

# LCHF = ökad risk för cancer och hjärt- och kärlsjukdom?

## **Inledning**

Mycket fokus inom forskningen idag ligger på livsstilsrelaterade sjukdomar, bland annat gällande näringsintag och hälsa. I Sverige har debatten om LCHF-dieten blossat upp (Kriisa, 2009) och för närvarande verkar läkar- och forskarvärlden vara delade i två läger: för eller emot. I den här utredande rapporten är syftet att sammanställa aktuella studier över var forskningen står idag angående relationen lågkolhydratkosten LCHF (Low Carb High Fat) och eventuell ökad risk för hjärt- och kärlsjukdom samt cancersjukdom, vilka är de två vanligaste dödsorsakerna i Sverige (Socialstyrelsen, 2011a).

Frågorna som ställs i den här undersökningen är: 1) finns det tillräckligt mycket forskningsunderlag för att kunna fastställa samband mellan långvarig LCHF-kost och ökad risk för hjärt- och kärlsjukdom samt för cancersjukdom och 2) hur meddelar folkhälsoaktörer forskningsfynden?

## **Avhandling**

Enligt svenska näringsrekommendationer bör kostsammansättningen bestå av 25–35% fett, 10–20% protein och 50–60% kolhydrater. Gällande konsumtion av rött kött rekommenderas en begränsning till cirka 500 gram/vecka (Livsmedelsverket, 2012a). I LCHF-dieten, vilken räknas som en extrem form av lågkolhydratkost (Socialstyrelsen, 2011b), är motsvarande siffror 75% fett, 20% protein och 5% kolhydrater (Allt om LCHF, 2012) och enligt förespråkare av LCHF-dieten skulle köttkonsumtionen kunna uppgå till hela 300 gram/dag för en 60-kilos kvinna (Vidlund, 2012).

## **Material och metod**

Materialet togs fram med hjälp av sökmotorerna PubMed, PsychInfo och Google scholar med sökorden ”meat cancer”, ”meat consumption mortality”, ”red meat”, ”cancer processed meat”,

”lchf”, ”cardiovascular disease lchf diet”, cardiovascular disease saturated fat” och ”heart disease saturated fat”. Därefter genomlästes artiklarnas abstract för inklusion respektive exklusion av artiklar. Vidare genomläsning av utvalda artiklar gjordes, med särskild tyngdpunkt på typ av studie, metod och justering av okontrollerade variabler, diskussion samt resultat. För kartläggning av LCHF-dietens aktörer gjordes frsökning på Google med sökordet ”LCHF”. Sökordet användes också på utvalda svenska myndigheters och organisationers hemsidor.

## **Resultat**

Undersökningen visade att omfattande forskning pågår runt områdena kött- och fettkonsumtion och samband med hjärt- och kärlsjukdom samt cancersjukdom. Området med flest sökträffar låg inom köttintag och cancerrisk, svårare var det att hitta artiklar om fettintag och risk för hjärt- och kärlsjukdom.

Litteraturstudien pekade överlag på samband mellan förhöjd cancerrisk i samband med för hög köttkonsumtion. Däremot var resultaten mer spridda i studierna gjorda på högt fettintag och eventuell risk för hjärt- och kärlsjukdomar.

Gällande frågan huruvida aktörer inom LCHF-dieten följer forskningen på området och ger information till allmänheten så gav undersökningen följande resultat:

På riksdagsnivå behandlas frågan och utredningar tillsätts löpande (riksdagen 2008; riksdagen 2009; riksdagen 2010). Uppgifter delegeras vidare till andra aktörer såsom exempelvis Socialstyrelsen (Socialstyrelsen, 2011b). Även Livsmedelsverket följer aktuell forskning och ger relevant information till allmänheten (Livsmedelsverket, 2012b). Livsmedelsverkets uppgifter baseras på information från bland annat European Food Safety Authority (Efsa), World Health Organization (WHO) och World Cancer Research Found (WCRF) och menar att longitudinella studier saknas (Livsmedelsverket, 2012c). Övriga aktörer är läkare och kostexperter som förespråkar LCHF-dieten, och informationen till allmänheten är tillfälligtvis godtycklig. Slutligen finns ett stort antal hemsidor och bloggar som drivs av privatpersoner, och överlag verkar det råda stor osäkerhet på dessa forum över hur LCHF-dieten fungerar; om det är en diet eller en livsstil. Än mindre kunskap verkar finnas om aktuell forskning.

## Diskussion

Den här undersökningen visade att den största delen av studierna var prospektiva kohortstudier samt stora metastudier. Många var justerade efter faktorer såsom exempelvis kön, ålder, ärftlighet, rökvanor, BMI och fysisk aktivitet. Mindre avgränsning syntes dock i meta-studierna. Detta stödjer vikten av att även bedriva bra studier med longitudinell design, då avsaknad av dessa verkar råda.

