



Barnfetma och myter om hälsosam livsstil.

2019-10-02

Claude Marcus



Glukemiskt index

LED/LCD



Karolinska
Institutet

Atkins diet / LCHF
Montaignac metoden

DN 2013: nästan varannan
vuxen svensk bantar

Nestlés matbarometer 2016:
Var tredje svensk bantar

**Livsmedelsindustrin 2017: hälften av
svenskarna går på någon diet**

Laktosfritt
Stenåldersdiet

glutenfritt

Vegankost

Raw-food

Vegetarian

lågfettkost

Vi blir feta av sötningsmedel

Fet mjölk skyddar mot fetma

Kött är farligt

Socker är ett gift som bör
förbjudas

Kött är *inte* farligt

Fett är farligt

Stillasittande är farligt

Fett är *inte* farligt

Fruktsocker är farligt

Processad mat är farlig

Laktosfritt
Stenåldersdiet

glutenfritt

Vegankost

Raw-food

Vegetarian

lågfettkost

© 2013 Marcus

Vi blir feta av sötningsmedel

Fet mjölk skyddar mot fetma

Är det här rimligt??

Stillasittande är farligt

Fett

Varför blir det så här??

svenskarna går på någon diet

Laktosfritt
Stenåldersdiet

glutenfritt

Vegankost

Raw-food

Vegetarian

lågfettkost

Vi blir feta av sötningsmedel

Fet mjölk

Socker

Varför blir det så här??

- Det som upprepas blir en sanning till slut
- Längtan efter quick fix till ett långt liv
- Medias önskan att villfara våra önskningar
- **Vår övertolkning av epidemiologiska studier**

