

*“Växtparadoxen.
De dolda riskerna med
”hälsosam” kost som
orsakar sjukdomar och
viktökning”*

Bokens författare är Steven R. Gundry, en välrenommerad kardiolog och hjärtkirurg som under många år utnämnts till en av USA:s främsta läkare. Gundry nämns som en av robotechjärtekirurgins upphovsmän. En patient som förbluffande nog tillfrisknade med hjälp av förändrad kosthållning och kosttillskott inspirerade Gundry att se på hälsan ur ett nytt perspektiv.

När han sedan återställde sin egen hälsa och gick från fet till slank, var det något inom honom som förändrades: han trodde sig inse att han kunde bota hjärtsjukdomar med kosthållning istället för operationer. Detta står att läsa på insidan av bokens pärm. Boken utkom 2017 och i svensk översättning av Anders Bellis 2018.



Gundrys mission för ett hälsosammare liv följer ett välkänt mönster. Någon blir botad från en sjukdom eller ett annat hälsoproblem med en livsstils- eller kostförändring, och utifrån det extrapolerar man och gör antagandet att det gäller alla människor och alla sjukdomar och hälsoproblem. Bevisen för att metoden fungerar är personliga berättelser från patienter och inte kliniska studier. Ett annat kännetecken för den här typen av böcker är att tonen är lite arrogant och tvärsäker.

I den här boken ligger fokus på lektiner: det uppges vara dessa växtproteiner som är orsaken till i stort sett alla krämpor man kan drabbas av. Boten är att välja livsmedel så att man minimerar intaget av lektiner. Paradoxen i

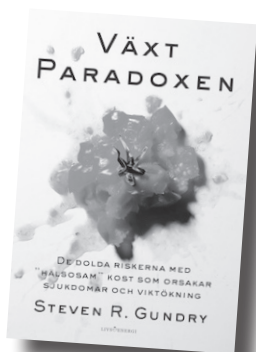
bokens titel avser det faktum att det vi under längre tid fått höra är att nyttig mat, som bönor, fullkornsprodukter och frukt, i själva verket är skadlig för oss. I inledningen av boken skriver han: "I decennier trodde jag själv på de här lögnerna. Jag åt 'hälsosam' mat (jag är trots allt hjärtskirurg)." Han skriver också att han tränade på gym och sprang 5 mil i veckan. Trots det var han överviktig, hade högt blodtryck, led av migrän, artrit, för hög kolesterolhalt i blodet och insulinresistens. När han lade om till en lektinfri kost försvann alla hälsoproblem och han gick ner 30 kg i vikt.

Boken är indelad i tre delar: Dietdilemmat, Växtparadoxprogrammet presenteras, och Måltidsplaner och recept.

Underrubriker i Del I är 1) Kriget mellan växter och djur, 2) Lektiner som härjar fritt, 3) Din mage under attack, 4) Känn din fiende: De sju dödliga söndrarna, och 5) Hur den moderna kosthållningen gör dig fet och sjuk.

Det är svårt att referera detta kapitel och se någon röd tråd i det hela, där många olika aspekter på kost-hälsoproblematiken tas upp. Men några saker som sticker ut är följande: "Vete är beroendeframkallande. Det påverkar hjärnan likt ett opiat. Liksom de flesta människor tolererar du dess skadliga effekter därför att du är beroende av det. Vetet främjar också aktivt viktökning." Författaren presenterar också en lista med inte mindre än 48 sjukdomar och hälsoproblem som han påstår sig ha botat med sitt dietprogram. Efter listan gör han följande kommentar: "Ok, ok. Jag vet vad du tänker: jag har nämnt i princip varenda sjukdom och hälsoproblem som finns! Hur kan de alla ha samma orsak? Tro mig, för tolv år sedan skulle

jag själv ha kastat ut den här boken genom fönstret om du hade påstått att allting i listan orsakas av lektiner, som i samarbete med kemiska och andra angripare har infiltrerat våra kroppar. Men med erfarenhet från tusentals patienter som botats när de följt dietprogrammet är det bevis nog.”



