

Nu är det skördetid för Uffe Ravnskov

Docent Uffe Ravnskov är aktuell med sin rykande färska bok om fett- och kolesterolmyten. I boken avslöjar han alla felsteg och missuppfattningar som ligger bakom skräcken för fett och kolesterol. 2000-Talets Vetenskaps Ingemar Ljungqvist träffade honom för ett spännande samtal.

V i möts hemma hos Uffe Ravnskov inne i centrala Lund. Uffe bjuder på sill och ägg från egna frigående höns. Men Uffe Ravnskov är inte den som räds lite extra kolesterol. Han vet, för han har under snart två decennier fångats av alla myter som florerat runt kolesterolet och minutiöst följt forskningen på området. Från att ha varit i princip ensam har han nu äntligen fått börja skörda frukterna av sitt tålmodiga forskningsarbete som han bedrivit med noggrant underbyggda artiklar i många av de mest ansedda medicinska tidskrifterna. Första gången som Uffe Ravnskov hörde tala om sig i Sverige var redan 1990. Då publicerade Dagens Nyheter en uppmärksammat kolesterolkritisk debattartikel av honom. Våren 2007 sände ett holländskt TV-team en film om Uffes arbete som skapade folkstorm i Holland. Och i maj 2007 tilldelades han Leo-priset i Göteborg för Independent Thinking. Nu är han aktuell med sin nya bok på svenska.

Kolesterolmolekylen

Uffe Ravnskovers syn på kolesterolet och dess funktion i kroppen är grundläggande och enkel. Kolesterol är en fettsyrelignande molekyl som våra celler har kompetens att själva tillverka. Till skillnad mot vad många tror, så tillverkas kolesterolmolekylen av kolhydrater.

Kolesterol har flera funktioner i kroppen. Den utgör grundmolekyl för tillverkning av gallsyror för att tarmen skall kunna ta upp det fett vi äter inklusive alla de fettlösliga vitaminerna.

Den är också utgångsmolekyl – en så kallad precursor, när kroppen tillverkar hormoner. I fallet kolesterol gäller det hormonet kortison som tillverkas av binjurar-

na. Den är också precursor vid tillverkning av D-vitamin och alla de tre grupperna av könhormoner: testosteron, östrogen och progesteron. Dessutom återfinns kolesterol i alla cellmembraner och nervtrådar.

En del av kolesterolet får vi med födan, från till exempel kött och ägg. Per dag rör det sig inom intervallet 300 – 800 milligram. Återstoden av det vi behöver gör kroppen själv där varje cell kan tillfredsställa ett grundbehov, medan levercellerna träder till när större mängder behövs. Eftersom produktionen av kolesterol är underkastad de gängse feedbackmekanismerna så ställer organismen in sig på en optimal produktion av kolesterol. Är födointaget litet så blir egenproduktionen desto större och omvänt.

Som tumregel kan man säga att vi med födan får i oss en femtedel av det kolesterol som förbrukas – de övriga 80 procenten svarar kroppens egenproduktion för. Kolesterolhalterna i blodet kan därför variera något, vilket är fullkomligt normalt.

Ur ett naturvetenskapligt, biologiskt perspektiv skulle därmed debatten om kolesterol kunna vara avslutad. Kolesterol är således ett naturligt ämne där kroppen reglerar upp kolesterolet till en optimal nivå efter det att vi dagligen fått i oss en mindre mängd med födan. Att utifrån intervensera i en sådan dynamisk jämvikt är enligt Ravnskov minst sagt obologiskt eller naturvetenskapligt ologiskt.

Epidemiologiska iakttagelser

Sedan många år pågår en kampanj för att kolesterol är farligt. Man ska äta mat och läkemedel som sänker kolesterolet. De kolesterolsänkande statinerna är idag världens mest sålda läkemedel. Men detta är enligt Ravnskov ett allvarligt felsteg.



Han har verkligen gått till botten och försökt förklara hur det kunde bli så här. Två epidemiologiska iakttagelser tjänar ofta som utgångspunkt för de forskare och läkare som varnar mot kolesterol.

