

måneder. Det foreligger imidlertid en studie som har vist større vektneidgang med karbohydratfattig kost sammenliknet med lavfettkost etter to år (5). I en annen studie fant man større vektreduksjon samt reduksjon i triglyseridnivå og økning av HDL-kolesterolnivå, men ingen forskjell i LDL-kolesterolnivå i de to gruppene (6).

Etter min mening virker ikke helsemyndighetenes kostholdsråd. Vi spiser mindre fett nå enn noen gang før, samtidig blir vi fetere og fetere. Forhåpentligvis får vi snart helsemyndighetene med på å lage råd som kan få bukt med overvektsepidemien.

Tor Ole Kjellevand
kjellevand@getmail.no

Tor Ole Kjellevand [f. 1956] er medisinsk sjef i Unilabs Norge. Ingen oppgitte interessekonflikter.

Litteratur

1. Klemsdal TO. Kosthold, kolesterol og karbohydrater. Tidsskr Nor Legeforen 2013; 133: 184–6.
2. Sachdeva A, Cannon CP, Deedwania PC et al. Lipid levels in patients hospitalized with coronary artery disease: an analysis of 136,905 hospitalizations in Get With The Guidelines. Am Heart J 2009; 157: 111–7, e2.
3. Petursson H, Sigurdsson JA, Bengtsson C et al. Is the use of cholesterol in mortality risk algorithms in clinical guidelines valid? Ten years prospective data from the Norwegian HUNT 2 study. J Eval Clin Pract 2012; 18: 159–68.
4. Greene P, Willett P, Devecis J et al. Pilot 12-week feeding weight loss comparison: low-fat vs. low-carbohydrate (ketogenic) diets. Obes Res 2003; 11: A23.
5. Shai I, Schwarzfuchs D, Henkin Y et al. Weight loss with a low-carbohydrate, Mediterranean, or low-fat diet. N Engl J Med 2008; 359: 229–41.
6. Yancy WS jr., Olsen MK, Guyton JR et al. A low-carbohydrate, ketogenic diet versus a low-fat diet to treat obesity and hyperlipidemia: a randomized, controlled trial. Ann Intern Med 2004; 140: 769–77.

Det er en redigert versjon av et innlegg publisert som rask respons på nett 31.1. 2013 <http://tidsskriftet.no/article/2962158/>

Tor Ole Klemsdal svarer:

Erik Arnesen påpeker i sin kommentar at en ny oversiktsartikkel viser at kostens energitetthet er av betydning for vektutviklingen (1). Denne artikkelen gir en god oversikt over de aktuelle studier. Men om man ser på tallene i de studiene som er omtalt, finner man likevel at effekten er så liten at utsagnet i min kronikk om at dette har liten betydning står ved lag. Den desidert største kontrollerte studien viste at en 25 % reduksjon i energitetthet ga ca. 0,75 kg lavere vekt etter ett års intervensjon, mens en resterende forskjell på 15 % i energitetthet etter fire år ga ca. 0,3 kg vektfor forskjell, som ikke lenger var signifikant (2). Den største observasjonsstudien (n = 89 432) viste ikke signifikant forskjell i vekt (men noe forskjell i livvidde) (3). Den nest største (n = 50 026) fant etter multivariat analyse en vektøkning over åtte år på 4,59 kg hos kvintilen med lavest energitetthet versus 6,44 kg hos kvintilen med høyest energitetthet (4), mens den tredje med solid størrelse (n = 48 631) ikke rapporterte differanser i kilo, men en mindre effekt på livvidde (5). Selv om det altså i store tallmateriale kan påvises en signifikant relasjon mellom matens energitetthet og vektendring, synes den kliniske betydningen høyst begrenset.

Tor Ole Kjellevand argumenterer i sin kommentar med at nedgangen i koronar hjertesykdom inntraff før statinene kom i bruk og at nedgang i røyking har vært viktigst. I min artikkel er imidlertid ikke statiner omtalt overhodet, men betydningen av kostendringer som ga reduksjon i befolkningens gjennomsnittlige kolesterolnivå er fremhevet, i tråd med konsistente observasjoner fra våre nordiske naboland. Kjellevand skriver ellers at det i kronikken hevdes at ingen studier har vist bedre effekt av karbohydratfattig kost etter seks måneder, selv om det helt korrekt foreligger enkeltstudier med slike resultater. Det jeg hevder, er imidlertid at det samlet sett ikke er holdepunkter for et nevneverdig større vekt tap, slik dette fremkommer i metaanalysen som kronikken referer til.