igt

Livsmedelsindustrin 2017: hälften av svenskarna går på någon diet

Laktosfritt
Stenåldersdiet

glutenfritt

Vegankost

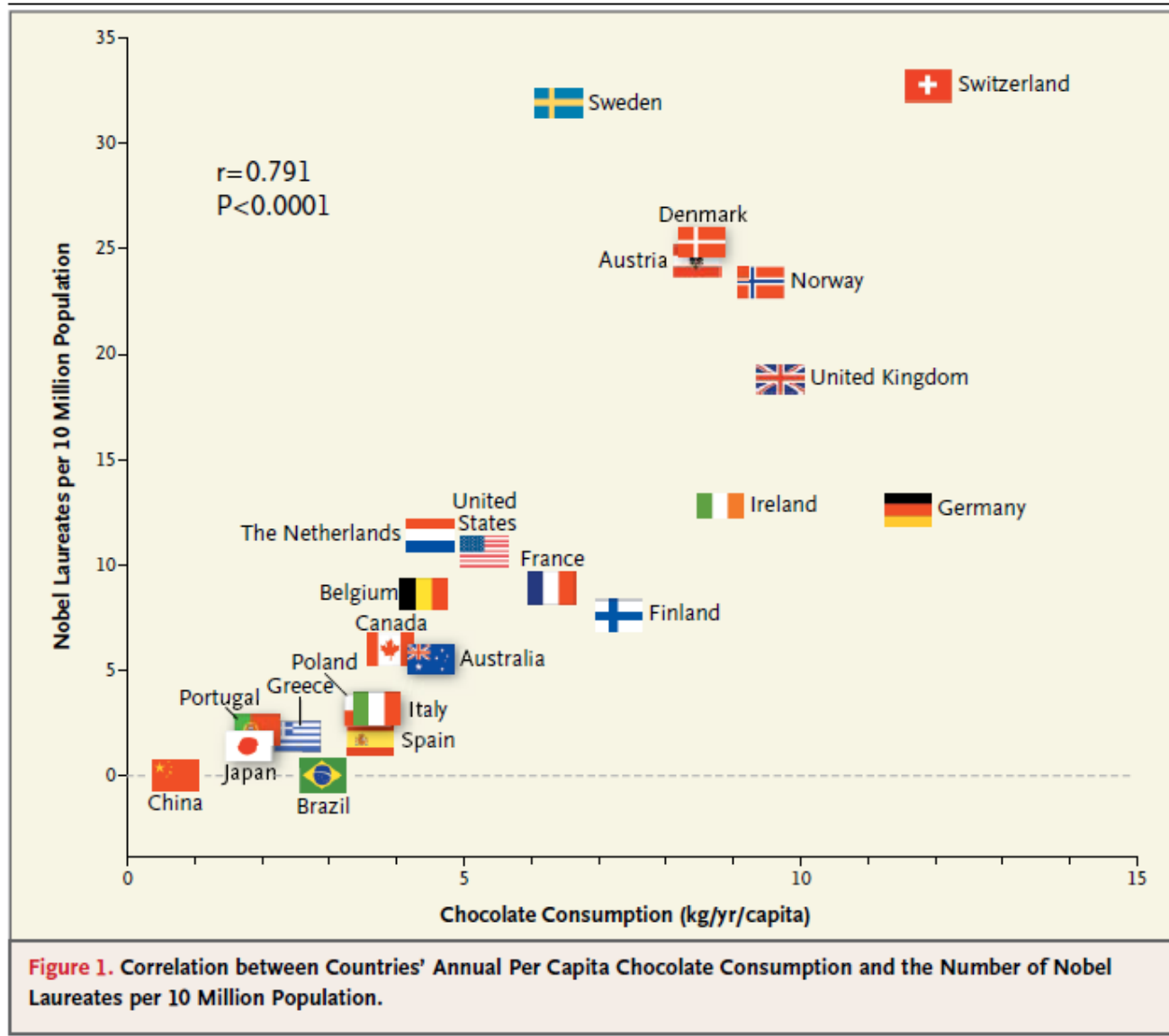
Raw-food

Vegetarian

lågfettkost

© 2017 Marcus

New England Journal of Medicine 2012



The NEW ENGLAND JOURNAL *of* MEDICINE

SPECIAL ARTICLE

Myths, Presumptions, and Facts about Obesity

Krista Casazza, Ph.D., R.D., Kevin R. Fontaine, Ph.D., Arne Astrup, M.D., Ph.D.,
Leann L. Birch, Ph.D., Andrew W. Brown, Ph.D., Michelle M. Bohan Brown, Ph.D.,
Nefertiti Durant, M.D., M.P.H., Gareth Dutton, Ph.D., E. Michael Foster, Ph.D.,
Steven B. Heymsfield, M.D., Kerry McIver, M.S., Tapan Mehta, M.S.,
Nir Menachemi, Ph.D., P.K. Newby, Sc.D., M.P.H., Russell Pate, Ph.D.,
Barbara J. Rolls, Ph.D., Bisakha Sen, Ph.D., Daniel L. Smith, Jr., Ph.D.,
Diana M. Thomas, Ph.D., and David B. Allison, Ph.D.

Hur ofta ska vi äta?



**Karolinska
Institutet**

Livsmedelsverket: 5ggr/dag?

..eller 5:2?

..eller?



toppHÄLSA

BLOGGAR

RESOR

KURSER

HÄLSA



dela
artikel

PRENUMERERA

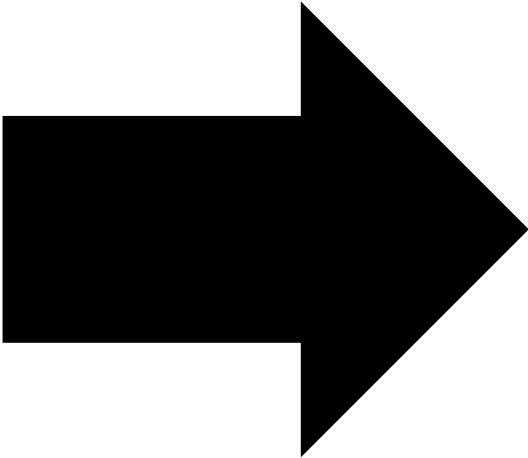
Periodisk fasta 16:8 – allt du vill och behöver veta!

Vi använder cookies för att underlätta för dig att använda vår hemsida. [Läs mer.](#)

Stäng

Foto: Getty Images/Stockphoto

Behöver vi den lilla kakan för att hålla upp
blodsockret på eftermiddagen?



Är kolhydrater gömda sockerfällor?

