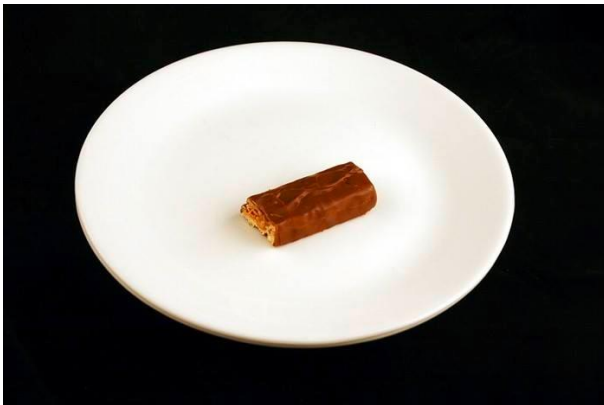


Är en kalori en kalori?

Pernilla Danielsson-Liljeqvist



Olika skolor

- Energi in och energi ut
- Du rör dig för lite och äter för mycket

- Det är inte mängden mat utan vilken typ av kalorier du äter som har betydelse för viktresultatet



Kalorier

Maten vi äter ger oss energi – kalorier – som vi behöver för att leva och må bra. För mycket energi gör oss feta och för lite leder till viktnedgång. Vissa livsmedel innehåller många kalorier per gram och andra lite.

Livsmedelsverket

- Kalorieinnehåll
 - Kolhydrater 4 kcal / gram
 - Protein 4 kcal / gram
 - Fett 9 kcal / gram
 - Alkohol 7 kcal / gram
 - Kostfibrer 2 kcal / gram

Så.....

- Finns det vissa makronutrientier som är bättre vid viktnedgång?
- Är kalorier från olika makronutrientier lika mycket värda vid viktnedgång som vid viktstabilitet?
- Taubes, 2011, Ludwig, 2012 m.fl. hävdar att det kolhydraterna som gör oss feta genom att de "triggar" insulin som gör oss hungriga och minskar fettförbränningen

Är det bra att äta mycket fett? Eller lite fett?

Svårigheter

För att säkerställa resultat behöver man:

- Mäta fettfördelning och fettprocent med dyra och avancerade metoder
- Ha full koll på vad försökspersonerna äter
- Mäta absolut kaloriförbrukning (direkt kalorimetri) inte estimeras

Cell Metabolism

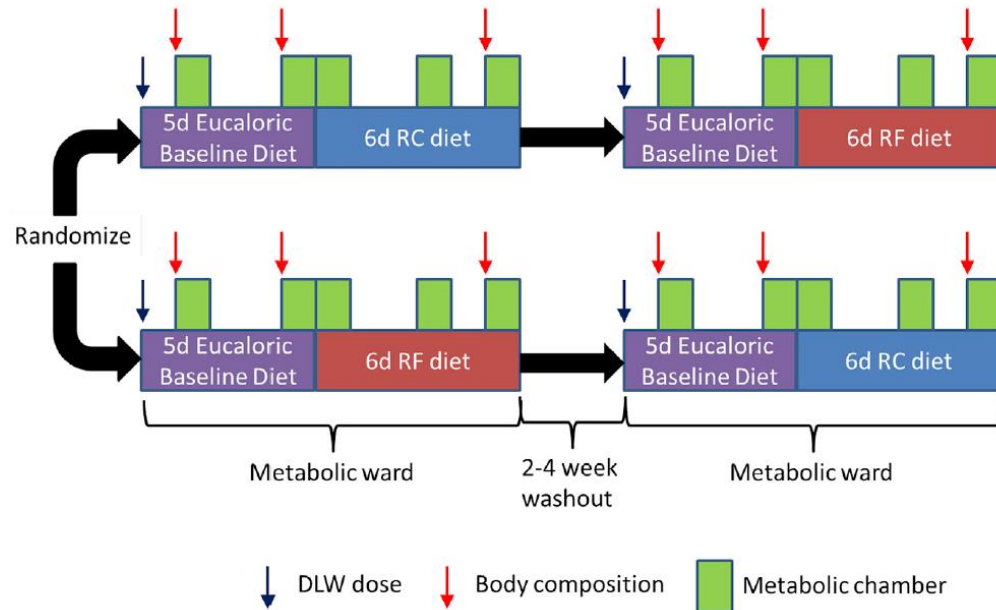
Calorie for Calorie, Dietary Fat Restriction Results in More Body Fat Loss than Carbohydrate Restriction in People with Obesity