Den ena är den japanska emigrantstudien. Att hjärtinfarkt är ovanlig i Japan förklaras med japanernas låga kolesterol, som man anser beror på den traditionella, fettfattiga japanska kosten. När man tittade på japaner som utvandrat till USA ökade deras kolesterol, vilket man skyllde på den feta, amerikanska maten, och hjärtinfarkt blev nästan lika vanlig som hos amerikanerna. Vad man glömt berätta är, att bland de japaner som föredrog den magra japanska maten, men försökte smälta in i den amerikanska stress-kulturen dog många fler i hjärtinfarkt jämfört med de som föredrog den feta amerikanska maten, men som annars behöll sin japanska livsstil.

Den andra är Ancel Keys' studie Seven Countries, som påstås ha visat att högt kolesterol är den viktigaste riskfaktorn för hjärtinfarkt. Ingen nämner emellertid att



Docent Uffe Ravnskov hemma i trädgårdstäppan i Lund med ett hälsosamt ägg i näven.

Foto: Ingemar Ljungqvist

inom varje land varierade hjärtdödligheten i de olika distrikten mellan tre till åtta gånger vid samma kolesterolnivå.

Även Framinghamstudien är ett återkommande argument, trots att många av resultaten i själva verket pekar åt motsatt håll. Att kolesterolkampanjen har kunnat fortsätta i alla år beror enligt Uffe Ravnskov på de många vilseledande amerikanska översiktsartiklarna. Här ignoreras de talrika motsägelsefulla resultaten, och det finns betydligt fler än de nämnda, eller också citeras de på ett sätt så att läsaren tror att de ger stöd åt hypotesen. Hederliga forskare har naturligtvis litat på att författarna, som alla är professorer med toppositioner inom American Heart Association och National Heart, Lung, and Blood Institute, är både pålästa och pålitliga. I sin bok ger Ravnskov många exempel på att så inte är fallet.

Kaniner dålig förebild

Det andra exemplet som funnits med som referens i många arbeten är de stackars kaniner som föddes upp på en kolesterolrik diet.

De dog för tidigt och man fann också stora avlagringar med kolesterol lite överallt – inte minst på deras kärlväggar. Men kaniner är växtätare och kan inte metabolisera kolesterol! Det är som att föda upp katten på morötter eller mata kor med nedmalda fårkroppar eller föda upp råttor med papperskartonger. Resultatet blir förskräckligt.

I fråga om korna så fick de galna kosjukan – ifråga om råttorna så dog de i förtid – inte av förgiftning – men av bristsjukdomar. Kattförsöket hoppas vi ingen har utfört – det vore djurplågeri.

Ravnskova långa läkarbana

Uffe Ravnskov, som är specialist i internmedicin och nefrologi samt forskarutbildad, har verkligen gått till botten med problematiken. Den grundliga genomgång av forskningslitteraturen som han gjort saknar motstycke. Kolesterol är en helt naturlig molekyl som är förenlig med hälsan och mängderna kolesterol i blodet kan svänga inom vissa ganska vida gränser. En orsak till lite höga värden kan exempelvis vara en stressad situation med hög produktion av

aktivitetshormoner eller varför inte en period av hög sexualitet. Då omsätts det mycket kolesterol.

Här måste det tilläggas några ord om personen Uffe Ravnskov. Han är allt annat än en död fisk som flyter med strömmen.

Uffe Ravnskov föddes i Danmark 1934 och kom till Sverige i början av 1960-talet. Efter några år som underläkare på olika medicinkliniker på landsorten började han på sjukhuset vid Lunds universitetssjukhus. Han organiserade bland annat ett stort svenskt-danskt forsknings-team, som studerade sambandet mellan lösningsmedelsexposition och glomerulonefrit. Under projektets gång upptäckte Uffe att en av hans medarbetare hade fuskat sig till sin doktorsavhandling. Sedan han påtalade fusket letade hans chef fram några slarvfel i ett av hans opublicerade manus och använde det som skäl till att degradera honom till underläkare. Ravnskov fann sig inte i detta utan valde att verka som läkare utanför universitetets murar. Dessförinnan hade han och hans grupp emellertid kunnat visa att organiska lösningsmedel kunde förorsaka glomerulära sjukdomar i njuren.

Det var särskilt en lärdom från de elva åren inom den akademiska världen som Ravnskov tog med sig därifrån: Lita inte på auktoriteterna!

