

Lágkolvetnamataræði

„Beikon verður aldrei hollur matur“



— Morgunblaðið/Arnaldur



Lágkolvetnamataræði hefur verið mikið í umræðunni undanfarið enda orðið ákveðið tískufyrirbæri en Ingibjörg Gunnarsdóttir, prófessor í næringarfræði, segir varasamt að heil þjóð fari á sama mataræði. Gunnþórunn Jónsdóttir gunnthorunn@mbl.is

Lágkolvetnamataræði hefur verið mikið á vörum fólks undanfarið og heitar umræður skapast um hvort slíkt mataræði sé hollt og gott fyrir alla eða einfaldlega misskilið. Ingibjörg Gunnarsdóttir, prófessor í næringarfræði við matvæla- og næringarfræðideild Háskóla Íslands og deildarstjóri á næringarstofu Landspítala, segir lágkolvetnamataræði geta haft ýmsar aukaverkanir og jafnvel slæmar afleiðingar ef því er fylgt eins og lagt er upp með. Óraunhæft er að ætla að það leiði til góðs að heil þjóð tileinki sér slíkt mataræði. „Það sem næringarfræðingar eru helst að gagnrýna varðandi þennan kúr er þegar fólk sem er í kjörþyngd eða í vægri ofþyngd að reyna að ná af sér einhverjum fimm kílóum velji svo umdeilda leiðir,“ segir Ingibjörg. „Ég myndi aldrei ráðleggja manneskju að fara á lágkolvetnafæði án eftirlits læknis og mikilvægt er líka að fylgjast með næringarástandi fólks til langs tíma þar sem fæðuflokkum sem veita okkur mörg mikilvæg næringarefni er sleppt. Margir eru þó þeirrar skoðunar að valdir einstaklingar gætu notið góðs af slíkum kúr í ákveðinn tíma. En mikilvægt er að áréttu að þarna erum við að tala um meðferð fyrir einstakling sem er orðinn lífshættulega feitur. Ennþá er mjög lítið vitað um langtímaáhrifin og eftirlit heilbrigðisstarfsmanna þar af leiðandi ennþá mikilvægara sé þessi leið valin.“

Varasamt að hampa beikoni og smjöri

Eins og flestum er kunnugt snýst lágkolvetnamataræði um það að útiloka nánast allt kolvetni úr fæðunni og innbyrða frekar fitu, jafnvel mettaða fitu. Slíkt telur Ingibjörg mjög varasamt og þó svo að kolvetnaskerðingin leiði til þyngdartaps til skamms tíma og hafi þannig ef til vill jákvæð áhrif á efnaskiptin sé varasamt að tileinka sér fæðuvenjur sem rannsóknir hafa eindregið bent til þess að séu slæmar heilsunni til langs tíma. „Offitumeðferð er langtímameðferð,“ segir Ingibjörg. „Reykt og salt beikon getur aldrei talist hollt miðað við þá þekkingu sem við búum yfir í dag.“

Tískutrend tröllríður öllu

„Það er búið að innleiða þetta fæði á Íslandi sem eitthvert tískutrend. Vitnað er í rannsóknir sem sýna fram á að þetta virki mjög vel og engin ástæða til að rengja niðurstöður þeirra rannsókna,“ segir Ingibjörg. „Hins vegar er nauðsynlegt að benda á að offitumeðferð er einstaklingsmiðuð meðferð, unnin í teymisvinnu ýmissa heilbrigðisstétta, en að innleiða og ráðleggja meðferðarúrræði við offitu fyrir heila þjóð er alveg galið.“

Ingibjörg hefur þó grun um að megnið af Íslendingum sem telja sig vera á eða eru að reyna að fylgja lágkolvetnamataræði sé í raun bara á fínu megrunarfæði. „Fólk er þá kannski búið að taka út gos, sælgæti og skera niður hvítt brauð, hamborgara og pítsur og er í raun þá að fylgja heilbrigðara mataræði en áður og kallar það lágkolvetnamataræði þar sem kolvetnamagnið er lægra en það var áður en átakið hófst enda búið að taka út óæskileg fínunnin kolvetni. Ég segi þá bara, haldið því áfram!“ segir Ingibjörg og hlær.

Allir fæðuflokkar mikilvægir

„Nauðsynlegt er að gera greinarmun á opinberum ráðleggingum um fæðuval sem eru settar fram í þeim tilgangi að hvetja fólk til þess að tileinka sér mataræði sem minnkar líkur á ýmsum krónískum sjúkdómum í forvarnaskyni annars vegar og meðferðarúrræðum hins vegar. Ýmsir sjúklingahópar þurfa á sérþæði að halda, sem ekki eru alltaf í takt við ráðleggingarnar eins og við þekkjum þær og eru settar fram fyrir almenning. Enn og aftur erum við að tala um einstaklingsmiðaða næringarráðgjöf. Hver fæðuflokkur er mikilvæg uppspretta lífsnauðsynlegra vítamína, steinefna og annarra hollefna svo sem trefja. Ef sneiða þarf framhjá einhverjum fæðuflokki vegna veikinda eða sjúkdóma þá er nauðsynlegt að fá ráðleggingar hjá næringarfræðingi eða næringarráðgjafa um það hvernig tryggja megi nægjanlegt magn þessara efna og þar með næringarástand til langs tíma. Það að ráðleggja stórum hluta þjóðarinnar að tileinka sér lágkolvetnamataræði mætti líkja við að ráðleggja allri þjóðinni að taka blóðþrýstingslækkandi lyf. Við verðum að varast að yfirfæra einstaklingsmiðaða næringarmeðferð yfir á fjöldann og engar forsendur eru fyrir því að senda alla eða stóran hluta þjóðarinnar á lágkolvetnamataræði.“