- *"Sockermolekyler är hårdvaluta i hjärnans belöningssystem men det finns **andra liknande molekyler som snabbt omvandlas till socker i kroppen**. De gömmer sig i alla möjliga och omöjliga råvaror och produkter, många som du kanske tror är harmlösa, pasta, pizza, vitt bröd..."*

Martin Ingvar och Gunilla Eldh i Hjärnkoll på skolan

Sockermolekyler är inte hårdvaluta i hjärnans belöningssystem



**Karolinska
Institutet**

Alcohol
Cocain
Morfine



Reward/kick

Glucose



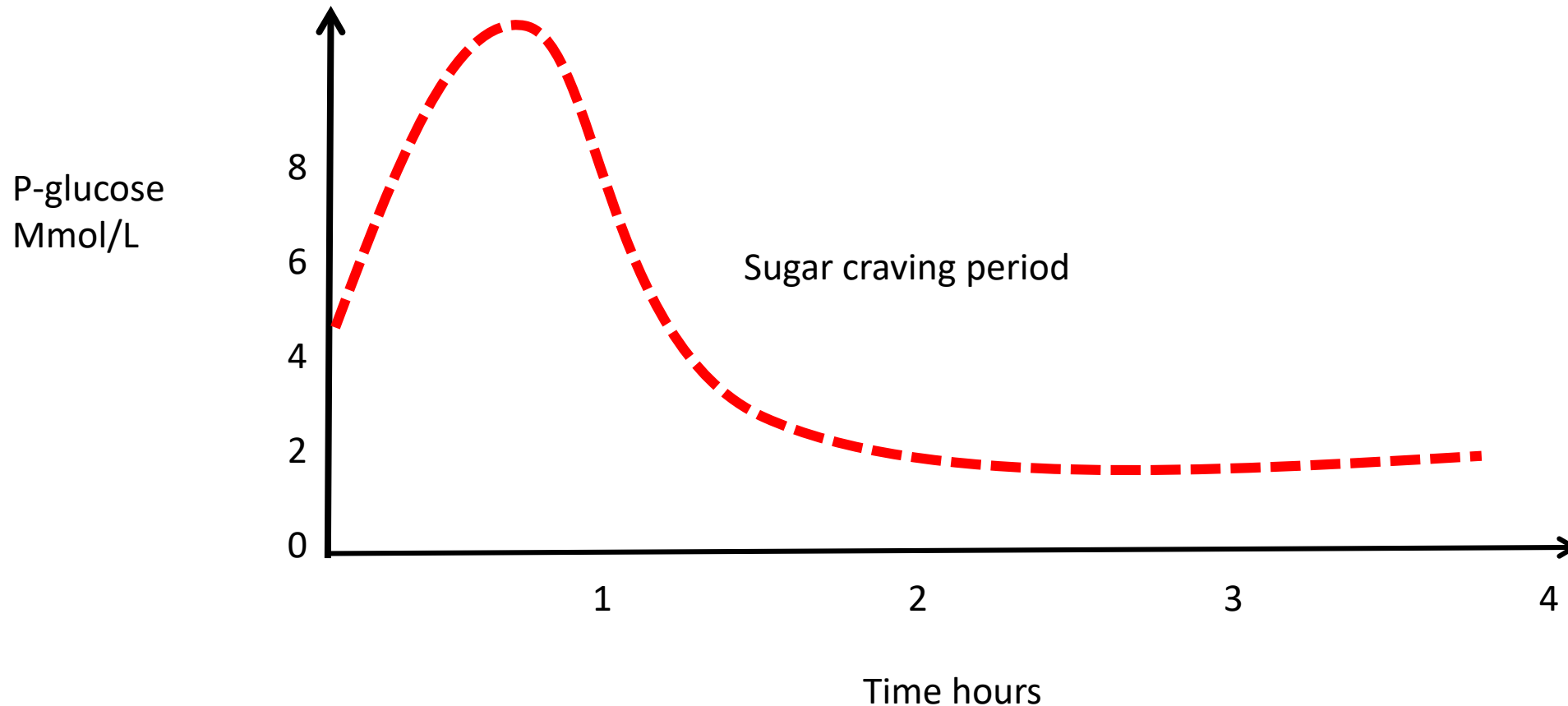
~~No reward/kick~~

- "Direkt får den som ätit socker en **brant blodsockerkurva som akut påverkar humöret och koncentrationsförmågan negativt**. Barn är ännu känsligare för socker än vuxna"
- "Ett särskilt problem är snabba mellanmål som kan vara rena sockerbomber.. Sockret går i taket, insulinet följer efter och sedan följer en **två timmars 'sockerutförsbacke' där kroppen är i alarmläge och ligger helt utanför inlärningszonen**"