- Artikel av Kevin Hall och kollegor från USA publicerad i Cell Metabolism 2015

Spelar det någon roll om du äter kolhydrater eller fett?

I studien studeras 19 individer med fetma,
10 män och nio kvinnor under 11 dagar i två perioder

Metabolic ward – kontrollerad miljö



Fem dagar Eucaloric – 50% kolhydrater, 35% fett och 15% protein (2740kcal)

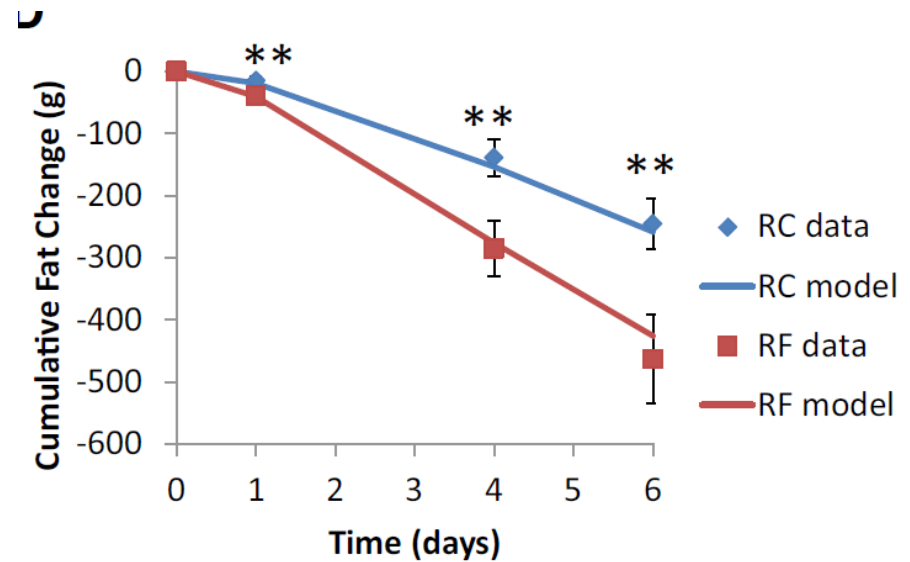
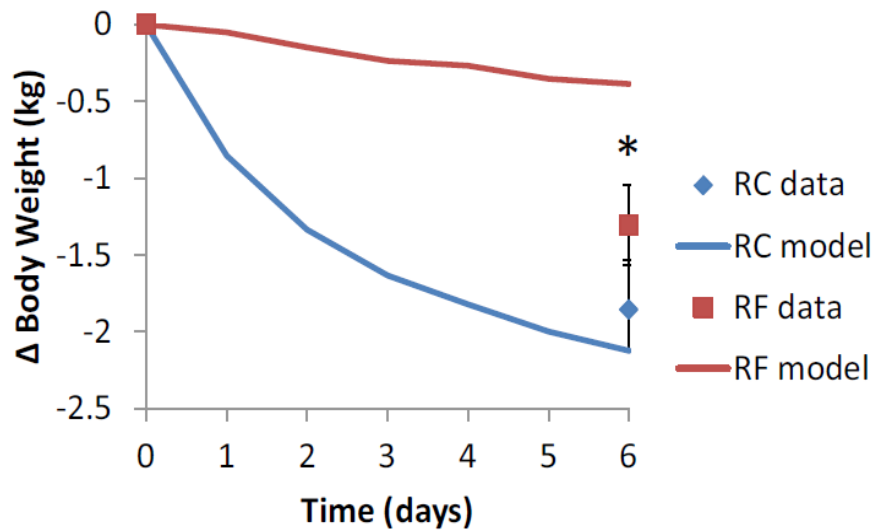
RC – 30% färre kalorier i form av kolhydrater (~ 800kcal)

FC – 30% färre kalorier i form av fett (~ 800kcal)

Dagligen -en timmas träning

Resultat

- Större viktninskning vid låg kolhydratkost, low carb
- Större förlust av fettmassa vid låg fettkost, low fat



Varför?