Den insikten har han verkligen låtit blomma ut i sina vetenskapliga artiklar och i sin bok om kolesterolmyten som är översatt och utgiven på fem språk.

Sund skepsis

Det är faktiskt rena nöjet att följa Ravnskova sunda skepticism mot auktoriteterna inom kolesterolreviret med bland annat Framinghamstudien som ett exempel på dålig vetenskap. Uffe Ravnskov visar på ett

roande sätt hur auktoriteterna gång på gång använder sig av statistik och felaktiga slutsatser – och den största delen av läkarkåren litar blint dessa rön då de förs ut på läkarstämor och kongresser. Inte att undra på då kolesterolmyten har lagt grunden för läkemedelsindustrins största försäljningsframgång genom tiderna – de blodfettssänkande statinerna.

Att kunna klassificera en stor del av den friska befolkningen som patienter och förskriva receptbelagda statiner till dessa är en kolossal framgång för industrin. Och visst har statinerna avsedd effekt – de sänker kolesterolvärdena, men då sänks samtidigt kroppens förmåga att tillverka könshormoner. Man har funnit att en femtedel av de män som tar statiner får potensproblem.

Statinernas affärsidé är så briljant att den borde belönas med Nobelpris – i ekonomi!

– Här har Pfizer gått i spetsen och sålt både statiner och Viagra, säger Uffe Ravnskov.

Utmanar mäktiga intressen

Uffe Ravnskov har förstått att han har utmanat mäktiga intressen när han avslöjat kolesterolmyten som ett av förra århundradets större vetenskapliga misstag.

– Har man en idé som går tvärs emot så är man ensam, säger han.

Men så småningom har han vunnit allt större respekt och inflytande och detta genom att aktivera likasinnade. Numera finns det många kritiker av kolesterolmyten över hela världen.

– Har man en avvikande åsikt ska man bilda ett nätverk med likasinnade, säger Uffe Ravnskov.



Uffe Ravnskov är aktuell med sin nya bok. I den redovisar han den forskning som ligger till grund för fett- och kolesterolskräcken. Analysen är både knivskarp och underhållande.

Han tog för några år sedan initiativ till att bilda ett nätverk av läkare och forskare som kallar sig THINCS, The International Network of Cholesterol Skeptics [1]. Den omfattar numera omkring hundra personer som med vetenskapliga forskningsresultat som grund försöker informera sina kolleger om kolesterolkampanjens misstag. På THINCS hemsida och på Uffe Ravnskofs egen hemsida finns länkar till en mängd artiklar med kritiska analyser av kolesterolkampanjens teser [2].

Uffe Ravnskov har precis utkommit med sin nyreviderade bok som på svenska fått titeln *Fett och kolesterol är hälsosamt!* I den sammanfattas den forskning har legat till grund för kolesterol- och fettmyten. Vis-

sa delar av denna forskning kan betraktas som rena bedrägeriet, medan andra delar kan ses som resultatet av hederligaforskningsinsatser, bydda på felaktiga premisser.

Nytt i boken är ett mycket fascinerande avslutningskapitel om mikrobernas viktiga roll. Uffe Ravnskov presenterar där sin egen teori, som han anser bäst förklarar orsaken till hjärtkärlsjukdom – vår största sjukdoms- och dödsorsak.

Han pekar på de många studier som visat att lipoproteinerna är en del av immunförsvaret då de binder och neutraliserar många mikrober och deras toxiska produkter och att det är denna roll som förklarar varför kolesterolet hamnar i artärväggen. Han föreslår till och med att istället för att betrakta ett högt LDL-kolesterol som hälsovådligt, borde man använda lipoprotein-injektioner vid behandling av svåra infektioner. Om det fungerar på råttor borde det även göra det på människor, säger han.

Till dess denna högtintressanta teori blir funnen förkastad eller växer till i styrka så uppmanar vi våra läsare att läsa Uffe Ravnskofs bok och inte vara rädd för mättat fett eller högt kolesterol.

– Det är ingen vits att äta mycket kolesterol; det resulterar blott i att kroppen producerar mindre, säger Uffe Ravnskov.

Ingemar Ljungqvist

1. www.thincs.org
2. www.ravnskov.nu



Uffe kastar en kärvändig blick på Snorre, en isländsk fårhund.