

## Kolesteroldebatten

## ”En revolution är vad som krävs”

Kolesterolens samband med hjärt- och kärlsjukdomar debatteras allt livligare liksom frågan om mättade fetters hälsovådlighet. Ikaros ringde upp en som står i främst ledet för den sida som, för tillfället, befinner sig i underläge.

**Uffe Ravnskov**, författare till boken *The Cholesterol Myths* och docent i medicin, träder inte varsamt när han anklagar läkemedelsindustrin för att upprätthålla myten om sambandet mellan högt kolesterolvärde och åderförkalkning.

De flesta människor är offer för kolesterolpropagandan, säger Ravnskov. Inte nog med det, det flesta läkare känner inte till att det saknas vetenskaplig evidens för det påstådda sambandet mellan höga kolesterolvärden och hjärt- och kärlsjukdomar.



UFFE RAVNSKOV

– Högt kolesterol är en markör, ett värde som inte säger något som helst om individen. Påståendet att ett högt kolesterol är orsaken till åderförkalkning och hjärtinfarkt är lika tokigt som att påstå att det är brandkåren som sätter eld på husen, blott för att det ofta finns brandmän vid brinnande hus.

**Män i riskzonen**

Ett högt kolesterolvärde är ingen varningsklocka. Uffe Ravnskov vill vända upp och ned på den rådande uppfattningen. Högt kolesterol är till exempel ingen riskfaktor hos kvinnor, säger han, det visar stort sett alla studier.

– Studier visar också att högt kolesterol inte är en riskfaktor för äldre. Och då bör man komma ihåg att mer än 90 procent av de som dör av hjärtinfarkt är över 65. Det finns till och med studier som visat att äldre människor med högt kolesterolvärde lever längre än äldre med lågt kolesterol.

Enbart hos unga och medelålders män finns en koppling mellan hjärtinfarkt och högt kolesterolvärde. Men förklaringen, enligt Uffe Ravnskov, är troligen att män i denna åldersgrupp är mera stressade än andra.

– Stress får kolesterolet till att stiga. Det kan alltså vara stressen som ökar risken för hjärtinfarkt, inte kolesterolet.

**Du har påpekat att människor med lågt kolesterolvärde också kan lida av åder-**

**förkalkning. Men detta är väl inte ett bevis för att ett högt värde inte skulle leda till detsamma?**

– Vad jag påpekat är att studier av döda människor inte funnit något samband mellan graden av åderförkalkning och kolesterolvärdet. Människor med lågt kolesterol blir lika åderförkalkade som människor med högt kolesterol. Det visade forskare redan på 30-talet och deras fynd har bekräftats om och om igen av andra.

**Styrda studier**

Statiner – läkemedel som ska sänka kolesterol och därmed risken för hjärtsjukdomar – finns högt uppe på Uffe Ravnskofs lista över villfarelser. Statinerna sänker kolesterolet effektivt, säger han, men dess positiva effekter har inget med kolesterol-sänkningen att göra utan beror på andra egenskaper.

– Statinernas positiva effekt är obetydlig. Behandlar man till exempel 100 människor med hjärtsjukdom under fem år kan man förebygga två, kanske tre dödsfall. Man kan uttrycka det så här: chansen för en 60-årig manlig hjärtpatient att inte dö under de nästa fem-sex åren är ungefär 85 procent. Tar han en statintablett varje dag i fem år ökar chansen till 88 procent. Men detta gäller blott för unga och medelålders män med hjärtsjukdom. Dödligheten påverkas inte hos kvinnor, eller hos friska vars enda ”fel” är ett högt kolesterol, och inte om man passerat 70-års strecket.

**Men ifall kolesterolvärdet är ovidkommande, och statiner förebygger infarkter, är det inte en positiv sak?**

– Problemet är att vi inte vet hur många som får biverkningar. I statinstudierna, som alla finansieras och styrs av det läkemedelsbolag vars preparat man testar, underrapporteras biverkningarna.