Low carb oxiderar mer fett än Low fat

Men det kompenseras av att de också äter mer fett

Därför blir nettoeffekten bättre vid intag av Low fat – tvärt emot vad tidigare studier hävdade!



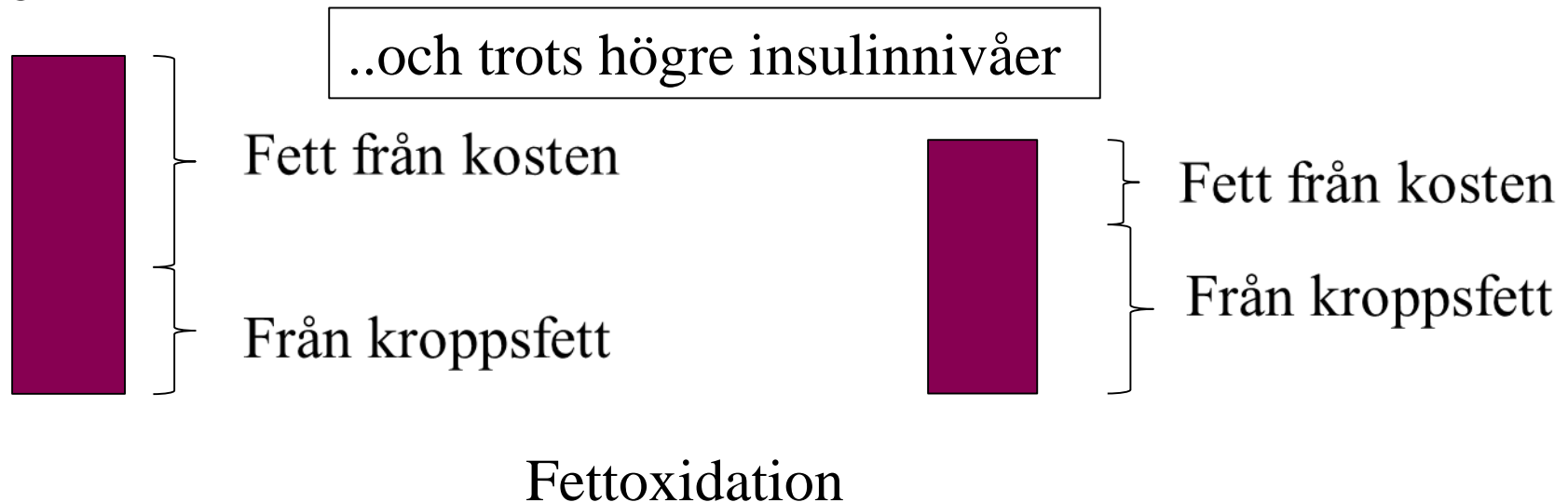
Fettoxidation

Varför?

