



Kommentarer till en Harvardstudie

SÅ HÄR SKRIVER DOCENT RALF SUNDBERG OM DEN AKTUELLA STUDIEN oberoende forskare och författare till boken Forskningsfusket, <http://blogg.ralfsundberg.se/#post10>

Drevet mot människans ursprungliga kostvanor fortsätter. Det senaste skrämskottet kom nu igår, då data från två studier slogs samman av gruppen kring Harvardforskarna **Frank B Hu och Walter Willett**, och publicerades i Archives of Internal Medicine .

Redan innan artikeln ens fanns tillgänglig att läsa för oss forskare var pressen förberedd för att framföra det skrämmande budskapet: **Du dör i förtid av rött kött i cancer, kärlsjukdom eller på annat sätt.**

Men hur stor var riskökningen? Man räknade fram att den femtedel av de studerade personerna som åt mest kött hade 20 till 30 procent högre dödlighet. Det låter ju förfärligt skrämmande om man inte är van vid att granska sådana här studier men för den vane är det ingalunda imponerande. När man dessutom tittar på hur många som dog under studiens gång var dödligheten mycket låg. Faktum är att riskökningar av den här storleksordningen sällan beror på det som forskarna vill få oss att tro utan på annat som man bortsett från. **I denna studie var det så att de som åt mest rött kött rökte mer, drack mer, motionerade mindre och åt mycket mer kalorier totalt. Det finns därför ingen anledning att låta sig skrämmas.**

Hu och Willett har gång på gång kommit fram till liknande slutsatser ur sina material, men oftast då för en diagnos i taget. **Budskapet de framför ligger väl i linje med vad livsmedelsindustrin och jordbrukspolitikerna vill. Kött är dyrt. Det kräver större arbetsinsatser av människor och vinstmarginalen är låg.**

Låt oss fråga oss vad rött kött är för något. I biologin talar vi om röd muskulatur och vit muskulatur. **Röd muskulatur innehåller järn i ett ämne som heter myoglobin, och det gör muskulaturen mer uthållig.** Röd muskulatur har fåglar i låren, medan vingarna är vit

muskulatur. Den vita klarar snabbare och mer explosivt arbete och finns således i fåglars vingar, och krokodiler som använder sin starka kropp endast när de explosivt attackerar sitt byte har således vit muskulatur.

Men de här näringsforskarna bryr sig inte om biologiska definitioner. De har hittat på sin egen. Rött kött kommer från lamm, nötkreatur och gris. **Även om det rör sig om rött kött från kycklinglår eller struts är det inte rött kött enligt deras definition.**

Nå vad är det då som skulle vara skadligt i så kallat rött kött? **Det har dessa forskare ingen aning om.**

Finns det då någon skillnad mellan fågel och så kallat rött kött enligt denna icke biologiska definition som skulle kunna förklara varför?

Alla är varmblodiga och innehåller därför ungefär lika långa fettsyror och ungefär samma fördelning mellan mättade, omättade och fleromättade.

Idisslare har visserligen delvis annorlunda fettsyresammansättning och innehåller även fettsyror med udda kolatomer, men det har ju inte gris, så detta kan inte vara skillnaden vi söker.

Vad gäller balansen omega-6/omega-3 kan det inte finnas någon skillnad om djuren får samma foder. Detta består huvudsakligen av majs och vete numera. Möjligen kan man tänka sig att kyckling här i Sverige när de fick fiskmjöl och kycklingen inte smakade kyckling hade lite mer omega-3 från havet, men detta tror jag inte varit fallet i USA.

Är det då proteinet som skiljer djuren åt? Nej, det finns inga skillnader i aminosyrainnehåll av betydelse.

Är det järn? Willett och Hu har varit inne på att mängden järn i köttet skulle ha betydelse när de räknat på colorectal cancer, men något övertygande får de inte fram. Dessutom är det ju så att kyckling innehåller mer järn än lammkött, så det kan inte vara järnet heller.

Musslor och räkor innehåller för övrigt lika mycket järn som så kallat rött kött så vad hindrar att vi skulle klassificera dem som sådana tillsammans med struts och svärdfisk?

Vad gäller föroreningar och antibiotika i kycklingfabrikerna, för att inte tala om i den oetiska industriella kalkonproduktionen där dessa stackare nu har så stor mager bröstmuskulatur att benen inte bär upp dem och att de inte klarar parning utan insemineras, tror jag inte vi kan hitta något som skulle tala för att dessa köttslag ur hälsosynpunkt skulle vara bättre.

Är det någon smitta? Inget tyder på det heller hittills. Så vad är det då?

Det finns alltså ingen grund att tro på begreppet rött kött. **Det är en medvetet konstruerad tankevill.** Att kyckling och annan fågel inte räknas som rött kött är en godtyckligt vald förutsättning för att räkna fram resultat som dessa.

Någon biologiskt rimlig förklaring finns inte.

