

# Optimal ernæring i et evolusjonært perspektiv



**Hardanger Symposium**

Jondal, 20. august 2006

©Dag Viljen Poleszynski 2006

# Optimal ernæring = fettrik kost

- ❖ Hominidene har alltid oppsøkt fettrike matvarer
- ❖ Homo sapiens lever best på et fettrikt kosthold
- ❖ Våre forgjengeres gener ble dannet i samspill med maten de spiste
- ❖ Menneskets gener var ferdig dannet da vi begynte å spise korn og kornprodukter, hvitt sukker, poteter, ferdigmat, syntetiske transfettsyrer, syntetiske tilsetningsstoffer, plantegiftrester
- ❖ Overveldende dokumentasjon for at fett er sunt!

1. The physiology of taste, 1825 (Jean-Anthelme Brillat-Savarin, Dr. juris.)
2. Letters of corpulence to the general public, 1863 (William Banting, undertaker)
3. On corpulence in relation to disease, 1872 (William Harvey, M.D.)
4. The food factor in disease, 1905 (Francis Hare, M.D.)
5. My life with the Eskimo, 1913; Not by bread alone, 1946; Cancer – disease of civilization?, 1960 (Vilhjalmur Stefansson, M.A.)
6. High-fat/low carbohydrate and diabetes, 1893-1928 (Elliot P. Joslin, M.D.)
7. Fasting/high-fat diet and diabetes, 1914-20 (Frederick Madison Allen, M.D.)
8. High-fat diet treatment for diabetes, 1920 (L. H. Newburgh/P. L. Marsh, M.D.)
9. High-fat diet in general practice, 1924 (Blake Donaldson, M.D.)
10. DuPont diet, 1951 (Alfred Pennington, M.D.)
11. Fatty foods don't cause obesity, 1950-tallet (Alan Kekwick, Gaston LS Pawan)
12. Eat fat and grow slim, 1958 (Richard Mackarness, M.D.)
13. The Saccharine Disease, 1966 (Thomas L. Cleave, M.D.)
14. Live without bread, 1967 (Wolfgang Lutz, M.D./PhD)
15. Dr. Atkins' diet revolution, 1970 (Robert Atkins, M.D.)
16. Fats that Heal - Fats that Kill, 1993 (Udo Erasmus, PhD)
17. Dr. Bernstein's diabetes solution, 1997 (Richard K. Bernstein, M.D., F.A.C.E.)
18. The ketogenic diet, weight loss and exercise, 1998 (Lyle McDonald, B.S.)
19. Optimal nutrition, 1999 (Jan Kwasniewski, M.D.)
20. Ketogenic diet and type 2 diabetes (Yancy, Vernon, Westman et al., 2003-05)

# Høyfettkosthold i kalde strøk



- ❖ Antropolog Vilhjalmur Stefansson (1879-1964) lette etter kreft blant eskimoer i Alaska og Nord-Canada 1906-60 - fant nesten ingen!
- ❖ Maksimal levealder 90-100 år
- ❖ 1800 grønlandske eskimoer undersøkt 1950-62 til 1963-74:
- ❖ Hjerteinfarkt: 3 mulige (40 forventet ifølge danske tall)
- ❖ Kreft: 46 (forventet 53)
- ❖ Psoriasis, astma, diabetes, MS osv: 4 tilfeller funnet (123 forventet)

# Langtidsstudie med fett & protein

- ❖ 1928-29: Stefansson (48) & Andersen (38) inntok 375/367 d kjøtt/innmat/benmarg, bacon og fett fra storfe, lam, kalv, svin, kylling (2400-2500 kcal/d)
- ❖ Energifordeling: Protein 15-25%, fett 75-85%, karbohydrater 1-2%
- ❖ Effekter: mild ketose, normal mage- tarmfunksjon, noe økt kolesterol (KA), normalt blodtrykk; inntil 40% protein godt tolerert, normal nyrefunksjon, noe vektnedgang

Tolstoi E. The effect of an exclusive meat diet on the chemical constituents of the blood. J Biological Chemistry 1929; 88 (3): 753-8; McClelland WS, du Bois EF. Clinical Calorimetry XLV. Prolonged meat diets with a study of kidney function and ketosis. J Biological Chemistry 1930; 87 (3): 651-8. McClelland WS. The effect of the prolonged use of exclusive meat diets on two men. J American Dietetics Association 1930; Dec.: 216-28

# Konklusjoner fra kjøtteksperimentet

- ❖ Mennesket kan leve kun på animalsk mat.
- ❖ Kjøtt diett tåles godt hvis den inneholder nok fett.
- ❖ Dietten gir noe vektreduksjon, mindre flatulens, god tarmperistaltikk
- ❖ For mye protein gir appetittløshet, kvalme, diaré (ved ca. 44 E% protein – anbefaler < 33 E%).
- ❖ Dietten gir litt lite kalsium og vitamin C (men ingen tegn til skjorbuk)
- ❖ Evt. mangler på vitaminer og fytokjemikalier kan rettes opp ved å ta kosttilskudd

# Pioneren dr.med. Wolfgang Lutz



- ❑ Født i Østerrike (1913)
- ❑ Pioner i behandling av pasienter med lite brød
- ❑ Behandlet seg selv for helseproblemer 1957 med "eskimokosthold"
- ❑ Behandlet ca. 15000 pasienter med mye fett og 72-84 g karbohydrat /dag i løpet av 40 år
- ❑ Egen klinisk forskning

# 45 års erfaring mellom to permer

Christian B. Allan  
Wolfgang Lutz

ens Veiersted (red.)  
orsk fagkonsulent: Dag Viljen Poleszynski



## BEDRE UTEN BRØD

STEINALDERKOST KAN REDDE LIVET DITT



Finn ut hvordan et kosthold med lite karbohydrater og mye protein kan forebygge ja, til og med kurere – hjertesykdom, sukkersyke og lidelser i mage og tarm. Finn ut hvordan du kan føle deg bedre og leve lenger ved å legge om spisevanene.



LILLE MÅNE

- Brød – en stor andel av norsk kosthold!
- Dekker ca. 50% av kostens energi i mange land.
- Nordiske myndigheter anbefaler 55-60 E% fra karbohydrat, < 30 E% fra fett og 12-15 E% fra protein.
- Anbefalt til skolebarn, til frokost, lunsj og aftens
- Vi lever bedre uten brød!

# Fettrikt kosthold kan helbrede mage- og tarm- sykdommer

Dr.med. Wolfgang Lutz anbefaler  
maksimalt 72-85 g karbohydrat/dag  
(300-340 kcal)

