

Diet	Kost
Fasta	Kalorier
LCHF	GI
Insulin	IGF-1

Rätt 5:2 mot fetma

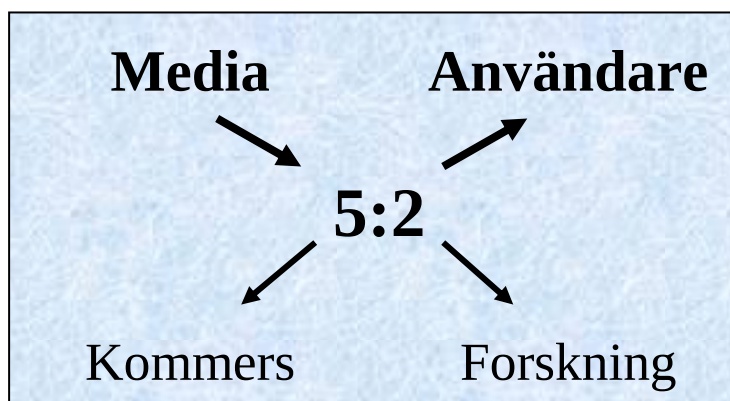
Lågkolhydratkost + Kalorirestriktion

Dieten 5:2 framstår lätt som ännu en oseriös variant av bantning typ jojo. Men modifierad till kalorisnål LCHF och GI kan den bli ett skarpt vapen mot fetma.

Läs även: [LCHF - lågkolhydratkost](#)

Se även video: [Kolhydrater - LCHF och GI](#)

Uppföljning av rapporter för Cancer- och Allergifonden
Kemi- och Bioteknik verkar för bättre hälsa och livskvalitet



Fenomenet 5:2

En rad till stor del irrationella faktorer har bidragit till ett starkt genomslag för 5:2-dieten som bygger på mer än halverat kaloriintag två dagar i veckan.

Medial kost: Allmänintresset för kost och hälsa är glädjande stort. Detta skapar efterfrågan på ständigt nya mediala inslag. Uppslagen är ofta dåligt underbyggda men ökar intresset för livsmedel och balanserar hårt kritiserade officiella kostråd inklusive märkningar som [GDA](#) och nyckelhålet.

Genomslag: Visning i TV av en [film om 5:2-dieten](#) av journalisten Mosley gav en flygande start för den i Sverige. De flesta initierade såg nog först dieten som ännu en knepigt vinklad tillfällig fluga. Detta belyses av [kritiska kommentarer](#). Men det enkla grundbudskapet har uppenbart varit frestande att pröva.

Innebörd: Dieten har lanserats på temat *ät som vanligt* fem dagar i veckan men mycket mindre två dagar. Lämpligt dagligt energiintag anges då till ca 500 kcal jämfört med normalt över 2000 kcal. Detta framstår som en långsiktigt ohållbar bantning. En fara är också att de stora dagliga variationerna medför ätstörningar. Efterhand har dieten modifierats med positiva [inslag av lågkolhydratkost](#).

Vital fluga: På kort tid har litteraturen om dieten fått stort omfång. Det gäller både böcker, hälsotidningar och kvällstidningar. Kommersiella intressen hakar snabbt på. Värst är kanske om konsumenter luras tro att 5:2 gör näringsfattig skräpmat med söta drycker och snabba kolhydrater ofarlig. Allt detta motiverar biokemiskt baserad oberoende granskning av 5:2-dieten.

4:3	5:2	6:1
2:1	3:1	
8:16	12:12	16:8

Kalorirestriktion och fasta

Principiellt kan 5:2-dieten ses som en form av periodisk kalorirestriktion.

Kalorirestriktion: Den förenklade tanken bakom detta begrepp är att mindre energi med kosten ger mindre övervikt. Man bortser då från att en människa normalt inte klarar att gå hungrig en längre period om mat finns tillgänglig. Detta förklarar otaliga människors misslyckanden med ohållbar bantning. För [framgång mot övervikt](#) krävs neddragning av de snabba kolhydrater som styr fettinlagring.

Fasta: En logisk tanke bakom fasta är att människan är biologiskt anpassad till oregelbunden födotillgång. Fasta finns som inslag i flera [religioner](#). Under slutet av 1900-talet var fasteveckor på hälsohem och hälsohotell och även i hemmiljö vanliga i Sverige. En sådan längre fasta ger typiskt ett [mentalt lyft](#) som kommer först efter andra fastedagen.

Periodisk fasta: Kalorineddragning kan tillämpas kontinuerligt eller periodiskt en, två eller tre dagar i veckan. Alternativ kan vara varannan eller var tredje dag. Ofta glömmer man att människan har en naturlig periodisk fasta under natten på ca 8 timmar. En beprövad kostregel från förra seklet är att inte äta timmarna före sänggående vilket ger ca 12 timmar utan mat. Idéer finns också om att förlänga denna period till 16 timmar genom att avstå från frukost.