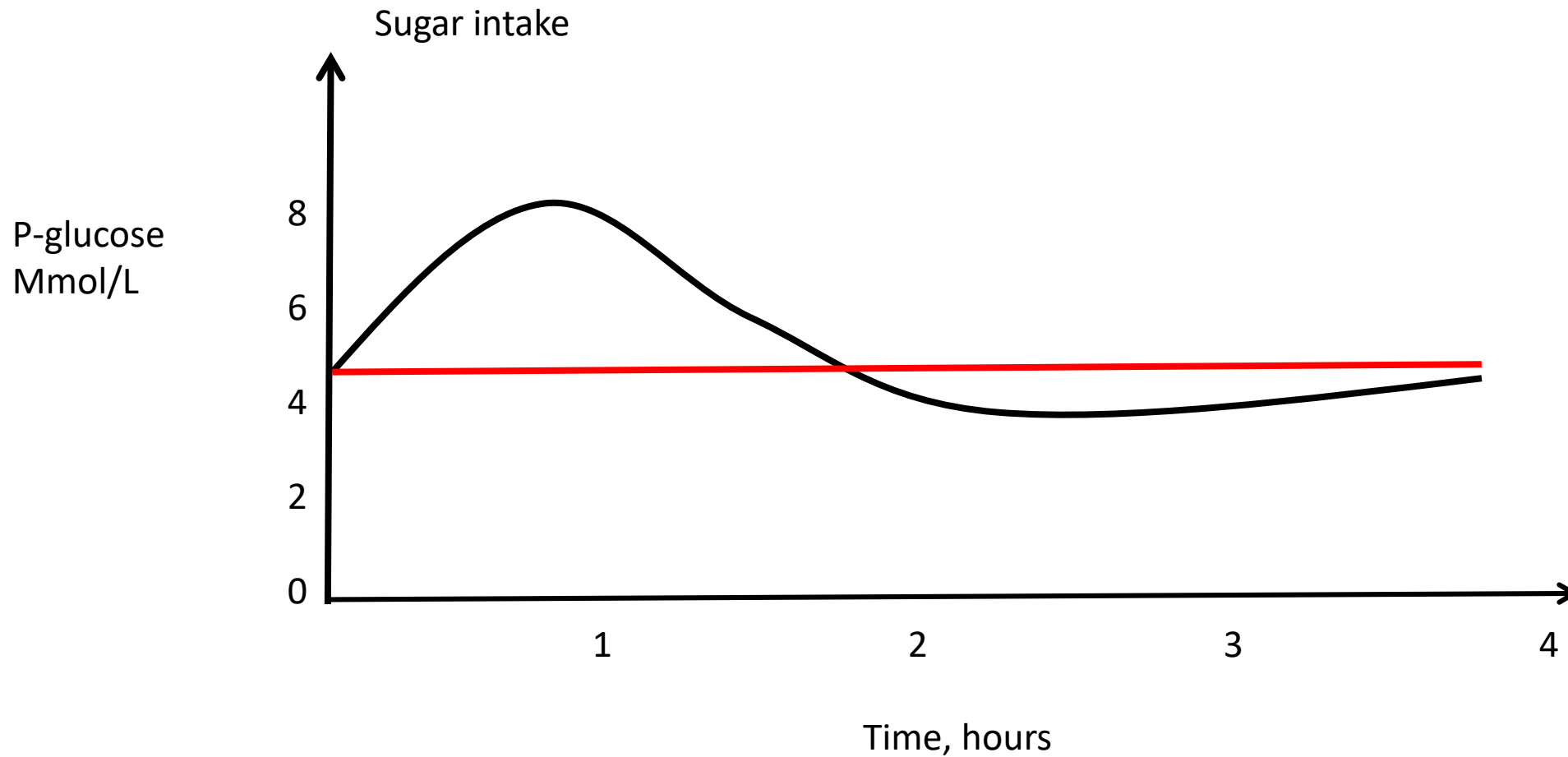
Martin Ingvar och Gunilla Eldh i Hjärnkoll på skolan