Insprängt i texten i Del I finns också sexton så kallade framgångshistorier, berättelser om patienter som blivit botade av honom.

Vad är då lektiner? ”Du har troligen aldrig hört det ordet,” säger Gundry. Livsmedelsverk har gett ut två rapporter (2017) om lektiner: ”Lektiner i baljväxter, Riskhanteringsrapport” och ”Lektiner i baljväxter, Kunskapsöversikt”. Där står följande: ”Lektiner är en grupp proteiner som finns i många växter, vegetabilier, mikroorganismer, svampar och djur och som har den gemensamma egenskapen att de binds till kolhydrater. De kan ge upphov till akut antinutritionella / giftiga effekter genom att de binds till kolhydrater på epitelceller från mag-tarmkanalen i djur och människor. Samtidigt är de motståndskraftiga mot nedbrytning.” I riskhanteringsrapporten finns ett avsnitt med rubriken: Osäkerheter. ”Det saknas ännu mycket data som medför osäkerheter i riskkaraktäriseringen av lektiner i baljväxter.”



Gundry skriver följande om lektiner: ”Lektiner finns i nästan alla växter liksom i en del andra livsmedel. Bland sina övriga funktioner jämnar lektiner ut oddsen i kriget mellan växter och djur. Hur kan det komma sig? Långt innan människan dök upp på jorden skyddade växter sig och sin avkomma mot hungriga insekter genom att producera gifter, bland dem lektiner i växternas frön och andra växtdelar. Det har visat sig att samma växtgifter som kan döda eller oskadliggöra insekter, även i det tysta förstör din hälsa och lömskt orsakar viktökning.” Det finns många olika lektiner, enligt Gundry flera tusen. Han har rätt i att en del är giftiga och orsakar hälsoproblem. Ett exempel är röda kidneybönor, som om de inte tillreds ordentligt kan orsaka magsmärtor, kräkningar och diarré.

Eftersom vi själv inte har några expertkunskaper inom området har vi, förutom att studera rapporterna från Livsmedelsverket, kontaktat en del andra personer, se nedan.



Men även utan expertkunskaper kan man säga att de extraordinära påståenden som Gundry gör är högst osannolika. Som till exempel att de flesta, om så inte alla hälsoproblem och sjukdomar skulle ha **en** orsak, nämligen lektiner. Han räknar upp 48 sjukdomar och hälsoproblem som han botat med sina dietrekommendationer. Han påstår också att han har vetenskapligt stöd för sina påståenden och han har själv publicerat sådan forskning i vetenskapliga tidskrifter. Men med stöd av de litteratursökningar och den kunskap som de experter vi har kontaktat, så verkar det inte vara med sanningen överensstämmande.

Måltidsplanerna och recepten stöder sig till stor del på kålväxter, lök och bladgrönsaker, och vi uppmanas också äta att avokado dagligen samt måttliga mängder vildfångad fisk och frigående fågel, ägg från frigående höns och annat kött från djur som bara har ätit gräs. Annan frukt än avokado ska bara ätas i små mängder, och bara när den

är i säsong. Särskilt avokadon och det gräsuppfödda köttet är föga förenliga med önskan att äta inhemsk mat för oss här i Norden.

Gundry rekommenderar också sina egna kosttillskott. Vad de kostar nämns inte i boken, men en sökning på nätet visar att de kan beställas för någon dollar per tablett, plus frakt.

*

Ingrid Larsson, näringsfysiolog och docent på Sahlgrenska Universitetssjukhuset, kan inte finna att Gundry har publicerat något inom området. Hon har heller inte kunnat hitta någon forskning om att lektiner är ett hälsoproblem. Snarare verkar att undvika lektiner vara nästa mattrend. Mattrender utmärker sig i allmänhet inte för någon vidare helhetssyn.

