

Inlägg i tidskriften Kemivärlden  
Manus med introsida och länkar  
Sr Professor Göran Petersson  
Kemisk miljövetenskap, Chalmers

maj 2015



### [Kemivärlden 2015 \(3\) sid. 28](#)

Publicerad version i tidskriften enligt bild och länk ovan.

## Varför inte kost för folkhälsa

Originalmanus på följande sida  
med valda inlagda länkar till egna rapporter

*Nya sätt att nå ut*

Nationella nätkurser - [Kost mot övervikt](#)

Videoföreläsningar - [Kost för hälsa via video](#)

## Varför inte kost för folkhälsa

Dagens stora folkhälsohot som fetma, diabetes, stroke, hjärtinfarkt, cancer och demens beror i hög grad på olämplig kost. En viktig fråga är då varför forskning och samhälle inte lyckas stoppa denna tragedi. Några exempel och reflektioner kan belysa misstag och möjligheter.

Det har länge varit känt att socker och andra [snabba kolhydrater](#) via blodsocker höjer nivån av hormonet insulin som i sin tur lagrar in kroppsfett. Neddragning av dåliga kolhydrater är alltså nyckeln till blodsockerkontroll och [önskad vikt](#). Välutbildade och kostkunniga förstår och klarar vikt och hälsa. De flesta andra gör det inte och så förstärks klasskillnader.

[Sötade drycker](#) gentemot vatten är en särskilt tydlig markör för okunskap och ohälsa gentemot kompetent hälsoprofil. Det är bara att titta på vad som finns i kundkorgen och i dricksglaset. Ohälsans profitörer kontrar med reklam, större läskflaskor och fasta menyer med söt dryck. Särskilt oansvarigt är att dåliga matställen fortfarande subventionerar sötade drycker som ”ingår”.

För kemister är det märkligt och skrämmande att membranernas livsviktiga kolesterol och fettmetabolismens centrala mättade fettsyror fortfarande kan utmålans som hälsofaror. De kommersiella krafternas effektivaste och ibland expertstödda trick är att inte skilja statistiska samband från orsakssamband. Detta säljer fortfarande [margariner och statiner](#) till gigantiska belopp.

Klart är att [skräpmat](#) orsakar ökade klassklyftor, sämre livskvalitet och förtida död för hundratusentals svenskar. En mångsidig arsenal för att bekämpa detta finns i form av information, regleringar och styrmedel. Just nu undrar kanske många om en mer feministisk försvarspolitik kommer att prioritera insatser mot skräpmat invasionen.

En orsak till att fakta från forskare inte når verklighetens folk är att resultaten presenteras på engelska och av oinitierade kommunikatörer. Syftet blir ofta att sälja in fortsatt forskning och den egna högskolan eller tidskriften snarare än att nå ut till berörda människor. Detta kan nu ändras genom nya möjligheter till öppen [lättillgänglig nätpublicering](#) av forskning och [videoföreläsningar](#).

Författaren har själv nätpublicerat mer än 50 granskande [rapporter på svenska](#) de senaste åren plus några videoföreläsningar. Informationsspridningen kan ibland bli mycket effektiv och alla kan faktagranska. Mycket angeläget är nu också att öppen parallellpublicering enligt högskolornas policy snabbt får genomslag för alla typer av publikationer.

*Sr Professor Göran Petersson, Kemi och Kemiteknik, Chalmers*