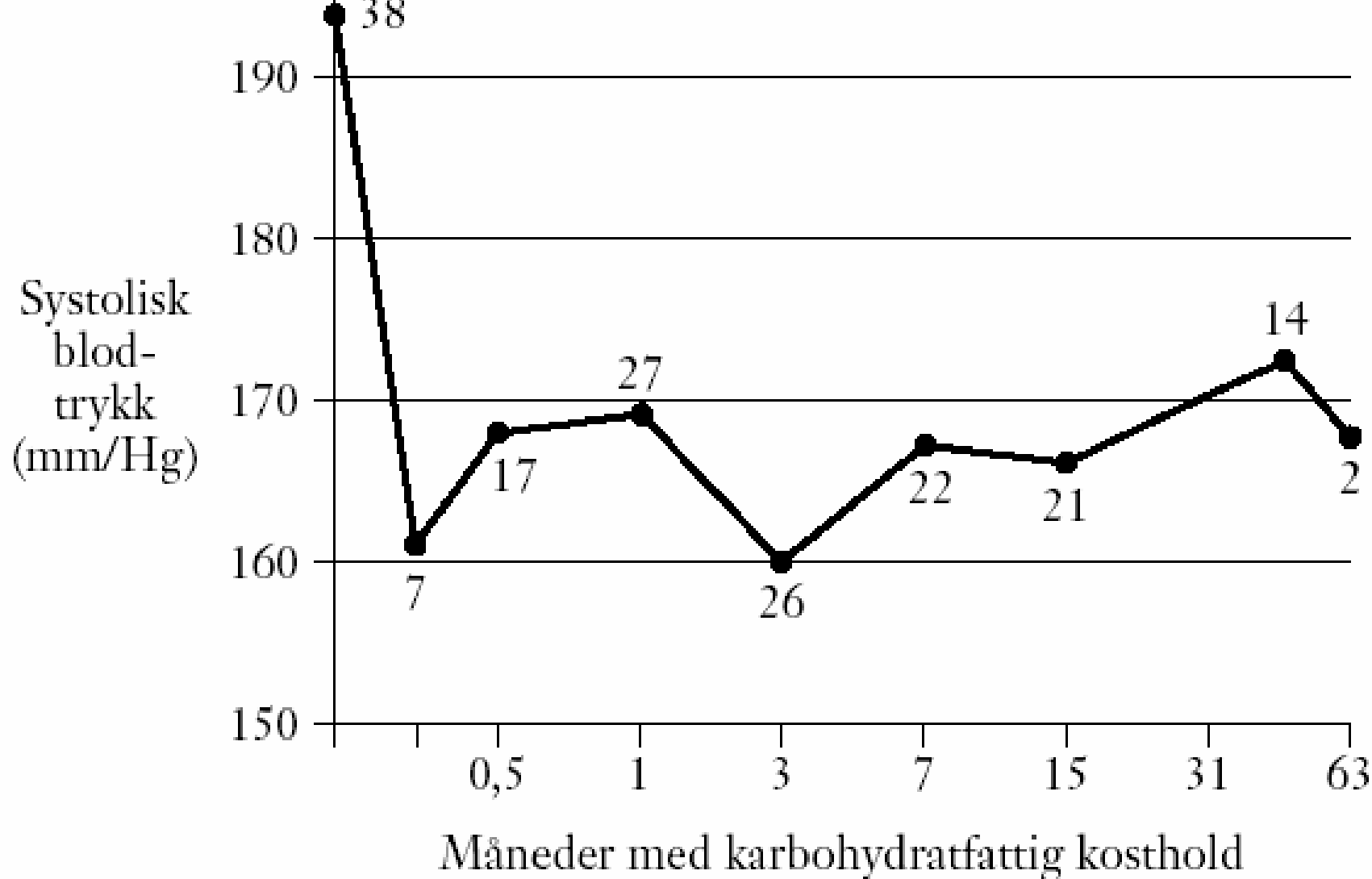
Ulcerøs kolitt: 74 pasienter - 85%  
friske etter 6 år, 93% friske e. 8 år

Crohns sykdom: 67 pasienter – vel  
80% helbredet i løpet av 18 mnd

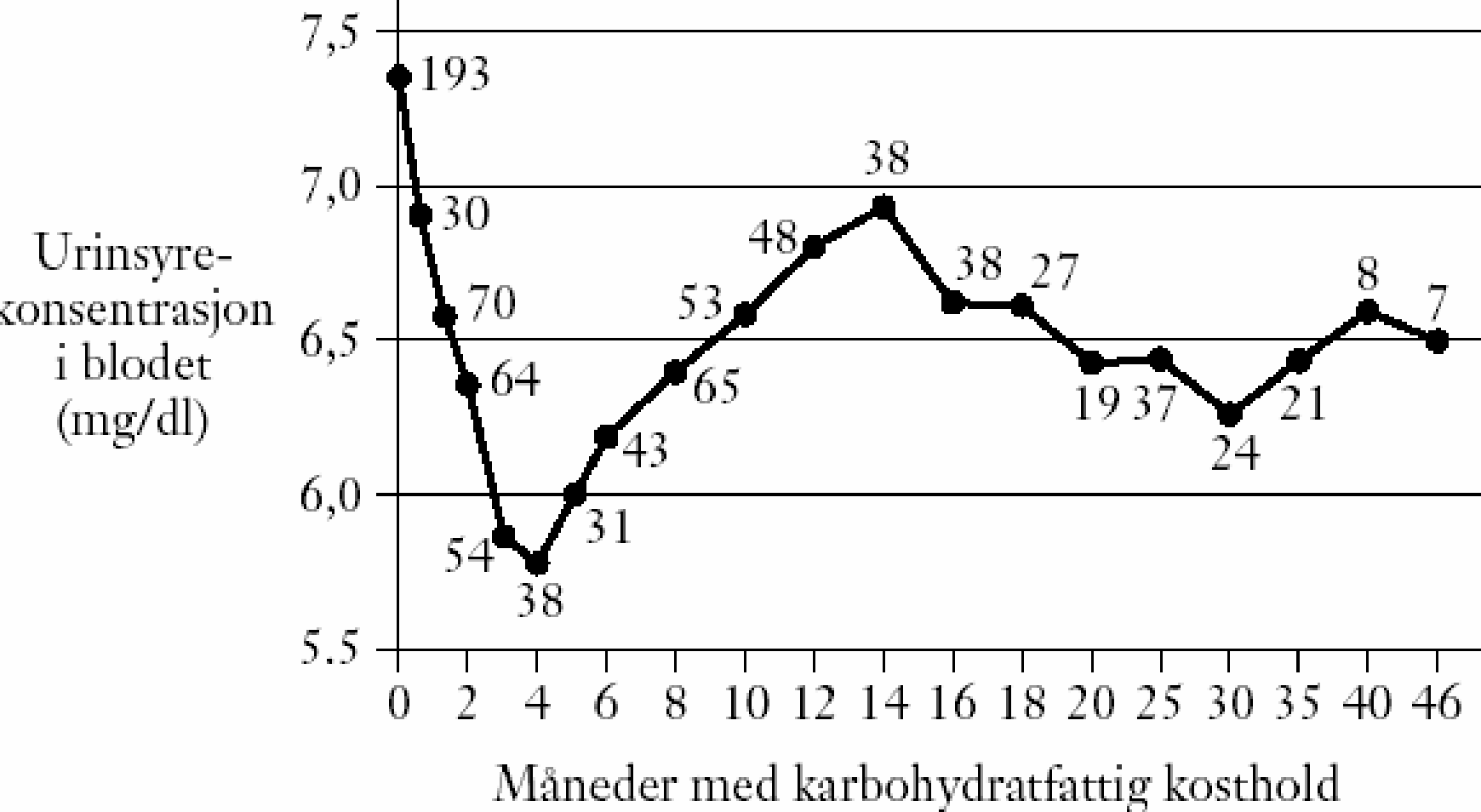


WOLFGANG





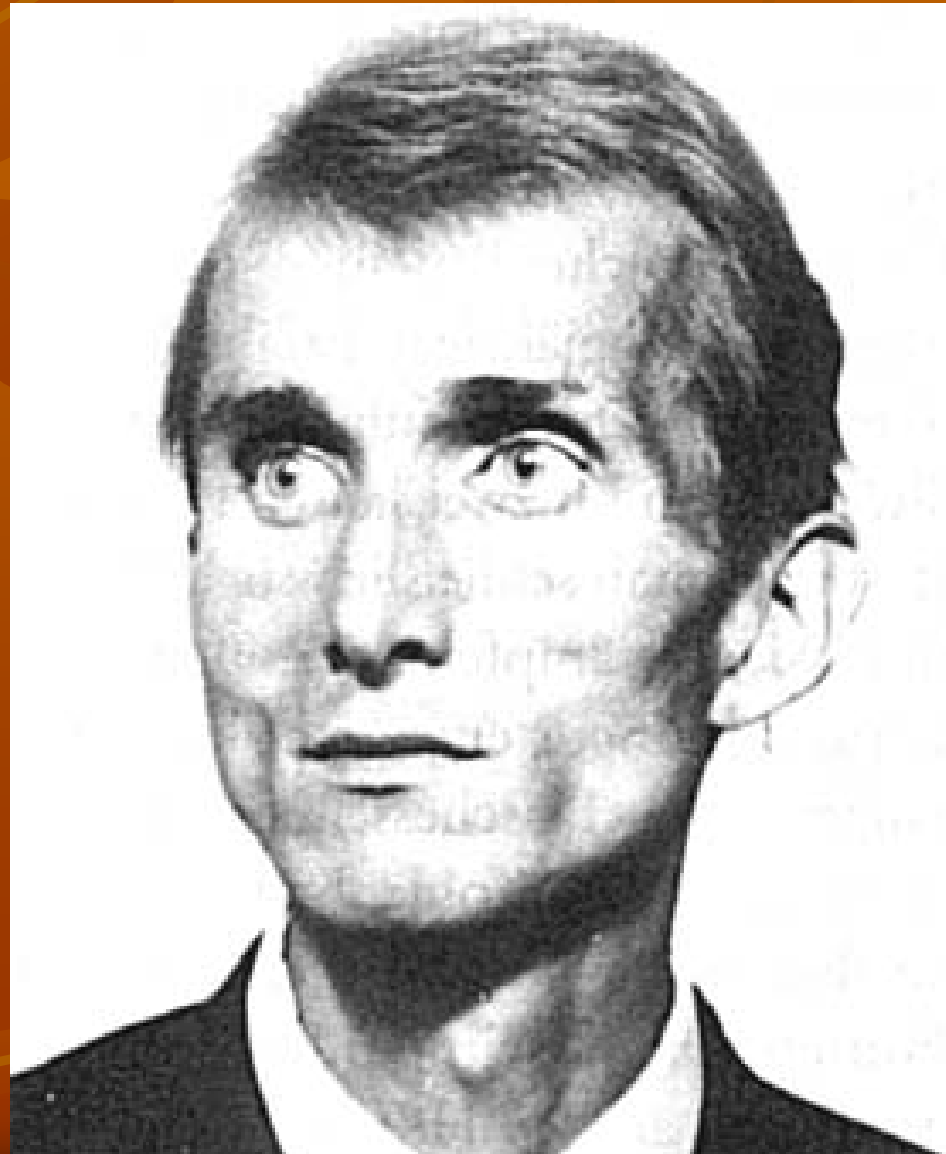
**Figur 6.2** Høyt systolisk blodtrykk, som er en kjent risikofaktor for hjertesykdom, minsker når pasientene blir satt på en diett med lite karbohydrater.



