



## Hjertesyk av lavkarbo

De siste årene vært det vært mye fokus på hvordan man best går ned i vekt.

Noen anbefaler å erstatte karbohydrater (sukker, brød, pasta og kornprodukter) med proteinholdig mat fordi det blant annet gir økt metthetsfølelse og derved vektreduksjon. Helsemyndighetene anbefaler å heller unngå fettrike matvarer (for eksempel meieriprodukter). Studier viser at en lavkarbo diett og et fettfattig kosthold er likeverdig med tanke på vektreduksjon. Hvorvidt slankemetodene er like sunne er mer usikkert.

Det har vært meldt om hjerteinfarkt blant personer som gjennomført lavkarbohydratdietter. En ny stor svensk studie styrker mistanken om slike dietter kan være uheldige. Til sammen 43000 kvinner mellom 30 til 49 år ble fulgt i nesten 16 år. Desto mer proteiner og mindre karbohydrater de spiste, desto større var risikoen for at de ble rammet av hjertekarsykdom. De mest proteinrike diettene økte risikoen for å bli hjertesyk med 60 prosent. Selv en beskjeden omlegging som for eksempel én brødkive mindre og ett egg mer pr. dag, innebar en risikoøkning på fem prosent.

Kilde:

Dagens medisin 2012

British Medical Journal 2012