf dessutom gett ett kortare föredrag på [Café-å-lär](#) där det slogs ett nytt oslagbart publikrekord eftersom hela lokalen var absolut full.

Ralf Sundberg är docent i kirurgi och författare till boken *Forskningsfusket*, Optimal förlag, med undertiteln *Så blir du lurad av kost och läkemedelsindustrin*. Detta var också ämnet för kvällens föredrag.

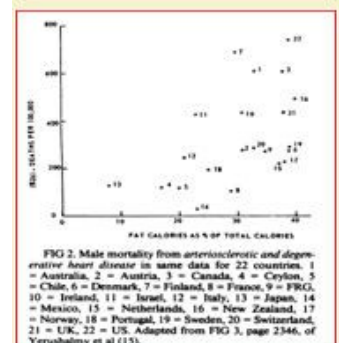
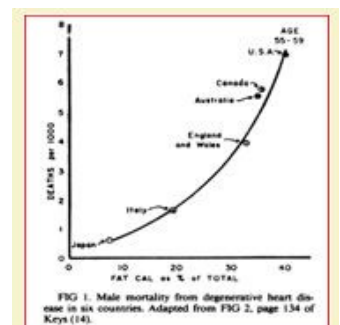
Ralf inledde med att kort berätta om sin forskarkarriär där han bland annat arbetade med organpreservation (viktigt vid transplantationer) och där medverkat till att ta fram en ny metod som används idag.

Därefter kom han in på dagens ämne, fetter och kolesterol, där han inledde med en genomgång av de fakta som finns inom området. Kolesterol är inget onyttigt utan någon vi måste få i oss eftersom det är en vital del i alla membran i kroppen. 25% av människans kolesterol finns till exempel i hjärnan och totalt består en människa av cirka 100 kvadratkilometer membran. Det finns också många olika sorters kolesterol och av olika storlekar och utseenden. Bland annat diskuterar Ralf de små täta LDL-kolesteroler vars förekomst ökar med konsumtionen av socker. Detta kolesterol är livsviktigt för oss men är trots det känt som det onda kolesteroleret. Är detta kolesterol mindre än 25 nm tas det dessutom inte upp av LDL-receptorerna!

Hur är korrelationen mellan högt kolesterol och ökad dödlighet? Ni kan själva se de diagram Ralf visade eftersom han var vänligt nog att låta oss [publicera sin presentation](#). Kan det vara så att ökad kolesterolhalt ger minskad dödlighet? Hur har det kunnat gå så här var den fråga Ralf fortsatte med. En central figur i hela härvan om det som industrin lyckades med i och med att fett förklarades som samhällets fiende medan socker var OK var Mary Lasker som Ralf kallar århundradets lobbyist. En annan viktig figur i detta sammanhang var Ancel Keys som påvisade ett klart samband mellan fettkonsumtion och hjärtinfarkt i en artikel 1952. Detta samband fick han fram genom att plocka ut 6 länder av de 22 som han hade data för. Det klara sambandet han visade var egentligen inte så klart. Ni hittar båda diagramman här till höger.



Ralf Sundberg och Göteborgskretsens ordförande, Caroline Jonsson, i samtal innan föredraget.



"Flera studier har visat att infarktpatienter har lägre kolesterolvärden än normalbefolkningen" Lars Werkö, Tore Scherstén och Ralf Sundberg. Ralf avslutade med att ge några exempel på hur de aktivt motarbetats från att presentera sina resultat och att få till stånd en ändring av de kostråd som bland annat socialstyrelsen ger ut.

Den mest slående bilden Ralf visade var när USA påbörjade sin "low-fat" strategi i vilken fett till stor del ersattes av socker. Det var då USA:s fetmaepidemi började. Hur ska man få stopp på den är den stora frågan eftersom de stora matjättarna hellre jobbar med socker än fett. Efter föredraget vidtog en livlig diskussion innan mötet avslutades cirka halv åtta.

Under föredraget rekommenderade Ralf några böcker, förutom sin egen. Här är listan:

- Life is a matter of fat, Ole G Mouritsen (ISBN 978-35-4023-248-3)
- Deadly medicines and organized crime, Peter Götsche (978-1-846-198-84-7)
- Forskningsfusket, Ralf Sundberg (ISBN 978-91-7241-221-7)

Länkar:

- [Artikel i läkartidningen från 2008](#)
- [Ralfs hemsida](#)
- [Ralfs blogg](#)
- [En intervju på YouTube](#)



Innan föredraget serverades ett varierat utbud av näringsämnen.