

17 februari 2010

LCHF-kost kan ge allvarliga biverkningar Ny svensk kartläggning

LCHF (Låg kolhydrat – hög fett) kost har i media och i bloggsammanhang framställts som en väg till snabb viktminskning men också som ett sätt att äta naturlig mat. En ny kartläggning från Dietisternas Riksförbund visar en annan bild.

De vanligaste biverkningarna av kosten med lågt innehåll av kolhydrater är oftast milda eller måttliga. De kan t ex ge matthet, illamående, förstoppning och dålig andedräkt. Hos patienter med allvarliga grundsjukdomar såsom fetma, diabetes och blodfetsrubbnings kan tillståndet förvärras betydligt. Kartläggningen visar på allvarliga biverkningar som akut leversvikt, hjärtsvikt, njurpåverkan och extremt höga kolesterolvärden.

– LCHF i den form som rekommenderas av kvällstidningar och bloggforum är inte testad i vetenskapliga studier, menar Lena Ljungkrona-Falk, vice ordförande i Dietisternas Riksförbund (DRF) som gjort kartläggningen. Vi vet därför idag ingenting om långtidseffekterna. De som prövar LCHF behöver alltid medicinsk uppföljning och det sker sällan, eftersom rådgivningen sker på bloggar, i böcker och tidningsartiklar. Hur många som av olika skäl hoppar av LCHF känner vi inte heller till. Det som lyfts fram i media är bara de positiva hälsoeffekterna som ofta följer när man går ned i vikt – oavsett vilken metod som används.

De vetenskapliga studier som finns på lågkolhydratkost har oftast haft en kostsammansättning med lägre andel fett, mer omättat fett och högre andel fibrer, antioxidanter, vitaminer och mineraler än den som förespråkas här i Sverige. Enligt kartläggningen från DRF har t ex kolesterolvärdena stigit betydligt, trots att patienterna gått ned i vikt. Detta är anmärkningsvärt eftersom blodfetterna normalt sjunker vid viktminskning.

– Mat- och motionsvanor är viktiga delar när det gäller att förebygga och behandla våra vanligaste livsstilsrelaterade sjukdomar, menar Lena Ljungkrona-Falk. Det är svårt att göra bestående förändringar i sina matvanor, och extrema livsstilsförändringar, som dessutom innebär begränsningar i det sociala livet, är svåra att följa. Skall man göra långsiktiga förändringar bör de inte avvika för mycket från hur man brukar äta. Även små förändringar kan på sikt ge stor effekt.

– All behandling inom hälso- och sjukvården, inklusive kostbehandling, måste ske på ett för patienten säkert sätt. Den skall ges med noggrann uppföljning inklusive samtal, utvärdering och provtagning av t ex blodfetter, njur- och levervärden, avslutar Lena Ljungkrona-Falk.

För ytterligare upplysningar kontakta

Lena Ljungkrona-Falk
Vice ordf. Leg. dietist,
tfn: 040-33 83 11, 070-454 88 33,
E-post: lena.ljungkrona-falk@vgregion.se

För ytterligare upplysningar om DRF, kontakta

Elisabet Rothenberg,
ordförande, Leg. dietist,
tfn: 0706-41 45 81,
E-post: elisabet.rothenberg@vgregion.se

Dietisternas Riksförbund (DRF) är en yrkesförening inom Naturvetarna. Medlemmarna är legitimerade och har en universitetsutbildning med huvudinriktning på näringslära och nutrition omfattande 3-4 års högskolestudier. Av DRF:s drygt 1200 medlemmar arbetar de flesta inom sluten- och öppenvård samt kommunal äldreomsorg, med prevention och behandling av nutritionsrelaterade problem samt undervisning av personal. Dietister arbetar också inom folkhälsa och friskvård samt för olika livsmedels- och läkemedelsföretag.

WWW.DRF.NU



DRF
DIETISTERNAS
RIKSFÖRBUND