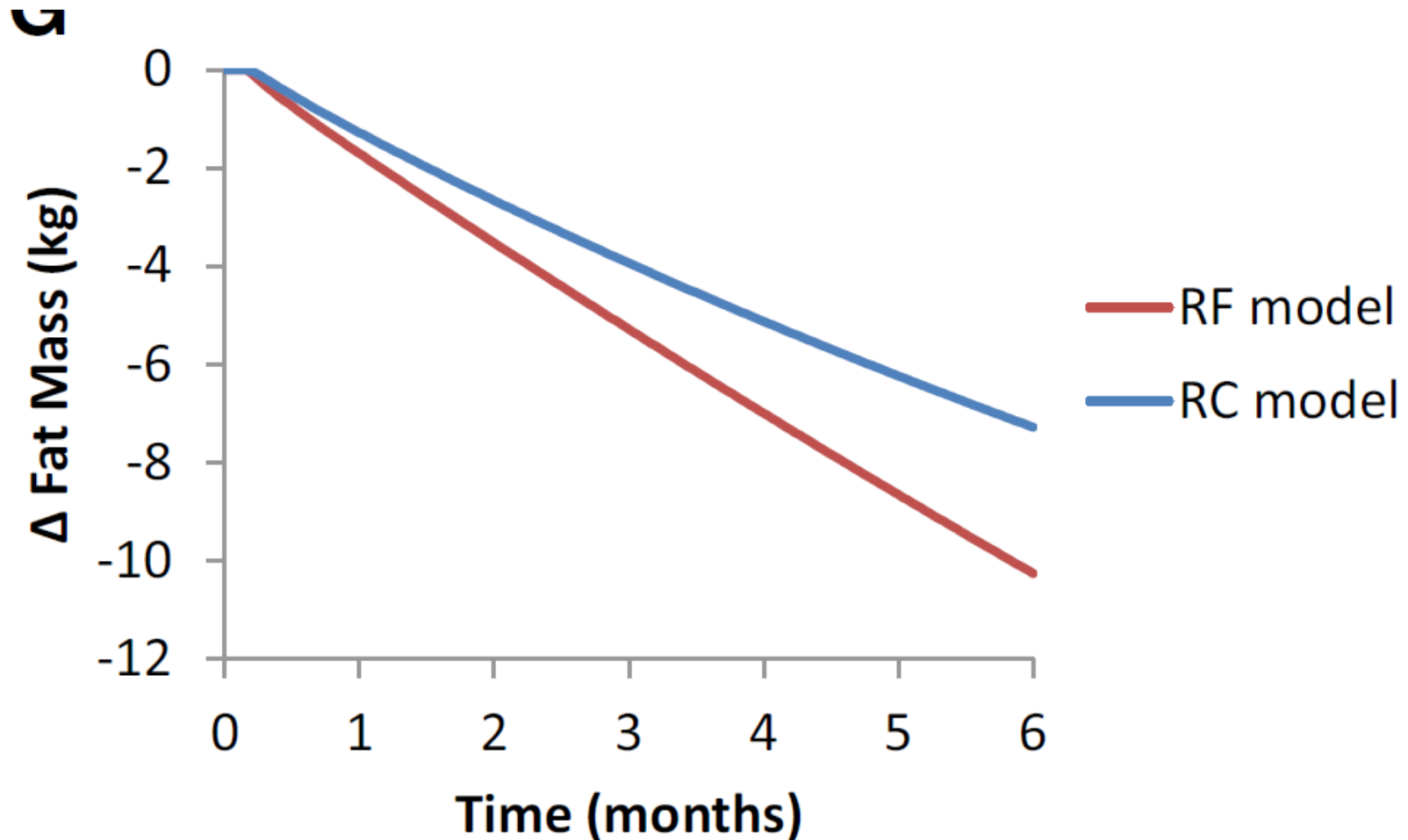
Low carb oxiderar mer fett än Low fat

Men det kompenseras av att de också äter mer fett

Därför blir nettoeffekten bättre vid intag av Low fat – tvärt emot vad tidigare studier hävdade!



Beräkning av långtidseffekter: Low carb ger mindre fettreduktion



Att komma ihåg!

- Detta är en kort studie, endast 6 dagar
- Men inget från denna studie tyder på att LCHF skulle ha en bättre effekt på fettförbränning
- En del av initial effekt av LCHF kan bero på minskad mängd vatten
- Studien visar inte om en kalori är en kalori eller inte – men visar att man inte blir smal av att äta mycket fett!
- För många barn/ungdomar handlar det kanske inte om att välja en diet, utan att ta små steg som är hälsofrämjande.