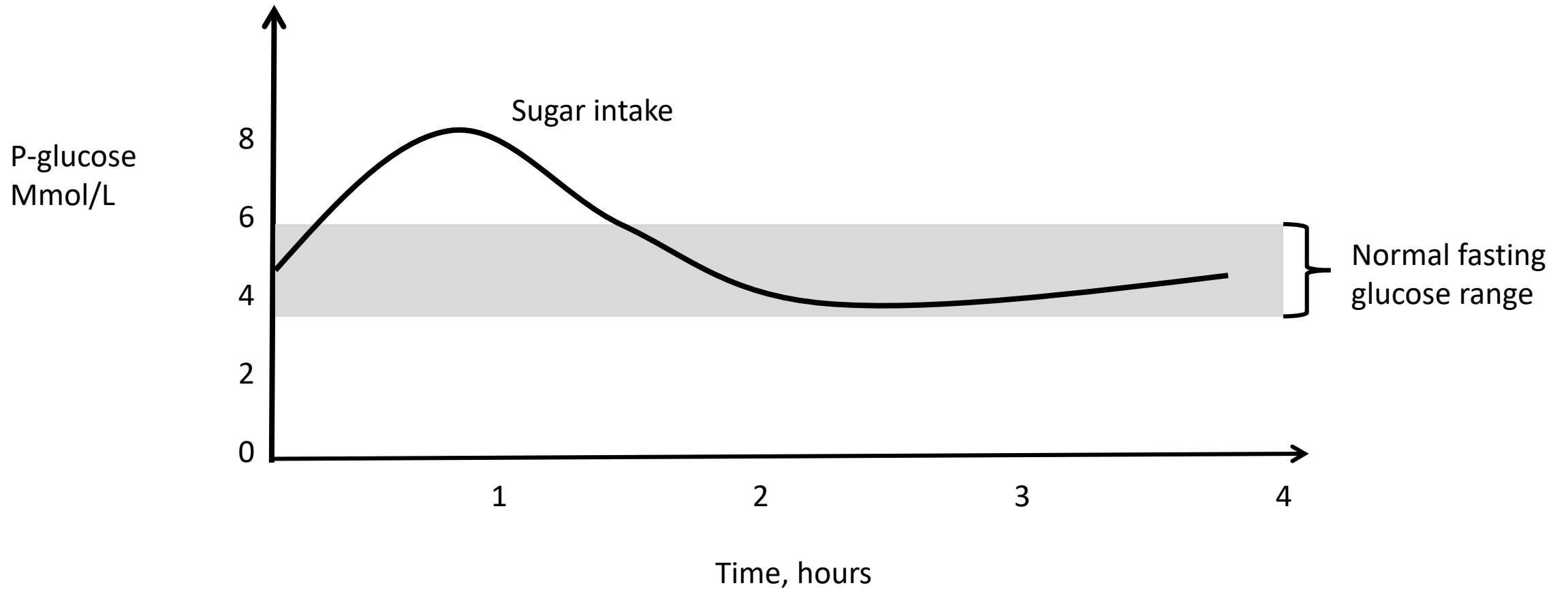
Negative sugar claim: sugar induces hypoglycemia and reactive sugar cravings

