

Sukkersvindelen

Jeg publiserte mitt første avisinnlegg om sukker i 1979¹ og skrev en forskningsartikkel om sukker og psykisk helse for FN-universitetet i Tokyo i 1980.² Sistnevnte ble diskutert på radio av argentinske kolleger og omtalt i *Arbeiderbladet* 22.10.1981. Jeg fikk to forskere ved Ernæringsinstituttet (UiO) til å lese artikkelen; de var ikke begeistret og insisterte på at jeg måtte holde meg til ”mitt” fag: økonomi (som foreleste om på samme institutt). Da jeg sendte artikkelen til et tidsskrift i USA, svarte redaktøren entusiastisk at han ville publisere den.³ Som student i ernæringsfysiologi ved Universitetet i Oslo 1982–87 lærte jeg at fett var ”roten til alt ondt”. Ingen nevnte at sukkerindustri drev med løgn og fanteri, slik Ralph Campbell dokumenterer.⁴

Tekst Ralph Campbell

Oversatt/tilrettelagt Dag Viljen Poleszynski

Frykt kan effektivt fremme salg av medikamenter og for å sanke stemmer, men bør ikke erstatte saklig opplysning om en sunn livsstil. Mantraet ”sukker er bra, fett er dårlig” er nylig avslørt som usant i sannhetens lys.⁵

En fersk Medscape-rapport begynte slik: ”Høyt respekterte, profilerte private og offentlige helseinstitusjoner som arbeider for å redusere fedme har mottatt sponsormidler fra landets to største brusprodusenter.”⁶ USAs sentre for sykdomskontroll (CDC), Den amerikanske diabetesforeningen (ADA) og Fedmeforeningen (OS) drev lobbyvirksomhet mot lovforslag som kunne redusere brusforbruket, et tiltak ment å bedre folks ernæring. Amerikansk akademi for barneleger (AAP) kuttet avtalen med Coca Cola om sponing, men ville ikke diskutere omfanget av tidligere samarbeid. Amerikansk akademi for familieleger (AAFP) gjorde det samme.

Søte avtaler

Jeg husker godt en TV-dokumentar som ble sendt for ti år siden, der farene forbundet med sukker og sukkerindustriens påvirkning ble gransket. Ernæringsprofessor ved Harvard, Frederick Stare (1911–2002), som gjorde seg til talsmann for nytten av sukker i kostholdet, skulle intervjues. På veien til kontoret zoomet kameraet inn på en plakett på veggen som sa at denne fløyen var finansiert av et av de største sukkerselskapene.

I samme program festet kameraet på linsen tilsvarende et amerikansk supermarkedet i Frankrike og merket seg det rikholdige utvalget av ferske råvarer og rødvin og fraværet av ferdigmat. I den spede begynnelsen av å fremme ”sunn mat” godtok publikum selvfølgelig lettere rødvin framfor ferske råvarer; men det var tross alt en start.

Ut av stekepanna og inn i sukkerskåla

Moderne ”medisin” har gjort det offentlige en stor bjørnetjeneste å fremme ideen om at fett er årsak til hjertesykdom og fedme. Lavfett dietten etterlot et tomrom som ble fylt med sukker eller stivelse (som lett nedbrytes til glukose) i form av pasta, poteter eller hvitt brød. Salget av pasta skjøt i været da stadig flere fristende varianter ble lansert måned etter måned. Denne situasjonen har sin parallell i den utilgivelig forenklete tankegangen som ligger til grunn for ”kolesterolproblemet”: kolesterol er farlig for hjertet; egg er en kilde av kolesterol; derfor bør man ikke spise egg. Så hva er bakgrunnen for at slike tåpelige råd ble fremmet?

Dessverre er det nylig blitt bekreftet at sukkerindustrien påvirket redigeringen av mange ”vitenskapelige” artikler der dataene var manipulert for å vise at fett, men ikke sukker, var forbundet med hjerte- og karsykdom. Det var lett å avsløre dette falske konseptet ved å se på kroppens omsetning av disse energikildene, noe som fikk meg til å lete etter ”hvorfor” og akkurat *når* industrien framstilte dette så galt.