**Figur 6.3** Urinsyre-konsentrasjon i blodet til 193 pasienter som i utgangspunktet hadde forhøyede konsentrasjoner. Den synker med en gang med begynner med et karbohydratfattig kosthold. Etter nesten fire år stabiliserer konsentrasjonen i blodet seg godt i underkant av de opprinnelige nivåene.

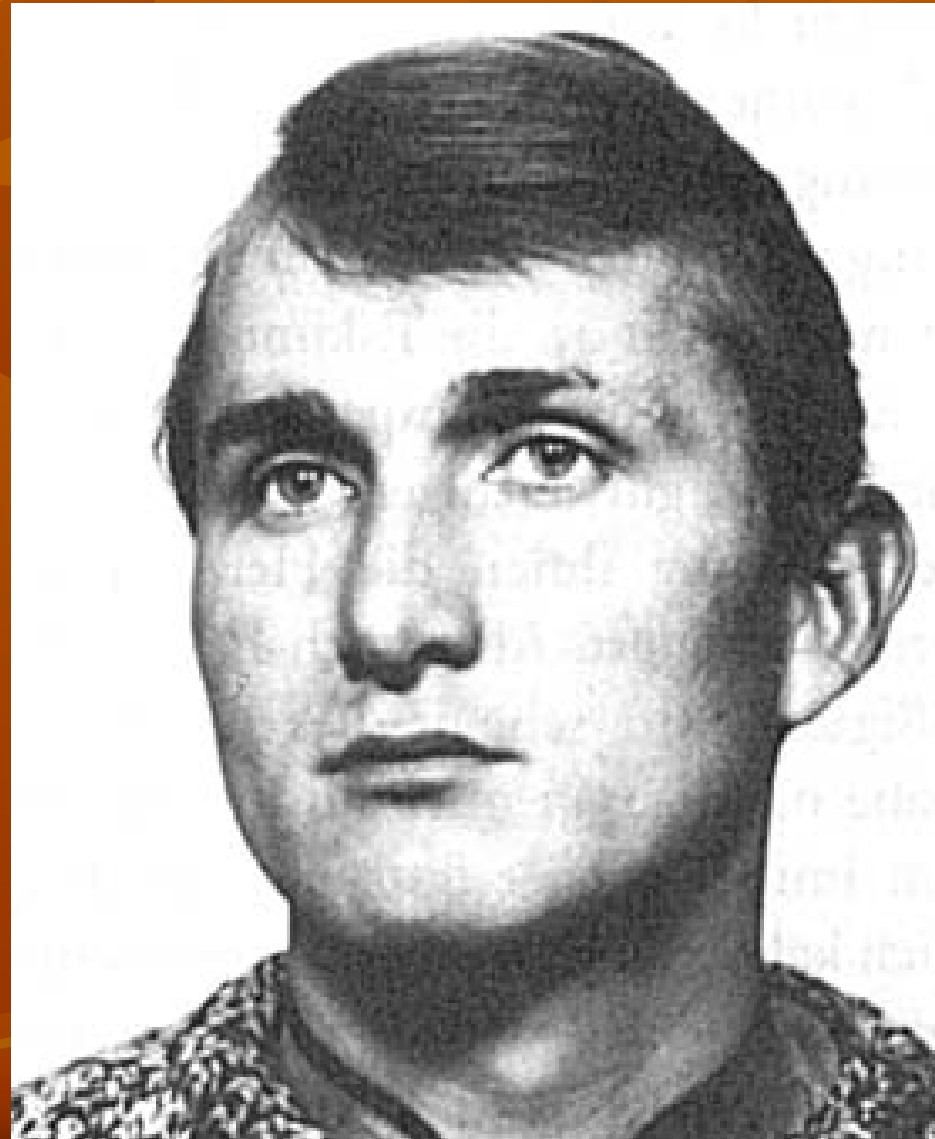
# Undervektig pasient, 1967

- ❖ Student, 28 år gammel
- ❖ Nær vegetarisk kost: mye frukt, salat, lite kjøtt og fett
- ❖ Kroppsvekt 40 kg, 177 cm (KMI = 12,8)
- ❖ Idrettsutøver (løp langdistanse)
- ❖ Redusert ytelse, synsforstyrrelser, dårlige tenner



# Etter kostholdsråd av Lutz

- ❖ Fett kjøtt, pølser, kokt lever, 2-3 egg/d, dampede grønnsaker, 250 ml kremfløte, 150-200 g smør, ost, melk, lite frukt, ingen kvark.
- ❖ Etter 3 mnd:
- ❖ Vekt = 60 kg
- ❖ Løper bedre, føler seg frisk og energisk



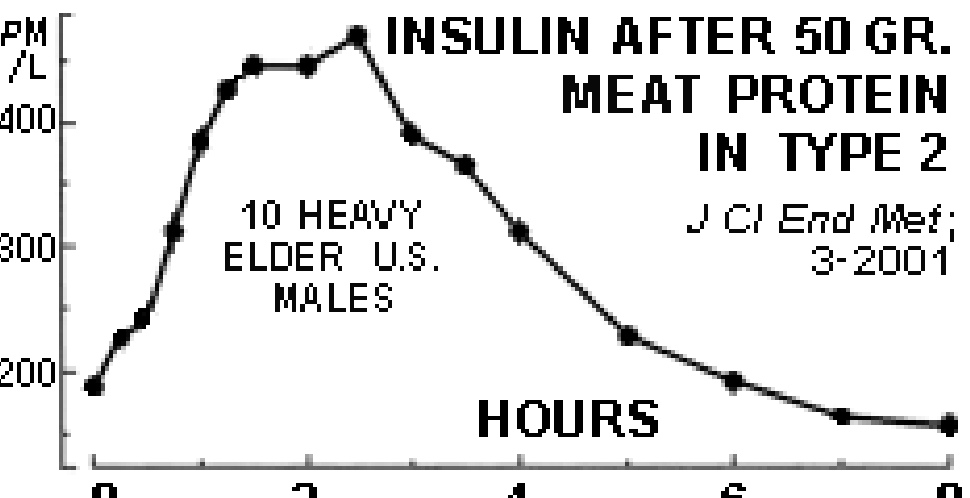
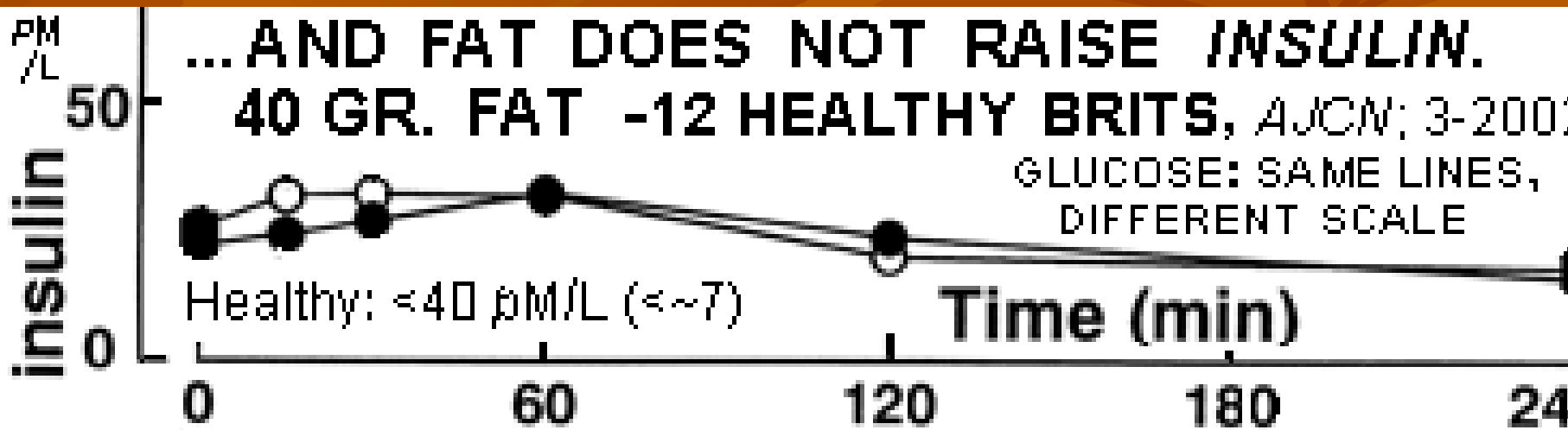
# Høns blir syke på ren vegetarkost