Often suggested blood-glucose curve after sugar intake

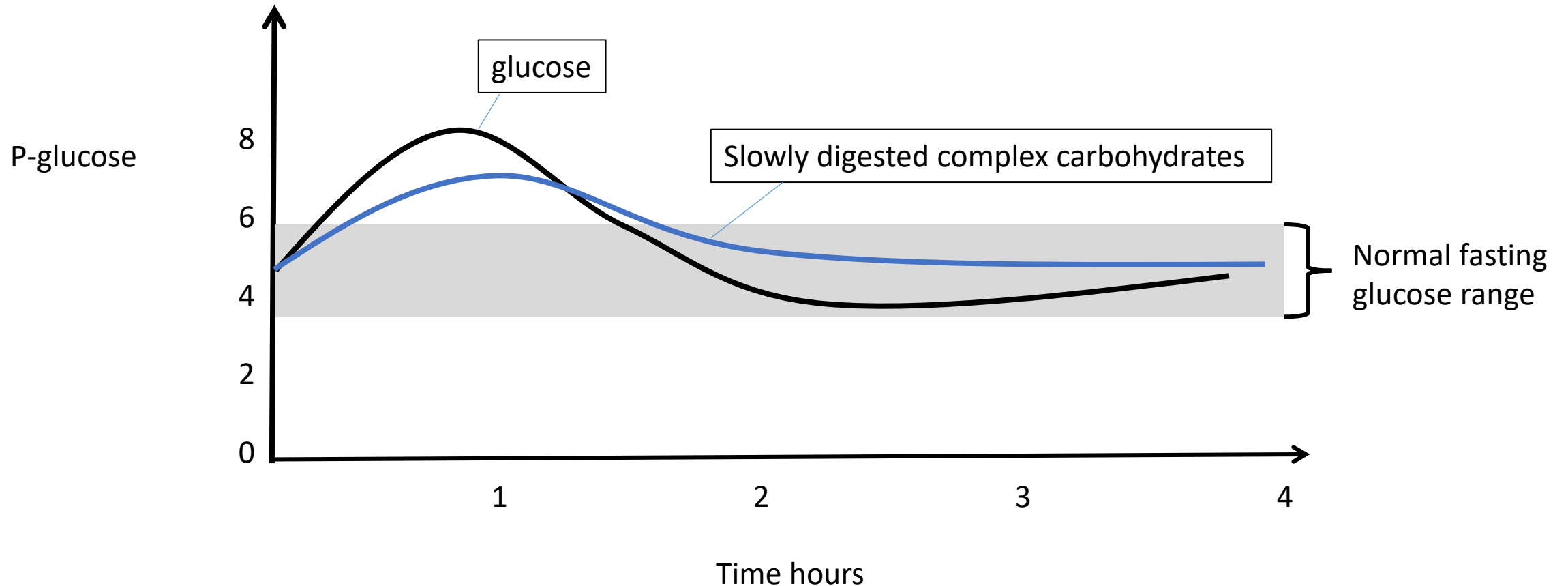


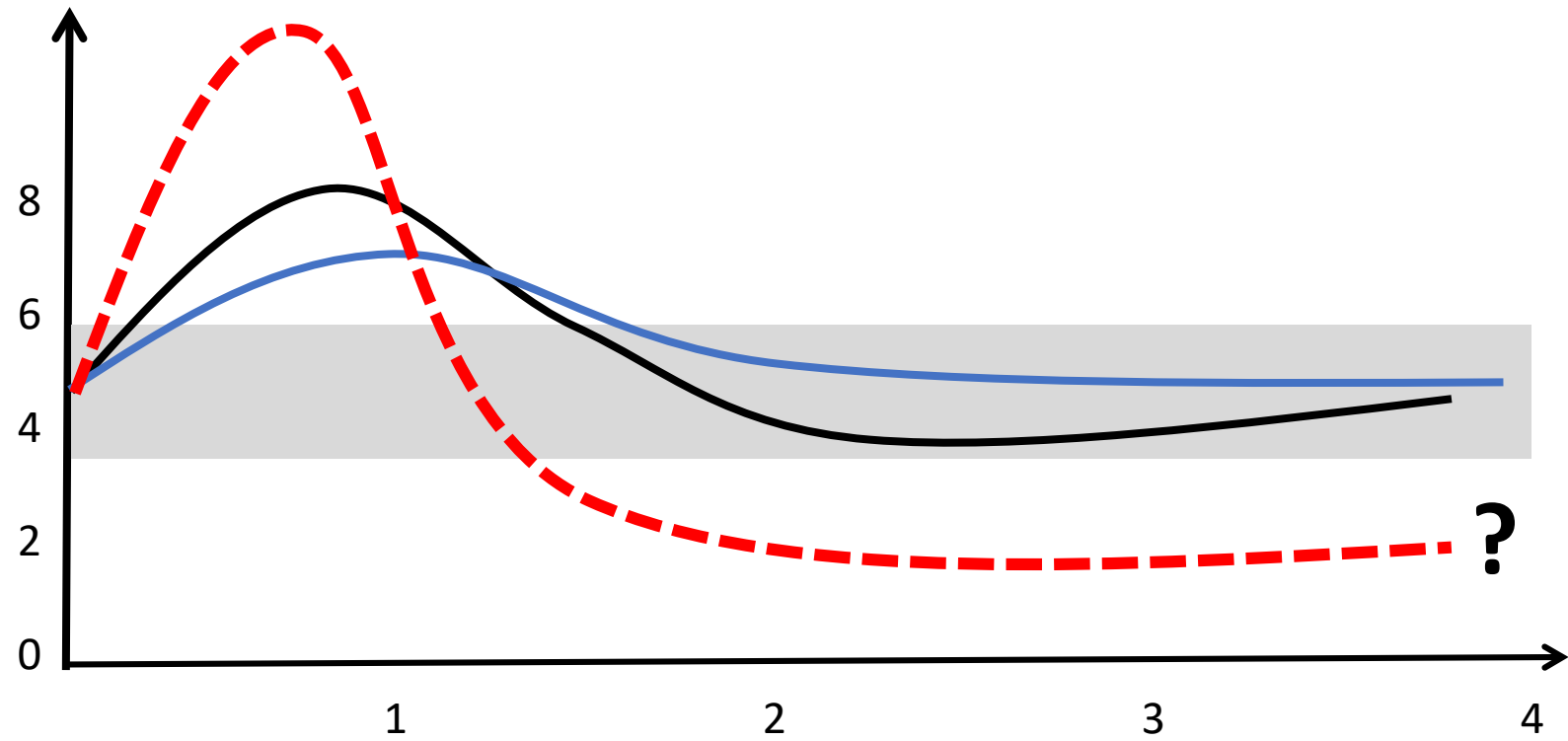
P-glucose after sugar intake





But complex carbohydrates are better..





Hur farligt är socker – egentligen?



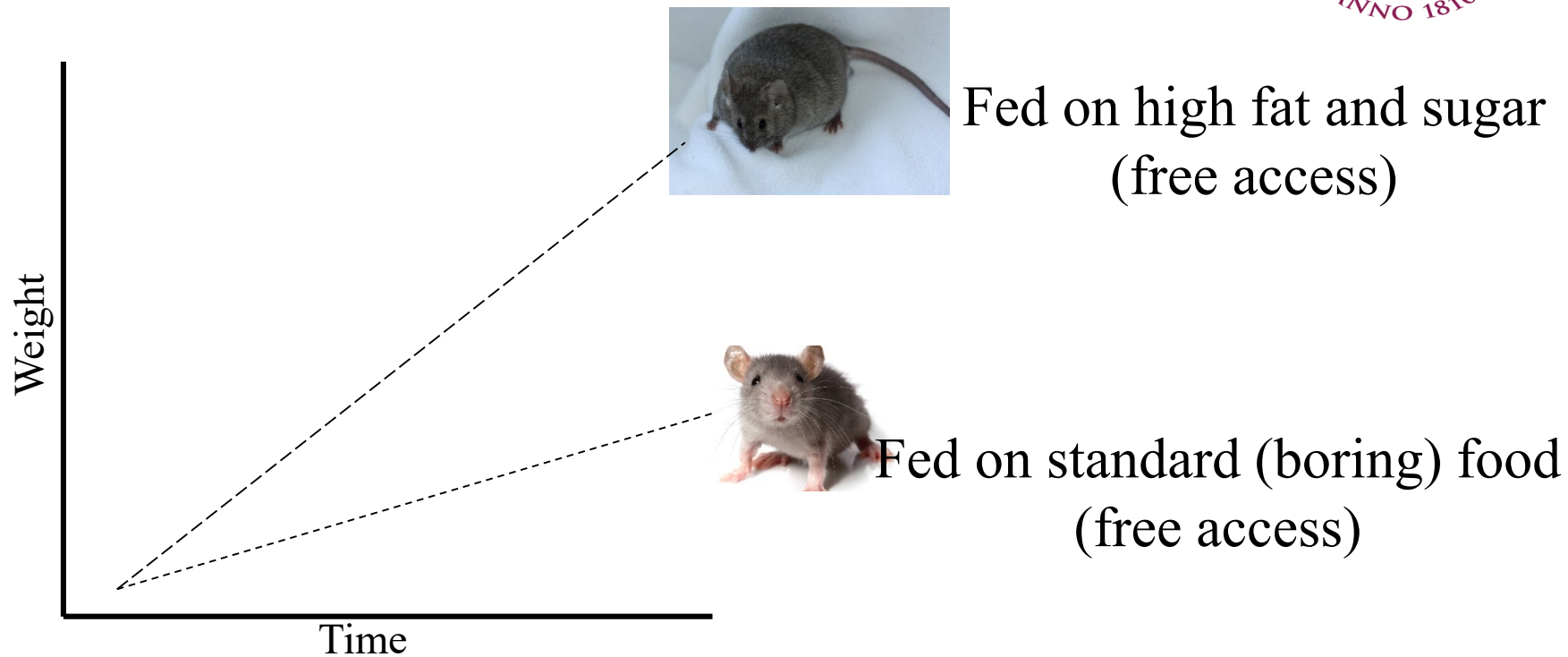
**Karolinska
Institutet**

- Socker är *inte* beroendeframkallande
- Man har *inga* ”sockerfall” på em om man är frisk, varken barn eller vuxna!
- Barn blir *inte* oroliga/ stressade/ störda/ dumma av socker
- Men: läsk *är* direkt kopplat till ökad risk för fetma bland barn



Går det att äta gott och vackert när man försöker gå ned i vikt?