”For førti år siden skrev jeg en liten avisartikkel med tittelen ”Den hvite djevelen”. Sukkerindustrien syntes ikke at den var morsom og klagde til Kollegiet for leger og kirurger i Ontario (CPSO), med ønske at jeg ble straffet. Jeg ble bedt om å møte for å forsvare mitt standpunkt. Etter å ha presenterte tonnevis av bevis lot Kollegiet være å forfølge saken. Egentlig burde de ha avvist hele anklagen.”
– Ken J. Walker, lege

Atkins om igjen

Da jeg lette i mine arkiver, jeg fant en utmerket leder i *NY Times Magazine* av Gary Taubes (f. 1956).⁷ Den begynte med at å fastslå at etablerte medisinske institusjoner i USA i hele 30 år latterliggjorde lege Robert Atkins (1930–2003) med beskyldninger om kvakksalveri og bedrageri. Årsaken var at han mente at karbohydrater, ikke fett, var årsaken til den raske økningen i fedme og diabetes – en teori som var i direkte opposisjon til rådende tenkning. Dr. Barry Sears (f. 1947) fremmet i boka *Finn din sone*⁸ også samme idé. Deretter lanserte indremedisineren, professor Gerald M. Reaven⁹ (f. 1928) ”Syndrom X”, også kalt metabolsk syndrom. Syndromet ga en forklaring på skadene forbundet med sukker og mekanismen for insulinresistens, inkludert fedme og diabetes.

Atkins’ arbeid ble oppsummert i hans svært populære bok fra 2001 om hvordan man kan motvirke aldring, *Dr Atkins’ age-defying diet*.¹⁰ Han anbefalte en ekstrem, ketogen diett for dem som hadde problemer med diabetes type 2. Hans diett inneholdt så lite karbohydrat at kroppen måtte brenne fett for å produsere nok energi (ATP) til å overleve. Hans mer moderate diett var basert på det faktum at fett, protein og fiber bremser en rask nedbrytning av karbohydrater og dermed øker behovet for insulin. Boka gjennomgår grundig alle de helsefremmende kostvanene vi er tilhengere av, inkludert å spise hele matvarer med mye antioksidanter, sunt fett og å ta vitamintilskudd så snart sukkerstoffskiftet er brakt under kontroll.

Denne iøynefallende annonsen ble vist i *National Geographic* i 1970, med spørsmålet

”Hvis sukker er så fetende, hvorfor er da så mange barn tynne?”

Og annonsen konkluderte:

”Sukker: Det dreier seg ikke bare om god smak; det er god mat.”

Når det gjelder kilden til disse uttalelsene, opplyser annonsen at vi kan kontakte ”Sukkerinformasjonen” på en postboks et sted i New York City. Det inngir sannelig vitenskapelige tillit! [Sukkerforeningen unnskylder fortsatt på sin hjemmeside sugar.org feilinformasjon som ble gitt om sukker for 60 år siden, red. anm.]

På samme tid støttet regjeringen sterkt konvensjonell tenkning da den demokratiske senatoren George McGovern (1922–2012) ledet en senatskomité som i 1977 publiserte ”Ernæringsmål for USA.”¹¹ Regjeringen lagde også en matpyramide der bunnen besto av korn og

kornprodukter og godsakene på toppen. (Mental snudde mange av oss pyramiden på hodet slik at toppen pekte ned i bakken, vel vitende om at den ville trolig velte.) Etter dette har matprodusentene samvittighetsfullt fulgt den medisinske profesjonens påbud om sunt kosthold uten å ta hensyn til at vitenskapelig konsensus kontinuerlig er under endring. Lavfett-ditt- og datt-produkter blir fortsatt framhevet og fyller dagligvarehyllene.

Interessant nok, uten å ha hatt fordelene av tester eller online-forskning, men med enkle, kliniske observasjoner og et observant blikk, bemerket den franske juristen og matkjenneren Jean-Anthelme Brillat-Savarin (1755–1926) – i sin bok fra 1825 – at hans overvektige og svake landsmenn ville få det bedre ved å spise ”rikelig med egg, biff, fårekjøtt, kylling, smør og grønnsaker.”¹² [Boka utkom på norsk i 2007, 182 år seinere, red. anm.] Tanken var å erstatte det franske, kornbaserte kostholdet, der de velstående med fordel kunne spist helkornbasert bondebrød i stedet for de privilegertes næringsfattige, hvite brød. I tillegg til hans radikale ernæringsideer foreslo han at folk fikk rompa i gir og drev skikkelig, jordnær mosjon.