Hon hänvisar till en artikel i "World Journal of Gastroenterology 2019 June 28", som också ser uteslutande av lektiner som nästa trend och efterfrågar mer forskning om lektiners dieteffekter, för att man ska kunna ge evidensbaserade råd.

Rikard Landberg, professor i livsmedelskunskap, Chalmers, skriver bland annat följande:

- Om det vore så att lektinerna stod för allt elände som nämns så skulle ju intag av mat rikt på lektiner vara förknippat med dessa sjukdomar. Så är inte fallet utan precis tvärtom i många fall. Den största metaanalysen publicerades i The Lancet (2019): High intake of dietary fiber and whole grains associated with reduced risk of non-communicable diseases.



- Nötter (i och för sig valnötter) har visat sig leda till mindre insjuknande i hjärtinfarkt i den största RCT studien som någonsin gjorts där kost utvärderats över flera år.
- När det gäller negativa effekter på tarmfloran är det samma sak. Även om lektinerna kan ha negativ effekt "as such" så blir detta inte nettoeffekten. Eftersom fiberrika växtbaserade livsmedel i hög grad stimulerar en nyttig tarmflora.
- Det är etablerat att lektiner har en rad negativa fysiologiska effekter, men de livsmedel som innehåller lektiner är också rika på många bra kostfaktorer, så nettoeffekten blir positiv.
- Intressant att författaren plockar ut just lektiner och bortser från alla andra fyto kemikalier (kemiska ämnen som finns i växter men som inte är näringsämnen), många betydligt mer potenta. Man måste utvärdera helheten och inte plocka ut enskilda ämnen.

- Vad denna författare och många missar är att utbredningen av livsstilssjukdomar sker parallellt med ett kraftigt ökat intag av livsmedel med dålig näringsstatus och många kalorier. Man bortser också från det faktum att 9 av 10 faktiskt inte äter enligt kostråden. Detta är viktigare förklaringar än dem som anförts av denna författare.
- Viktigare aspekter än lektiner kopplat till ett högt intag av vegetabilier är att tillse att olika grupper får i sig tillräckligt med näringsämnen som saknas (B12 t.ex).
- Jag tycker man skall lyfta hur en författare kommer undan med svepande förklaringar och bevis, men utan att visa studier som påvisar/styrker teserna. Detta är välldigt allvarligt och skadar allmänhetens förtroende för forskning. Särskilt allvarligt då en yrkesman med hög kredibilitet såsom en hjärtkirurg går ut och gör så. Alla kan ha hypoteser men de måste beläggas och det är hemskt om så förespeglas utan att det faktiskt görs.

Sammanfattningsvis kan sägas att det inte finns något vetenskapligt stöd med dagens kunskap, för de påstående författaren gör. Det finns inte så mycket forskning på lektiner och den som finns har inte gjorts under senare tid. En orsak till att man inte forskat så mycket på detta kan vara att det aldrig betraktats som något större hälsoproblem. Det som antyds i artikeln ovan är att man kanske borde visa mer intresse för forskning på lektiner, för att kunna ge evidensbaserade kostråd i denna fråga. Risken är annars att fältet lämnas öppet för ”alternativa dietister,” och som också omnämns i artikeln, att det blir nästa mattrend att äta kost med så lågt lektininnehåll som möjligt.

En annan kort sammanfattning av boken skulle kunna vara detta: Gundry har drabbats av en hybris besläktad med Nobelprissjukan, som beskrivs av Sven Ove Hansson i folkvett nr 2/2020. Det vill säga, trots att man varit en framstående forskare inom ett område, så är det ingen garanti för att man är immun mot tokiga idéer inom andra områden.

Roland Uhrberg och Birgitta Ericsson

**VÄXTPARADOXEN
DE DOLDA RISKERNA MED "HÄLSOSAM" KOST SOM ORSAKAR
SJUKDOMAR OCH VIKTÖKNING**

Steven R. Gundry

På svenska i översättning av Anders Bellis, 2018. Förlag: Livsenergi