Med andra ord handlar det om *data dredging*. Siffermanipulation. När man för ett par decennier sedan inte hittade något "önskvärt" samband mellan köttkonsumtion och sjuklighet, lyckades man räkna fram svaga samband om fågel räknades bort. Kanske detta initialt berodde på att ekonomiskt mest framgångsrika individer med bättre hälsa hade råd att äta sådan lyxmat innan den industriella produktionen kom igång? Vi kan bara spekulera. När man så väl börjat marknadsföra begreppet "red meat" som en hälsorisk, påverkar man emellertid de som ingår i studierna, vad gäller inte bara hur de äter utan hur de rapporterar. Att så är fallet är tydligt i denna studie också eftersom konsumtionen av det så kallade röda köttet minskade efterhand som tiden gick. Vad de verkligen förtärt vet vi emellertid mindre om. Det finns en betydande osäkerhet i den här typen av studier som

bygger på egenrapportering, och vad som rapporteras speglar till stor del just de fördomar vi forskare sprider via media.

Om man tittar i tabellerna finner man som ovan nämnt ytterligare en del märkligheter som stödjer detta. Således finns det en stark korrelation mellan framräknat kaloriintag och intag av portioner av så kallat rött kött. Och vi vet ju att högt kaloriintag korrelerar till dödlighet i välfärdssjukdomar eller hur?

En annan sak är betänklig. Portionsstorlekar anges godtyckligt och är för processed meats avsevärt mindre än whole meats. Två skivor bacon om 13 g blir en portion, liksom en wienerkorv om 45 g. Salami och andra pålägg räknas också som fler portioner per gram än rent kött. Vad leder det till statistiskt när korv och pålägg som intas med bröd räknas dubbelt? Hade det inte varit ärligare att redovisa per gram?

I diskussionen tar författarna upp tänkbare mekanismer och spekulerar då som förväntat om järn och myoglobin utan att då nämna att lamm innehåller mindre järn än kyckling, musslor och räkor. **De tar också upp nitrat och nitrit som livsmedelstillsatser, men där röjer de sin okunskap genom att påstå att dessa skulle orsaka endotelial dysfunktion, alltså att blodkärnen skulle må sämre medan det är precis tvärtom!** De har uppenbarligen inte läst arbetet de refererar till som säger att låga nitritnivåer i blodet ses vid endotelial dysfunktion. Vi vet ju att låga nivåer på nitrous oxide bidrar till diabetesangrän och erektil dysfunktion.

Några orsakssamband kan alltså inte denna typ av studier bevisa. **De är bara ett medel i den pågående kampen mellan olika ekonomiska intressen.** Av någon anledning blir de hela tiden alltför och refereras alltmer ingående i pressen. **Rätt marknadsförda är de förstås en guldgruva för de forskare som sysslar med dem med hänsyn till de särintressen de redovisar eller låter bli.**

Jag skriver inte detta för att försvara hög köttkonsumtion. För att bli friskare bör vi i västvärlden inte äta mer protein utan mindre kolhydrater och mer fett, även då fett av animaliskt ursprung som ju liknar det våra kroppar bildar under ideala förhållanden. Dessutom tror jag det är en fördel att äta långt mer fisk och skaldjur än vad amerikaner gör, detta får inte chansen att tydligt framkomma i en studie utförd i USA där konsumtionen generellt är låg. Detta eftersom mängden omega-3 har en avgörande skillnad när det gäller hälsan, inte minst kardiellt men också vad gäller den mentala. Här finns det en vettig biologisk mekanism att hänga upp teoribygget på vilket inte epidemiologiska studier tillhandahåller. Vi behöver lika delar DHA och AA i hjärnan för optimal synapsfunktion, alltså för maximal tankesnabbhet.

Undermålig forskning kombinerad med bristande förståelse av biologin leder oss emellertid bara fel. **Den gynnar bara vissa särintressen. Visst är det tröttande med all denna alarmism som nyhetsbyråer förmedlar på ett närmast reflektoriskt sätt och utan eftertanke om vilka intressen som kan ligga bakom.**

HARVARDS NUTRITIONS-FORSKNING ETT BLÄNDVERK?

.....så här skriver Gary Taubes i en artikel i New York Times.

Varje gång forskare har hävdats att ett samband observerats i deras observationsstudier är detsamma som orsak, men när det sedan testats i experiment har inte deras tolkning

lyckats att bekräfta en orsaks samband. –

Forskarna på Harvard hade fel, inte i de flesta gånger utan varje gång, utan undantag

Nu är samma Harvard forskare ute igen. Walter Willett och hans kollegor - som har skrivit den nya artikeln och hävdar att rött kött och bearbetat kött är dödligt; att äta det ökar vår risk att dö i förtid och ger oss en hel en hord kroniska sjukdomar.

... Vetenskap handlar ytterst om upprättande av orsak och verkan. Det handlar inte om att gissa. Man kan upprätta en hypotes att X orsakar Y - och sedan gör man sitt bästa för att bevisa att det är fel. Om du inte kan det så kan du preliminärt acceptera möjligheten att din hypotes var rätt...

Problemet med observationsstudier som de drivs av Willett och hans kollegor är att de gör inget av detta. Det är därför det är så frustrerande. Den hårda vetenskapen lämnas ut och de hoppar direkt till slutsatsen, insisterar på att deras tolkning av sammanhanget är den rätta och vi bör ändra vår kost i enlighet därmed.

<http://www.nytimes.com/2007/09/16/magazine/16epidemiology-t.html?pagewanted=all&r=0>

(Tolkning och markering med fet text gjord av Pelle Lundström)