

REDUCER DIT KULHYDRATINDTAG OG BLIV SUNDERE



I en undersøgelse fra Universitetet i Connecticut, USA påviste forskeren Volek, at det er væsentlig sundere at reducere kulhydratindtaget frem for fedtindtaget, når ønsket er at forebygge og behandle metabolisk syndrom, der er et forstadium til diabetes samt hjerte- og karsygdomme.

Forskergruppen lod 40 testpersoner med dyslipidæmi spise enten en kulhydratrestriktiv diæt (% kulhydrat: fedt : protein = 12:59:28) eller en fedtfattig diæt (% kulhydrat: fedt: protein = 56:24:20) i 12 uger. Den fedtfattige diæt afspejlede desuden den kostform, der anbefales fra officiel side i dag.

Resultaterne udviste signifikant bedre resultater hos den gruppe testpersoner, der fulgte den kulhydratrestriktive diæt, herunder bl.a. glukose (-12%), insulin (-50%), vægttab (-10%), triglycerid (-51%), HDL-cholesterol (+13%), total cholesterol / HDL-cholesterol ratio (-14%), Apo-B / Apo-A1 ratio (-16%).

Fordele fra den kulhydratrestriktive diæt bunder primært i en øget insulinsensitivitet, hvilket lige netop har den positive indvirkning på lipidmetabolismen, som blodprøveresultaterne påviste. Det bemærkelsesværdige var desuden, at den kulhydratrestriktive kost indeholdt 3 gange så meget mættet fedt, som der fandtes i den fedtfattige diæt. Mættet fedt har længe været beskyldt for at være hovedårsagen til, at vi udvikler hjerte- og karsygdomme, hvilket har medført, at der anbefales en fedtfattig kost fra officiel side. Resultaterne fra denne undersøgelse påviser dog, at kulhydrater sandsynligvis bærer en større del af skylden og, at der kan høstes væsentlige sundhedsmæssige fordele ved at følge en kulhydratrestriktiv kost frem for en fedtfattig.

Studiet underbygger således resultaterne fra en række lignende undersøgelser, der ligeledes har påvist, at det er væsentlig sundere at spare på kulhydraterne frem for fedtet.

Læs også artiklen:
"Hjertesund kost anno 2008"
hvis du ønsker en dybere indsigt.



Litteratur:

Volek, JS. Et al.: Carbohydrate Restriction has a More Favorable Impact on the Metabolic Syndrome than a Low Fat Diet. *Lipids*, 2008 December 12.

Af:
Kristian Rosenberg Larsen
PB i Human Ernæring

Sted:
Sundhedscenter Bornholm