Tor Ole Klemsdal
tor.ole.klemsdal@vikenfiber.no

Tor Ole Klemsdal [f. 1958] er avdelingsoverlege ved Avdeling for preventiv kardiologi, Medisinsk klinikk, Oslo universitetssykehus. Ingen oppgitte interessekonflikter.

Litteratur

1. Pérez-Escamilla R, Obbagy JE, Altman JM et al. Dietary energy density and body weight in adults and children: a systematic review. J Acad Nutr Diet 2012; 112: 671–84.
2. Saquib N, Natarajan L, Rock CL et al. The impact of a long-term reduction in dietary energy density on body weight within a randomized diet trial. Nutr Cancer 2008; 60: 31–8. doi: 10.1080/01635580701621320
3. Du H, van der A DL, Ginder V et al. Dietary energy density in relation to subsequent changes of weight and waist circumference in European men and women. PLoS One 2009; 4: e5339.
4. Bes-Rastrollo M, van Dam RM, Martinez-Gonzalez MA et al. Prospective study of dietary energy density and weight gain in women. Am J Clin Nutr 2008; 88: 769–77.
5. Romaguera D, Angquist L, Du H et al. Dietary determinants of changes in waist circumference adjusted for body mass index – a proxy measure of visceral adiposity. PLoS One 2010; 5: e11588.

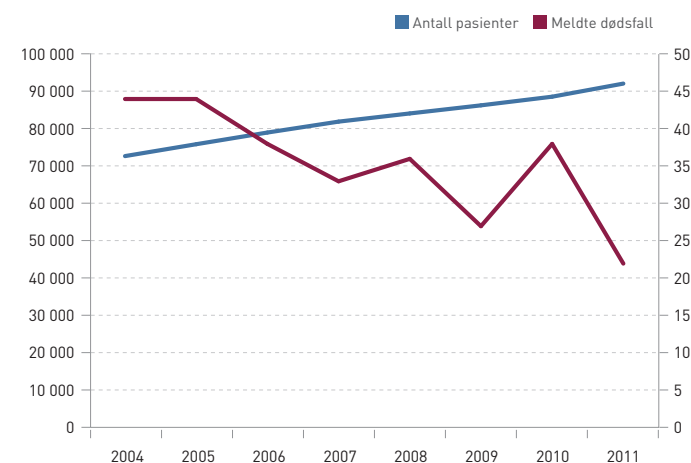
RETTELSE

Nye antikoagulantia – bør vi ha litt kaldt vann i blodet?

Roar Dyrkorn, Pål-Didrik Hoff Rolan

Tidsskr Nor Legeforen 2013; 133: 390–1

I Tidsskriftet nr. 4/2013 side 390 var de to øverste tallene i venstre y-akse i figuren feil. I tillegg hadde alle tallene på denne akse forskjøvet seg. Rett figur skal være:



Vi beklager feilen, den er rettet i nettutgaven.

RETTELSE

Et visst talent for å overleve

Edvin Schei

Tidsskr Nor Legeforen 2012; 132: 2610–2

I Tidsskriftet nr. 23–24/2012 side 2612 første spalte annet avsnitt skal stå:

Jeg ba min mor ta med noen Wodehouse-bøker til meg (P.G. Wodehouse: engelsk forfatter kjent for humoristiske bøker fra overklassesmiljø). Hun sa: «Men Gunnar, du vet jo at du er alvorlig stedt, du skulle kanskje ta Det nye testamente i stedet?» «Nei,» sa jeg, «jeg vil gjerne ha Wodehouse.» Og så hadde jeg Wodehouse og lo noe enormt. Kjenner du P.G. Wodehouse, i Axel Seebergs oversettelse?

Jeg humrer, Wodehouse-bøkene var blant favorittene i min fars bokhyller.