**Table 6.1** Details of the fat (lipid) analysis and occurrence of arteriosclerosis in chickens fed varying amounts of carbohydrate in their diet.

<i>Group</i>	<i>Number of Animals</i>	<i>Percent Carbohydrate In the Diet</i>	<i>Total Lipids In the Aorta (% dry weight)</i>	<i>Macroscopic Occurrence of Arteriosclerosis</i>
I	5	18	19.4	1.1
I	7	43	20.2	1.9
I	5	73	24.5	2.8

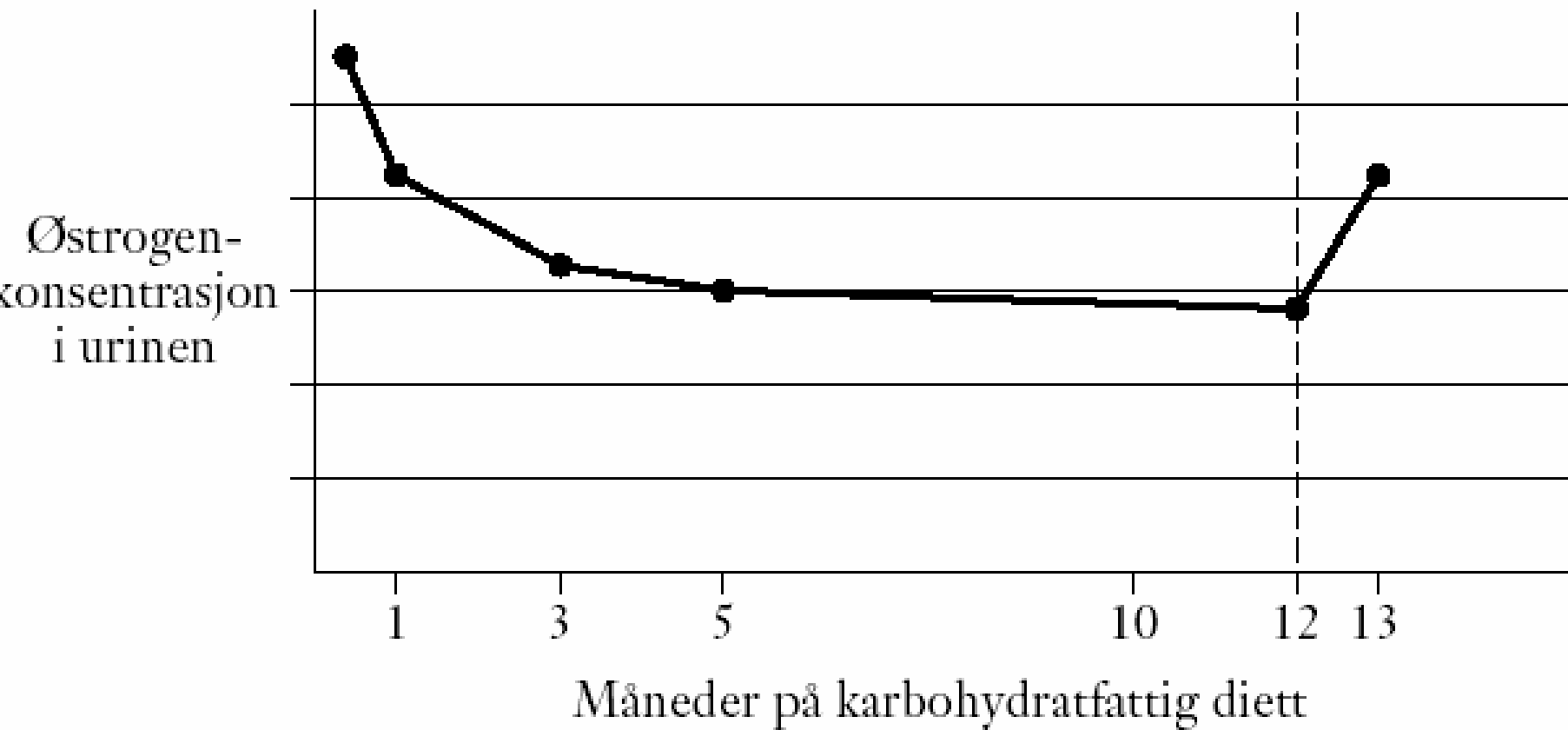
*Source:* W. Lutz, G. Andresen, and E. Buddecke. "Über den Einfluss kohlenhydratarmer Diäten auf die Arteriosklerose des Huhnes." *Zeitschrift für Ernährungswissenschaften* 9 (1969): 22.

# Insulinsvar etter inntak av fett og protein



Proteiner utløser insulin (noen mer enn andre), men utløser glukagon og øker stoffskiftet (termisk effekt). Virker derfor ikke fetende