Undersökningen visade också att de mest framträdande LCHF-förespråkarna i sociala medier är läkarna Annika Dahlqvist och Andreas Eenfeldt. Dessa följer forskningen men det sammantagna intrycket är att informationen som lämnas till allmänheten till största del är koncentrerad runt brister i studiernas design, istället för att objektivet lyfta fram de forskningsresultat som framkommit på området.

## Avslutning

Avslutningsvis är det återigen värt att nämna hur betydelsefullt det är att följa en grupp individer under längre tid för att se om ett långvarigt extremt högt kött- och fettintag ger fysiologiska negativa effekter, eftersom forskningen pekar åt det hållet. Detta är kunskap som regering och Livsmedelsverket väntar på innan ändrade kostrekommendationer görs. Gällande LCHF-förespråkarna vore det önskvärt om de i nuläget lade fokus på punkterna: LCHF-kostens funktion som tillfällig diet vid viktminskning samt dess funktion vid långvarigt användande, och då ställer sig frågan: hur hälsosam är egentligen LCHF-kosten på sikt?

## Referenser:

*Allt om LCHF* (2012). <http://www.alltomlchf.se/grunder/hur-mycket-ska-man-ata/> (Hämtad 2012-07-31)

Dahlqvist, A. (2012). *Cancer av rött kött och chark igen?* Publicerad 22 januari 2012. <http://annikadahlqvist.com/2012/01/22/cancer-av-rott-kott-och-chark-igen/> (Hämtad 2012-07-19)

Kriisa, L. (2009). Fettkriget – är de helt från fettet? *Expressen*. Publicerad 4 april 2009. Uppdaterad 21 april 2009. <http://www.expressen.se/nyheter/dokument/fettkriget---ar-de-helt-fran-fettet/> (Hämtad 2012-07-19)

Livsmedelsverket [SLV] (2012a). <http://www.slv.se/> (Hämtad 2012-09-12)

Livsmedelsverket (2012b). *Finns det några risker med lågkolhydratkost?* Uppdaterad 2012-04-16. <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Vad-innehaller-maten/Kolhydrater/Finns-det-nagra-risker-med-lagkolhydratkost/> (Hämtad 2012-07-17).

Livsmedelsverket (2012c). *Frågor och svar om LCHF*. Uppdaterad 2012-03-20. <http://www.slv.se/sv/Fragor--svar/Fragor-och-svar/Mat-och-naring/Fragor-och-svar-om-LCHF/> Hämtad 2012-07-17)

Riksdagen (2008). Motion 2008/09:So491. *LCHF-kost och diabetes och fetma*. [http://www.riksdagen.se/sv/Dokument-Lagar/Forslag/Motioner/LCHF-kost-och-diabetes-och-fet\\_GW02So491/?text=true](http://www.riksdagen.se/sv/Dokument-Lagar/Forslag/Motioner/LCHF-kost-och-diabetes-och-fet_GW02So491/?text=true) (Hämtad 2012-07-15)

Riksdagen (2009). Motion 2009/10:MJ305. *Livsmedelsverkets kostråd*. [http://www.riksdagen.se/sv/Dokument-Lagar/Forslag/Motioner/Livsmedelsverkets-kostrad\\_GX02MJ305/?text=true](http://www.riksdagen.se/sv/Dokument-Lagar/Forslag/Motioner/Livsmedelsverkets-kostrad_GX02MJ305/?text=true) (Hämtad 2012-07-15)

Riksdagen (2010). Motion 2010/11:MJ241. *Livsmedelsverkets kostråd*. [http://www.riksdagen.se/sv/Dokument-Lagar/Forslag/Motioner/Livsmedelsverkets-kostrad\\_GY02MJ241/?text=true](http://www.riksdagen.se/sv/Dokument-Lagar/Forslag/Motioner/Livsmedelsverkets-kostrad_GY02MJ241/?text=true) (Hämtad 2012-07-15)

Socialstyrelsen (2011a): *Dödsorsaker 2011 – Causes of Death 2011*. <http://www.socialstyrelsen.se/publikationer2012/2012-7-3> (Hämtad 2012-07-31)

Socialstyrelsen (2011b): Pressmeddelande den 5 december 2011. *Större variation i kostråden i sjukvården*. <http://www.socialstyrelsen.se/nyheter/storrevariationikostradenisjukvarden> (Hämtad 2012-07-15)

Vidlund, S. (2012). Kött är bra för hälsan. *Aftonbladet*. Publicerad 27 juni 2012.

<http://www.aftonbladet.se/nyheter/article15036609.ab> (Hämtad 2012-06-30)