Conclusion: we need to eat more boring food

Konkreta behandlingsråd



**Karolinska
Institutet**

Ska man gå ner långsamt med små förändringar eller snabbt

?

Är det viktigt med frukost för att gå ner i vikt

?

Är det viktigt med frukt för viktnedgången

?

Skyddar amning mot fetman

?

8 år: En magnumglass, 300kcal, ska motioneras bort:

- **Vikt kg 30kg: tre timmars promenad**
–vikt 30kg $\Rightarrow$ 1mil!



Låg SES kopplat till fetma, men: *fysisk aktivitet högre bland 6 åringar med låg SES*

	<u>Låg SES</u>	<u>Hög SES</u>	<u>P</u>
Fysisk akt.	248	239	0,02
Tid stillasitt.%	49.4	50,6	0,04
Andel fetma%	14,7	5,9	<0,01
Medel BMI	16.6	16.3	0.003

(Beckvid-Henriksson G Acta Ped 2016)

Slutsats:

Vi löser inte barnfetmaproblemet med mer fysisk aktivitet

Att vara fysiskt aktiv:



**Karolinska
Institutet**

- **Livsviktigt för alla!**
- **Livsstil för vissa**
- **Nödvändigt, tråkigt för andra**
..och inte en effektiv behandling av fetma

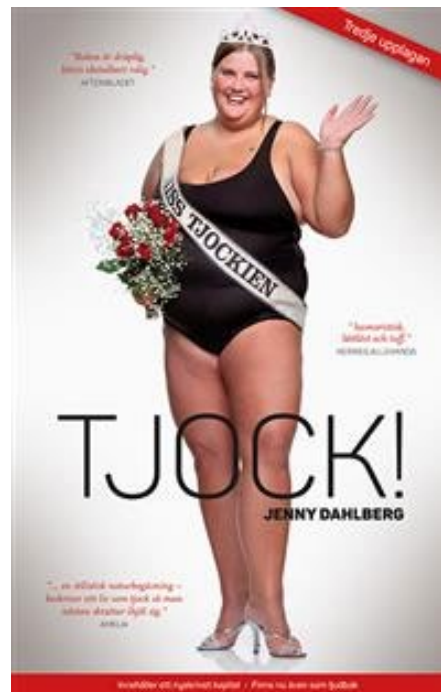
Går det att minska sin vikt?



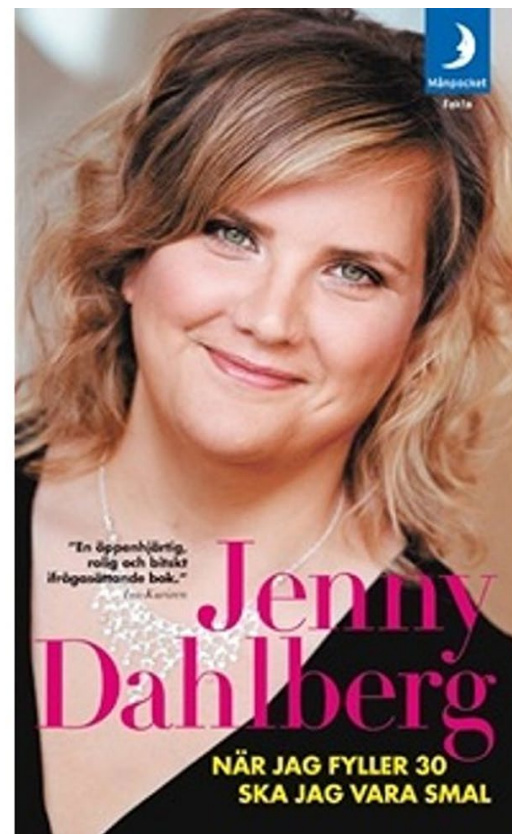
**Karolinska
Institutet**

- Erik Hemmingsson "Slutbantat"
- Henrik Ennart, SvD, "våra belöningssystem gör det omöjligt"

Fet - men stolt!



Fet - men stolt!
...eller inte?





**Karolinska
Institutet**

Men vad fungerar?



**Karolinska
Institutet**

Tack!