Hälsoaspekter: Kalorirestriktion och fasta ger ofta indirekta fördelar genom att många tänker över och ändrar sin kost. Uppmärksam forskning har visat att [kalorirestriktion](#) tycks kunna förlänga livet för vissa organismer. Vid varierande föda som för människan är kostens sammansättning avgörande. Det gäller då att välja [kost för hälsa](#).

<i>Insulin</i>	<i>IGF-1</i>
från pankreas	från levern
sänker blodglukos	ökar tillväxt
ökar glykogen	förnyar celler
ökar bukfetma	ökar muskler

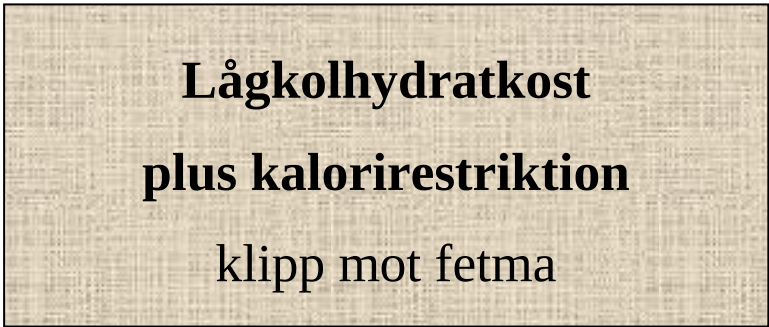
Insulin och IGF-1

Bland diskutabla argument för 5:2-dieten märks särskilt dess effekter på den insulinliknande [tillväxtfaktorn IGF-1](#).

Insulin: Detta hormon utsöndras från bukspottkörteln som svar på förhöjda blodsockerhalter. Insulin styr via insulinreceptorer blodets glukos in i celler för energi och energilagring som glykogen. Ofta och länge förhöjda insulinnivåer via snabba kolhydrater i kosten ligger bakom [insulinresistens](#) och diabetes 2. Förhöjda halter av insulin styr också fetter från kosten till fettceller vilket är huvudmekanismen bakom bukfetma.

Tillväxtfaktorn IGF-1: Beteckningen IGF står för *insulin-like growth factor*. Den kemiska strukturen har stora likheter med hormonet insulin liksom vissa anabola effekter. Utsöndring sker från levern i samspel med [tillväxthormon](#). Blodets IGF-1 finns till varierende del fritt eller lagrat bundet till proteiner av typ IGFBP. Receptorer för IGF finns främst på muskelceller och den anabola tillväxtfaktorn ökar och förnyar därför muskelmassan.

Fasta och IGF-1: Naturligt nog minskar svält, fasta och kalori restriktion som 5:2 nivåerna av tillväxtfaktorn IGF-1. Därmed minskar också positiva effekter av IGF-1 på bland annat muskler, benstomme, insulinkänslighet, cellförnyelse och celltillväxt. Låga halter har i USA behandlats med tillskott. För 5:2-diet framhålls i stället att sänkt nivå av IGF-1 även kan bromsa tillväxt av tumörer vid bröst- och prostatacancer. Förebygger gör däremot [kost mot cancer](#).



Lågkolhydratkost plus kalori restriktion klipp mot fetma

Fetmans värsta fiende

Kalori restriktion kan ha störst hälsovärde som komplement till lågkolhydratkost mot fetma.

Lågkolhydratkost: De senaste tio åren har gett revolutionerande genombrott för insikten att snabba kolhydrater via insulinresistens orsakar de alarmerande folkhälsoproblemen med fetma och diabetes 2. Konzepten [GI och LCHF](#) har haft avgörande betydelse för neddragning på intaget av socker och olämpliga varianter av bröd, potatis och pasta. Detta bromsar effektivt den via blodsocker insulinstyrda fettinlagringen. Ledande bloggar som [Kostdoktorn](#) med fokus på kolhydrater och LCHF erbjuder löpande stöd och inspiration.

Kalori restriktion: Vid lågkolhydratkost typ LCHF minskar kaloriintaget ofta automatiskt. Viss medveten extra kalori restriktion kan ske utan hungerproblem och med snabbare vikt nedgång som resultat. Information om lågkolhydratkost missar ofta att kalorineddragning kan vara ett bra komplement just för denna kost. Tvärtom ger *high fat* i LCHF lätt en felaktig signal om att högt kaloririkt fettintag är bra.

Möjligheter: För att kalori restriktion av olika slag inklusive 5:2-diet skall bli effektiv mot fetma måste basen alltså vara lågkolhydratkost. Kombinationens effekt ökar vid svåra problem med fetma och blir då ett positivt alternativ till stympande fetmaoperationer. En allmänt konstruktiv möjlighet är att lansera en modifierad [5:2-diet som lågkolhydratkost](#) med argumentet att den ger särskilt snabb effekt mot övervikt.