# Fett+protein gir mindre østrogen!

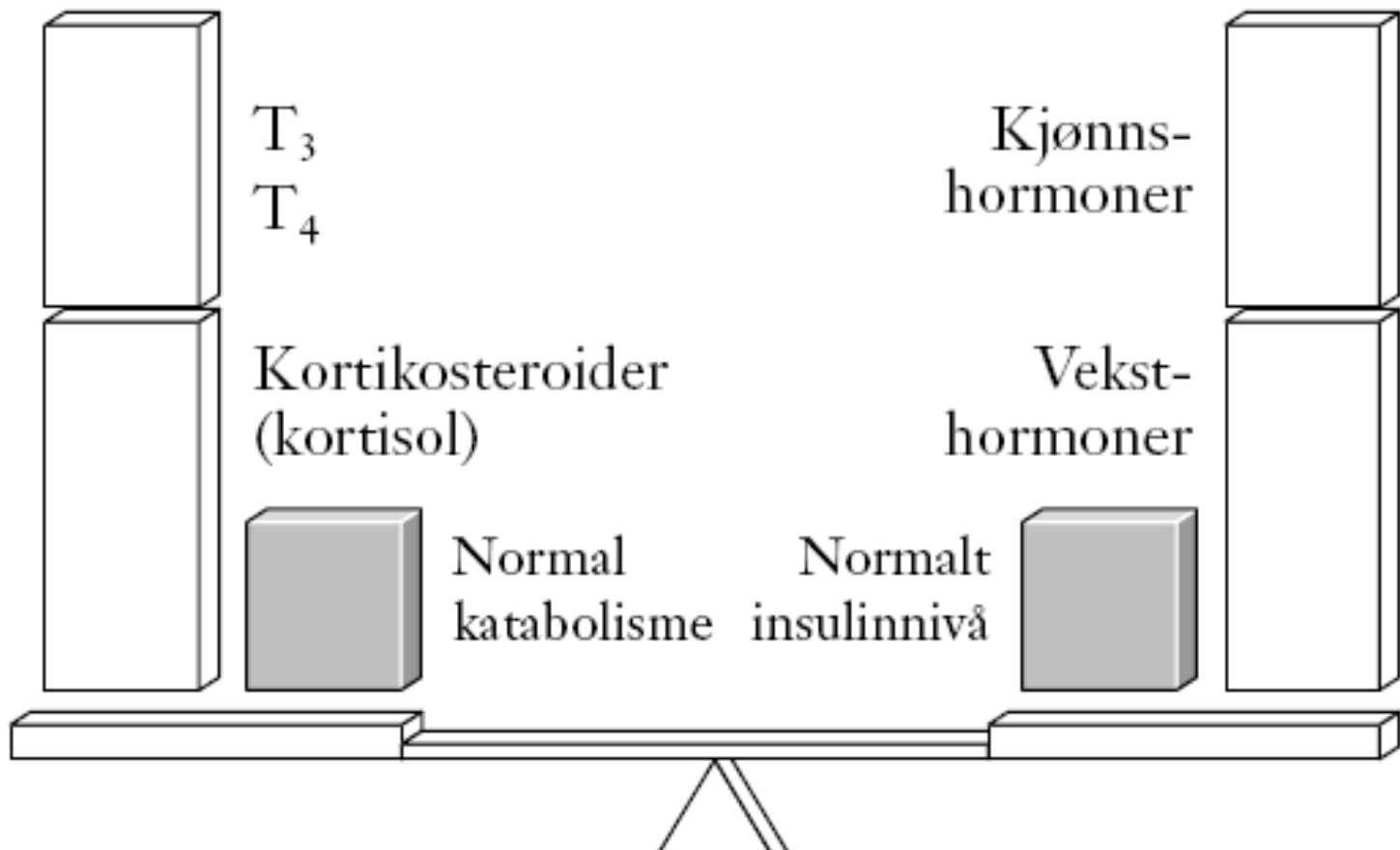


**Figur 10.1** Etter at de har begynt med en karbohydratfattig diett, synker østrogenkonsentrasjonen i urinen hos kvinner. Etter fem måneder holdt konsentrasjonen seg jevn. Etter tolv måneder ble dietten avbrutt, og konsentrasjonen økte igjen.

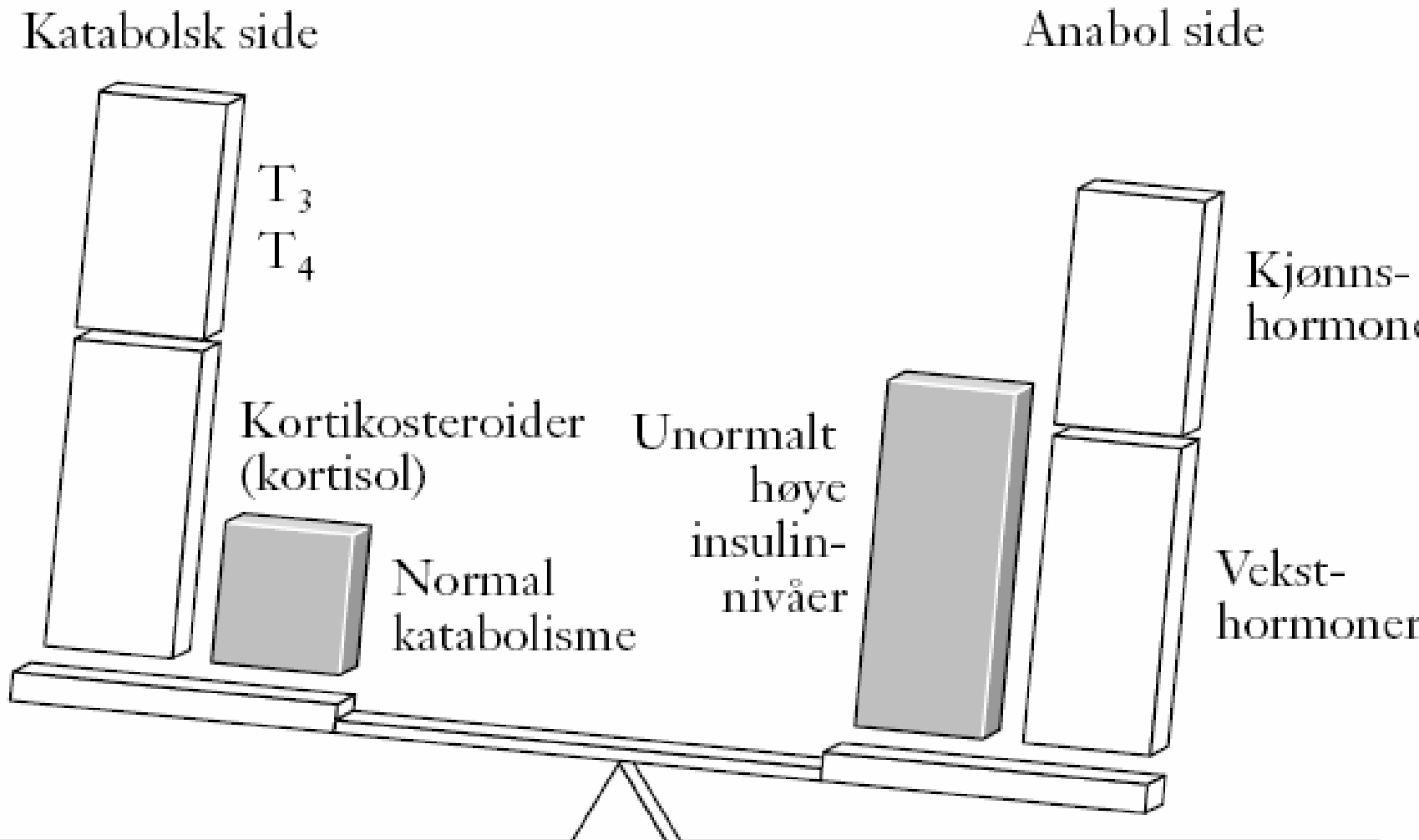
# Hormonell balanse ved lavt karbohydratinntak (70-80 g)

Katabolsk side

Anabol side



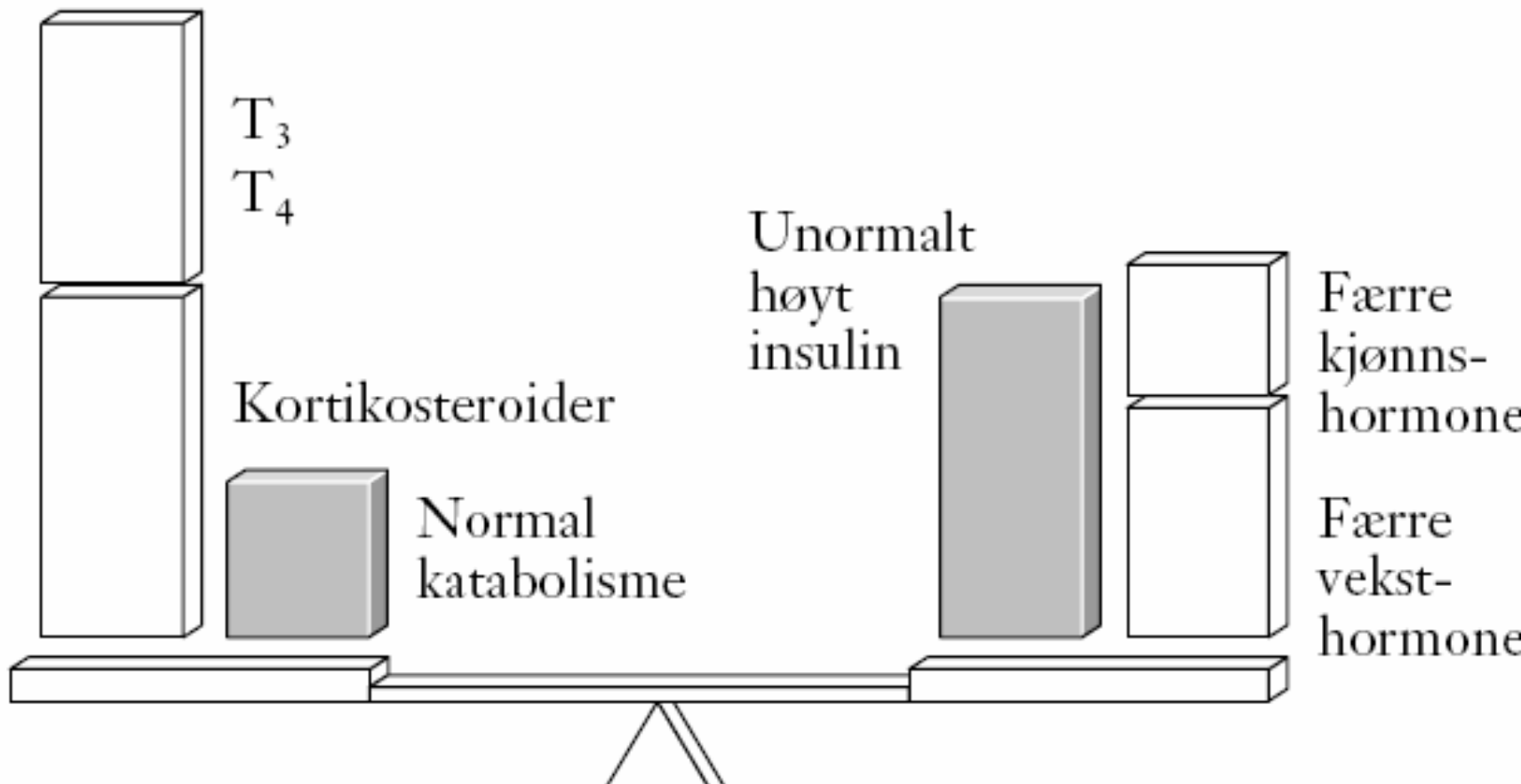
# For mye karbohydrat i kosten øker insulinnivået = hormonell ubalanse