Tenk om vi kunne lære av fortidas erfaringer!

*****boks*****

Tips til videre lesning:

Bailey M. Sugar industry secretly paid for favorable Harvard research. STATnews, 12.9.2016. <https://www.statnews.com/2016/09/12/sugar-industry-harvard-research/>

Domonoske C. 50 years ago, sugar industry quietly paid scientists to point blame at fat. npr.org, 13.9.2016. <http://www.npr.org/sections/thetwo-way/2016/09/13/493739074/50-years-ago-sugar-industry-quietly-paid-scientists-to-point-blame-at-fat>

Kearns CE, Schmidt LA, Glantz SA. Sugar industry and coronary heart disease research. A historical analysis of internal industry documents. JAMA Internal Medicine 2016; 176: 1680–5. <http://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/2548255>

O’Connor A. How the sugar industry shifted blame to fat. The New York Times, 12.9.2016. http://www.nytimes.com/2016/09/13/well/eat/how-the-sugar-industry-shifted-blame-to-fat.html?_r=0

****boks slutt*****

*****boks*****

Om forfatteren

Ralph Campbell (f. 1927) fra Long Beach, California, studerte ved Pomona College i Claremont (1950) før han ble medisinstudent ved Yale universitet i Connecticut. Etter to års turnus ved Los Angeles barnesjuehus 1954–57 ble han opptatt av ernæring. Som barnelege fulgte han fra 1957 debatten i *Pediatrics* om ortomolekylær medisin. Campbell har lang erfaring fra flere sykehus, deltakelse i profesjonelle foreninger og debuterte i 2010 som forfatter med Andrew Saul med en bok om vitaminterapi og i 2013 med en bok og småbarns helseproblemer.

I 1970 flyttet Campbell og kona til Montana, der de dyrker kirsebær og epler og leder fylkets helsekontor. De har fem barn og ni barnebarn. Campbell skrev om matvareallergi, glutenintoleranse og cøliaki i VOF 2014; 3 (5): 86–9 og om meslinger i VOF 2015; 4 (5): 88–91. E-post: docralph@bresnan.net.

Kilder:

- ¹ Poleszynski D. Sukker – bør det forbys? Vår Framtid nr. 35, 20. –27.12.1979.
- ² Poleszynski D. Food, social cosmology and mental health: The case of Sugar. Paper No. 90, desember 1980. Study Group on Human Development/Food Study Group/Integrative Session. Bariloche, Argentina, desember 1980.
- ³ Poleszynski D. Food, social cosmology and mental health: The case of refined sugar (sucrose). International Journal for Biosocial Research 1984; 6: 175–213.
- ⁴ Campbell R. Sugar fraud. OMNS 12.12.2016.
<http://orthomolecular.org/resources/omns/v12n21.shtml>
- ⁵ Smith RG. Toxic sugar. OMNS 24.4.2012. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v08n14.shtml>
- ⁶ Aaron DG, Siegel MB. Sponsorship of national health organizations by two major soda companies. [http://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797\(16\)30331-2/abstract](http://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797(16)30331-2/abstract)
- ⁷ Taubes G. What if it´s all been a big fat lie? The New York Times, 7.7.2002.
<http://www.nytimes.com/2002/07/07/magazine/what-if-it-s-all-been-a-big-fat-lie.html>
- ⁸ Sears B. Finn din sone. Oslo: Hilt & Hansteen AS, 2000.
- ⁹ https://en.wikipedia.org/wiki/Gerald_Reaven
- ¹⁰ Atkins RC, Buff S. Dr. Atkin´s age-defying diet. New York: St. Martin´s Griffin, 2001.
<https://www.amazon.com/Dr-Atkins-Age-Defying-Diet-Robert/dp/0312316070>
- ¹¹ US Senate. Dietary goals for The United States. Select Committee on Nutrition and Human Needs. Second edition. Washington, D.C.: US Government Printing Office, 1977.
<https://health.gov/dietaryguidelines/2015-binder/meeting1/historycurrentuse.aspx> and
<https://naldc.nal.usda.gov/naldc/download.xhtml?id=1759572&content=PDF>
- ¹² Savarin-Brillat JA. Smakens fysiologi. Oslo: Spartacus forlag, 2007. www.spartacus.no