

**[Lita inte på myndigheternas kostråd!](#)**

Kristianstadsbladet, 19 augusti 2011

**[Rekommenderad skol- och daghems kost en hälsofara](#)**

Sundsvalls Tidning, 21 augusti 2011

**[Rekommenderad skolkost en hälsofara](#)**

Borås Tidning, 23 augusti 2011

**[Fel skolmat en hälsofara](#)**

Eskilstuna-Kuriren, 26 augusti 2011

**[Rekommenderad kost en hälsofara](#)**

Nya Wermlands-Tidningen, 13 september 2011

Författare: Uffe Ravnskov m fl enligt länkade artiklar ovan.  
Redaktör för denna sammanställning: Göran Petersson

## **Rekommenderad kost på skolor och daghem en hälsofara**

Något förenklad och bättre sökbar manusversion av debattartiklar  
publicerade i olika utformning i bl a ovanstående tidningar.

Artiklarna anknyter till en tidigare **[debattartikel i Dagens Medicin](#)**

och till bl a följande rapporter av Göran Petersson:

[Kostfetter - från bäst till värst](#)

[Kostråd mot övervikt](#)

[Kostråd för kärl och hjärta](#)

# Rekommenderad kost på skolor och daghem en hälsofara

**I Sverige serverar daghem och skolor lättmjölk och margarin till barn enligt livsmedelsverkets rekommendationer trots protester från många föräldrar, trots att vetenskapen har visat att de feta mejeriprodukterna är nyttiga, och trots att en överkonsumtion av fleromättat fett från margariner kan ha allvarliga hälsoeffekter.**

Förra året klargjordes i Dagens Medicin att livsmedelsverkets varningar mot animaliskt och mättat fett saknade vetenskapligt stöd. Talrika studier har visat att hjärtpatienter inte har ätit mer mättat fett än andra och att strokepatienter har ätit mindre. Risken för hjärtinfarkt är i själva verket minst hos människor som konsumerar mycket av feta mejeriprodukter. Inga korrekt utförda experiment har heller lyckats förlänga livet för hjärtpatienter genom att minska på deras intag av animaliskt fett. Svenska studier har också visat att barn med lågt intag av mättat fett är fetare än andra barn.

Trots brist på vetenskapligt stöd hävdar livsmedelsverket att barn måste skyddas från mättat fett. Därför rekommenderas lättmjölk och lättmargarin för daghem och skolor. Uppmaningen följs av de flesta till punkt och pricka trots föräldrars protester.

Det är naturligtvis inte lätt för kostexperter, som under hela sin karriär har varnat för det mättade fett, att erkänna att man haft fel. Det finns dock några som har vågat.

En av dessa är Walter Willett, professor vid Harvard University och ledare för världens största koststudie. I en [intervju i Los Angeles Times](#) den 20 december förra året sade han att ”fett är inte problemet - om amerikanerna kunde eliminera alla söta drycker, potatis, vitt bröd, pasta, vitt ris och sötsaker, då skulle vi kunna sopa bort nästan alla problem med övervikt och diabetes”.

Det är inte heller ofarligt med höjda intag av fleromättade fetter från margarin. Mycket fleromättat fett kommer i dag från majsolja och solrosolja och består till största delen av fettsyror av typ omega-6. Dessa har otrevliga egenskaper varav en är att de förstärker inflammationer.

Det är inte felinformerade myndigheter som skall få bestämma vad barnen äter. Vår slutsats är att livsmedelsverket genom sina ovetenskapliga kostråd utsätter barn för allvarliga och onödiga hälsorisker.

***Författare till originalartiklarna:***

*Uffe Ravnskov, med dr, docent, oberoende forskare, Lund*

*Karl E Arfors, professor emeritus, tidigare forskningschef för Pharmacia AB*

*Christer Enkvist, f d landstingsöverläkare, tidigare medlem av SBU*

*Göran Petersson, professor, kemisk miljövetenskap, Chalmers*

*Tore Scherstén, professor emeritus, tidigare huvudsekreterare i Statens medicinska forskningsråd*

*Ralf Sundberg, docent*

*Jørgen Vesti Nielsen, överläkare*

Uppföljning efter reaktioner på debattartiklarna:

**[Njut av feta mejeriprodukter](#)**

Kristianstadsbladet, 7 september 2011

Det är inte lätt för forskare (eller för lokala experter, som kritiklöst följt dem i spåren) att erkänna att man tagit fel, när man i decennier varnat mot det mättade fett och i stället propagerat för en ökad användning av kolhydrater och därmed bidragit till en världsomfattande fetma- och diabetesepidemi.

Inga experiment har lyckats minska hjärtdödligheten genom att ersätta mättat fett med fleromättat. Rådet att öka på intaget av fleromättat fett leder ofta till mer fett av typ omega-6. Effekten av detta blir en ökad risk för cancer och olika inflammatoriska sjukdomar.

Än en gång: Befria livsmedelsverket från uppgiften att ge kostråd och låt våra barn få tillgång till nyttiga, feta mejeriprodukter!

*Författarna*