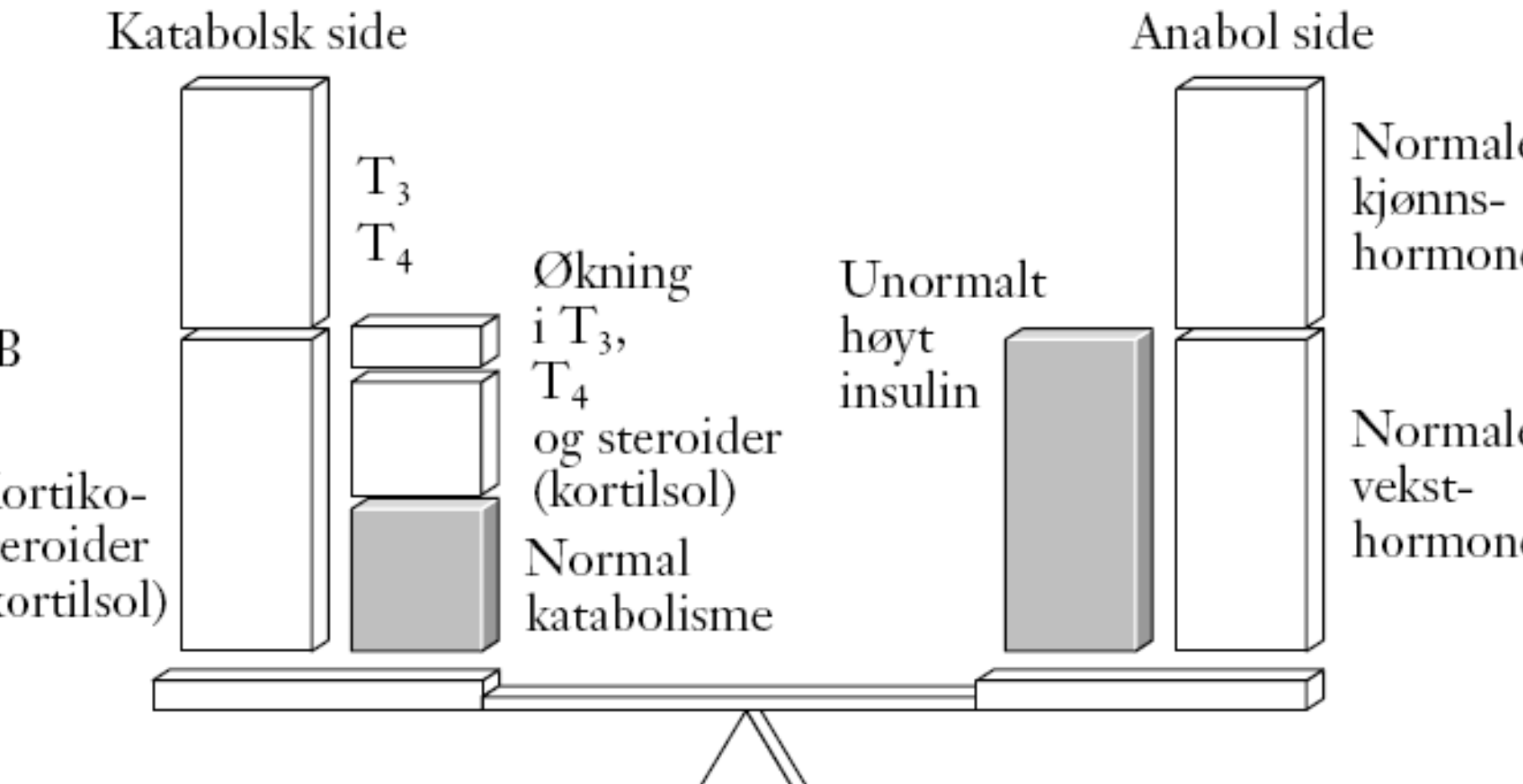
# Redusert produksjon av anabole steroider ved høyt insulinivå

Katabolsk side

Anabol side



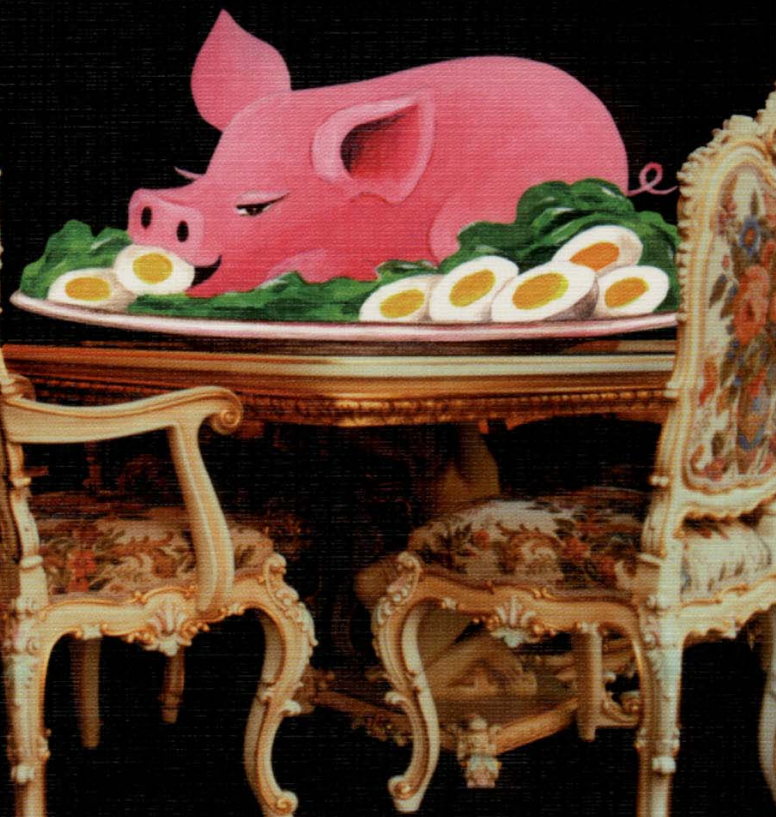
# Hormonell likevekt gjenopprettet ved økt mengde T3/T4 og kortisol



# Jan Kwaśniewski: Optimal ernæring

JAN KWAŚNIEWSKI

## OPTIMAL NUTRITION



- ❖ Polsk lege, f. 1937, utviklet ”optimal ernæring” tidlig på 1960-tallet
- ❖ Dyreforsøk og kliniske forsøk med pasienter
- ❖ Mye fett (særlig mettet fett) er best for vår helse
- ❖ Protein: fett: karbohydrat = 1:2,5-3,5: 0,5-0,8
- ❖ 40-60 g karbohydrat/dag
- ❖ Lavere energibehov 75-80 % av energien kommer fra fett

# ”Optimale klinikker” i Polen





# Anbefalte matvarer (JA-mat)

- . Alle sorter ost
- . Egg – minst 4 pr. dag.
- . Innmat, animalsk gelatin med brusk/skinn; kraft kokt på bein.
- . Alle former for kjøtt, fortrinnsvis med mye fett, slik som ribbe osv.
- . Kjøttvarer som pølser, pateer, kjøttpudding, blodpudding...
- . Fisk, inkludert røkt/på boks.
- . Fjørfe, særlig and/gås (fett).
- . Animalsk fett regnes som bedre enn vegetabilsk fett: Bruk smør, flesk, svinefett, gåsefett, oljer (oliven, macadamia, solsikke), kokosnøtt, margarin (uten transfettsyrer).



*Eggeplommer i kjøttkraft anbefales også som barnemat. God kjøttkraft kokes på grønnsaker, kjøttrester og tykke, margifylt bein. Bunt bærmerger tilsettes krafta.*

# Anbefalte matvarer (JA-mat)

9. Melk og kremfløte – inntil en halv liter pr. dag (inneholder ca. 20 g melkesukker).
10. Alle slags grønnsaker inkludert sopp, inntil 300 g pr. dag (ca. 10 g karbohydrat).
11. Potet – en tillatt pr. måltid – som chips eller stekt i dyrefett (ca. 10 g stivelse).
12. Drikkevarer uten sukker etter behov: Kaffe, te eller usukret fruktsaft (2-3 SS i vann)
13. Nøtter, solsikkefrø.
14. Majones og krydder.

Smør, ost og andre melkeprodukter inneholder gunstige fettsyrer.



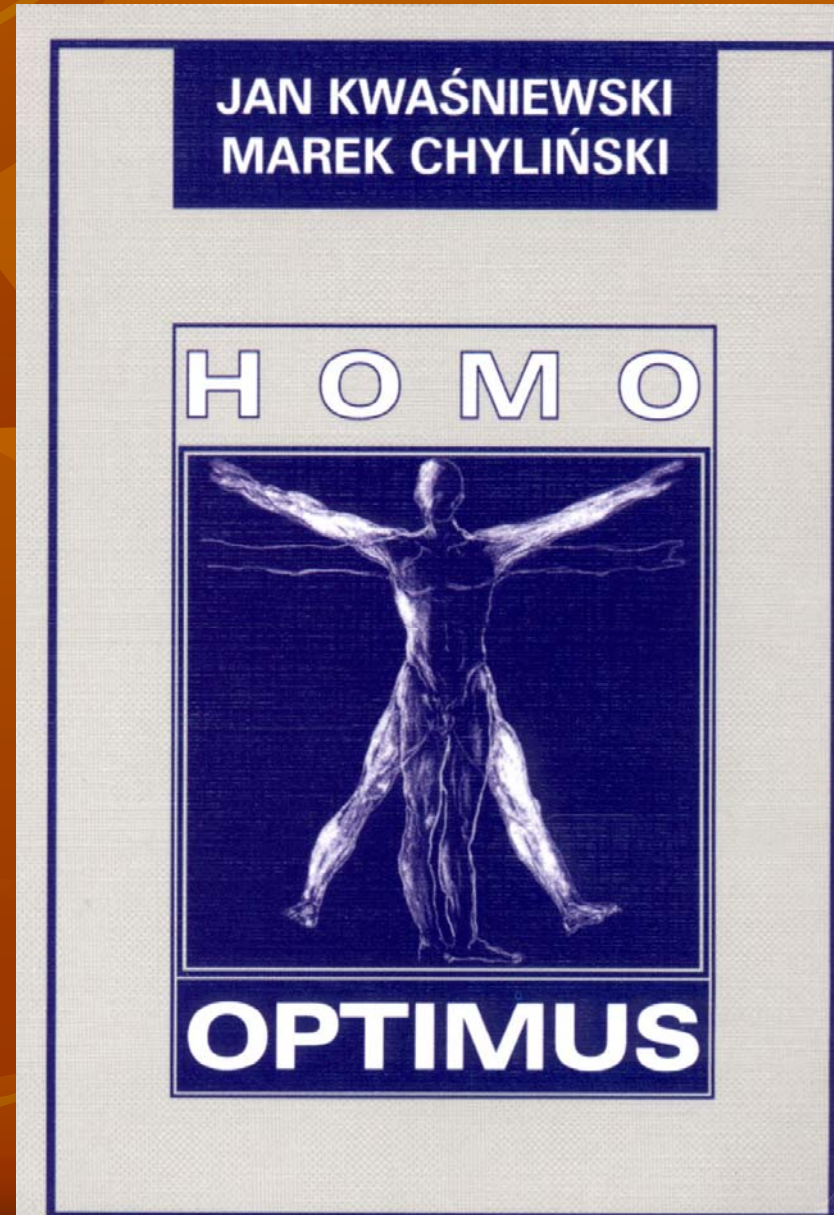
# Ikke anbefalte matvarer (NEI-mat)

1. Sukker i enhver form, inkludert alle søtsaker.
2. Honning.
3. Frukt og konserver (syltetøy, kompotter, etc.). Bær kan spises i stedet for potet eller grønnsaker, inntil 300 g pr. dag (minst akseptable er epler og pærer, som nesten ikke inneholder protein eller fett).
4. Ris, mais og kornblandinger.
5. Brød og andre bakervarer.
6. Kaker, smultringer, skoleboller og andre hveteprodukter.



# Ikke anbefalte matvarer (NEI-mat)

7. Poteter (unntatt som grønnsak).
8. Potet- eller maismel, puddinger.
9. Bønner og erter (grønne bønner som grønnsak).
10. Alle former for brus.
11. Andre mindre brukte planter.
12. Salt (NaCl) i maten bør reduseres gradvis inntil det ikke lenger behøves.



# Karbohydratredusert kosthold

## DR. ATKINS NYE SLANKE REVOLUSJON

Spis den maten du elsker  
Tap vekt uten sult

I. Induksjonsdiett 14 dager:

- maks 20 g karbohydrat/d

II. Diett for varig vekttap

- Øk karbohydratinntaket 5 g/d

- Hold karbohydratinntaket på  
25-90 g/d

III. Forberede spisevaner for  
resten av livet (skei ut 1-2 x/u)

IV. Ernæring for resten av livet

V: Slankeresistente: 7 d fettfaste

- 90% fett (900 kcal)

- 6% protein (60 kcal = 15 g)

- 4% karbohydrat (40 kcal = 10 g)

# Virkningene av Atkins' ernæringsplan



Avokad  
gazpacho smoo

- Forskyve energistoffskiftet fra karbohydrater til fett
- Stabilisere blodsukkeret på (lavt) normalt nivå
- Fremme ufarlig ernæringsbasert ketose
- Stanse sug etter søtsaker ved avholdenhet
- Fjerne allergisk avhengighet av hvete, soya, gluten..
- Gi raske resultater i form av tapt kroppsfett
- Holde seg mer våken (unngå lavt blodsukker)

# Fetttforsker Udo Erasmus, f. 1942



- ❖ Udos ”matpyramide”:
- Mye fett; inntil 60% kan være flerumettet
- Animalsk protein (behovet øker med økende fysisk aktivitet)
- Grønne vekster (gjerne som konsentrater)
- Kroppen trenger ikke karbohydrater (kan spises om ønskelig)

# Fats that Heal

# Fats that Kill

Third Printing

The revised, updated and expanded edition of the best-seller *Fats and Oils*

The complete guide to fats, oils, cholesterol and human health

Udo Erasmus

alive  
books

# Bøker av Erasmus

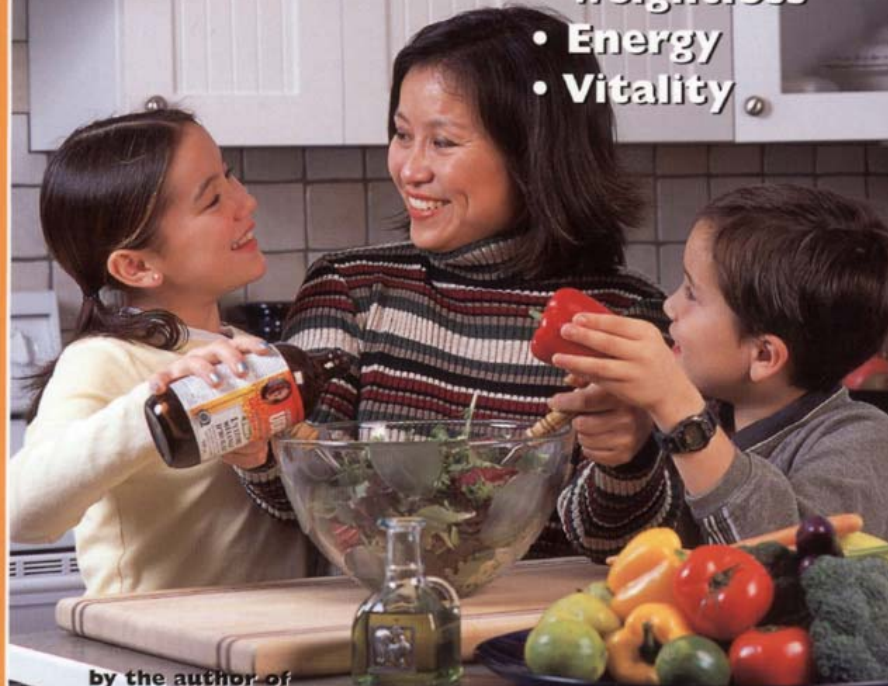
Udo Erasmus

alive Natural Health Guides

## Choosing the Right Fats

for

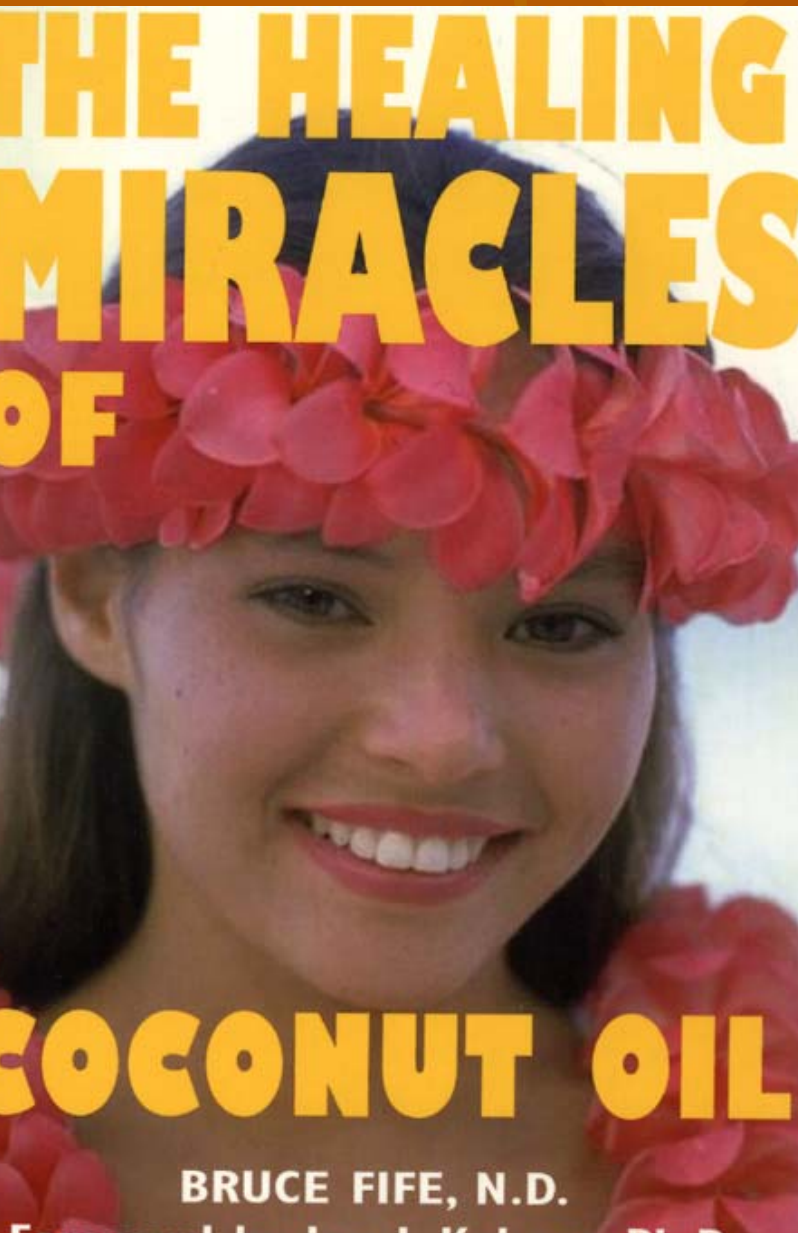
- Vibrant Health
- Weightloss
- Energy
- Vitality



by the author of  
*Fats that Heal -  
Fats that Kill*

alive

# Kokosfett er helsebringende!



- ❖ Ca. 92% mettede fettsyrer
- ❖ Dreper/hemmer virus, sopp, bakterier, parasitter
- ❖ Motvirker hjerte- og karsykdom, øker ikke LDL
- ❖ Reduserer kreftrisikoen
- ❖ Gir mindre rynker og hudkreft
- ❖ Motvirker diabetes, gir jevnt blodsukker/mindre insulin
- ❖ Gir mindre energi enn andre fettkilder (fører til vekttap)
- ❖ Harskner ikke/egnet til steking
- ❖ Motvirker beinskjørhet
- ❖ Brukt tradisjonelt i årtusener



STEN STURE SKALDEMAN

ät dig ner i vikt

ät dig ner i vikt STEN STURE SKALDEMAN

## ÄT DIG MER I VIKT!

Det här är årets elakaste banträningsbok. "Följ dagens kostråd och du förblir fet", säger författaren. "Eller gör som jag gjort och ät dig ner i vikt!"

Sten Sture Skaldeman har skrivit en bok som vänder upp och ner på alla etablerade sanningar. Han har ätit en kost som påstås vara fettbildande, och på den kosten har han nära nog halverat sin vikt. Han har gått ner från 140 till under 80 kg! Och gjort det med ett väldigt annorlunda recept.

"Jag vet hur radikal viktminskning går till", säger han. "Mitt viktigaste råd är att man slutar att lyssna på dagens felaktiga kostbudskap! Vi bör äta som vi är avsedda att äta! Då äter vi för förbränning, inte för lagring."

## ÖKA INTAGET AV RÖTTE KÖTT OCH FETT

Naturlig, animalisk mat stimulerar förbränningen. Vi ska äta som våra förfäder om vi vill ha en stark och smidig kropp.

## MINSKA INTAGET AV FETTSÄRLA OCH NYTTIGA MAT

Nyckelhälsomärkt mat är skräp. Fullkornsprodukter likaså. Fukt och mellanmål gör ingen nytta för den som vill gå ner i vikt.

## ÄT BOLL I GLYKEMISKT INDEK

Att äta lågglykemiskt är bättre än att äta pizza. Men det bästa är att äta nollglykemiskt! Då bränner du fett på samma sätt som våra förfäder.

## MÅGON MOTION BEHÖVS INTE

Motion är bra men du går inte ner i vikt av det. Läs den här boken, ät rätt och din kropp bränner fett. När du gått ner 30 kilo kan du tillföra daglig tropsrörelse i friska luften.

Vill du själv äta dig ner i vikt så står receptet i den här boken. Sten Sture Skaldeman är skribent och författare. Och före detta överviktig.



prisma



PRAKTISKT  
VIKTMINSKNING  
FÖR FETA MÄN  
OCH RUNDA  
KVINNOR

www.prismabok.se

9 789351 844878



9 789351 844878

# Virkninger av kosthold med lite karbohydrat (20-60 g)

- ❑ Forskyver energistoffskiftet fra karbohydrater til fett
- ❑ Stabiliserer blodsukkeret på (lavt) normalt nivå
- ❑ Fremmer ernæringsbasert ketose
- ❑ Stanser sult etter søtsaker ved avholdenhet
- ❑ Fjerner allergisk avhengighet av glutenholdige kornsorter, soya, osv., og gir bedre tarmfunksjon (motvirker Candida)
- ❑ Gir raske resultater i form av tapt kroppsfett
- ❑ Holder en mer våken (unngår lavt blodsukker)
- ❑ Hundrevis av studier dokumenterer gode effekter av kosthold med lite karbohydrat/mye fett/protein



**“Bring me whatever has the most fat, calories and cholesterol. Then pour gravy, melted butter and sour cream all over it. I just don’t give a damn anymore!”**