Vad som händer, menar Ravnskov, är att man utgående från ett stort antal hjärtpatienter eliminerar alla som kan tänkas ha svårt tåla medicinen. Varje tänkbar svaghet eller sjukdom utöver den läkta hjärtinfarkten ger anledning till uteslutning. I många studier har man sedan testat preparatet under några veckor och de som inte tål det uteslutas. Den försöksgrupp som man sedan har kvar motsvarar på inget sätt de patienter som kommer att använda statinerna.

**Vilka är biverkningarna?**

– Leverskador är ett exempel, men för att de ska registreras som en biverkan krävs att leverproven är tre gånger högre än högsta normalvärde. Muskelbesvär är en annan biverkning, men här krävs att muskelprovet måste vara mer än tio

gångar högre än högsta normalvärde. Impotens står inte ens nämnt som en möjlig biverkan trots att en studie finansierad av Pfizer fann att 20 procent av de behandlade männen blev mer eller mindre impotenta.

**Högt kolesterol skyddar mot infektioner**

Uffe Ravnskov menar också att ett lågt kolesterolvärde ökar risken för infektionssjukdomar.

**På vilket sätt klargörs debatten av detta påstående?**

– Personer med höjt kolesterolvärde är bättre skyddade mot infektioner. Förklaringen är att själva LDL-molekylen har förmågan att binda och oskadliggöra bakteriella toxiner. Det har bland annat visats i försök med möss. Injicerar man bakterier eller deras toxiner på möss med mycket högt kolesterol överlever de flesta, medan normala möss dör redan efter något dygn. Men om man strax innan injicerar mänskliga LDL-molekyler på de normala mössen överlever de lika länge som mössen med högt kolesterol.

**Båda sidorna i debatten hänvisar till studier gjorda i olika länder. Borde man inte beakta att mat och matvanor skiljer sig länder emellan?**

– Studier av medelvärden från olika länder är förknippade med många felkällor. Det avgörande är att stort sett alla studier har visat att infarktpatienter inte ätit mer mättat fett eller kolesterol än andra. Många studier har till och med visat att strokepatienter har ätit mindre mättat fett än andra. Och studier av döda har visat att människor vars kost innehållit obetydliga mängder mättat fett blir precis lika åderförkalkade som människor vars kost varit rik på mättat fett.

Till mytologin räknar Uffe Ravnskov också påståendet att mättade fetter påverkar kolesterolvärdet.

– I åtskilliga kliniska studier där man bytt ut kolhydrater mot mättade fetter har det visat sig att kolesterolvärdet stått stilla, till och med i en studie där hälften av kaloribehovet täcktes av mättat fett. Däremot har fleromättade fetter en inverkan på kolesterolvärdet, de får värdet att sjunka en smula. Men det behöver, som sagt, inte vara något positivt.

**Företagens inflytande**

Uffe Ravnskov gillar inte hur debatten ser ut idag. Man borde kunna framföra dessa åsikter utan att bli förlöjligad, säger han.

– Många medicinska tidskrifter är helt beroende av läkemedelsindustrin och det är därför oerhört svårt att få in kritiska artiklar och kommentarer. En statinstudie som publiceras i en medicinsk tidskrift betyder stora inkomster för tidskriften. Läkemedelsbolaget, vars preparat har testats beställer särtryck av artikeln. Därtill kommer inkomsterna från alla läkemedelsannonserna

Ett allvarligt problem, enligt Ravnskov, är också det inflytande läkemedelsföretagen har över forskningen och läkarnas vidareutbildning. Kostnaderna för detta täcks idag till stor del av läkemedelsindustrin, som givetvis också har ett stort inflytande på innehållet.

– Staten tror att de sparar pengar på detta sätt, men räkningen kommer senare i form av högre medicinkostnader. På längre sikt vore det billigare om staten övertog finansieringen av den medicinska forskningen och av läkarnas vidareutbildning.

Lätt blir det dock inte.

– Vad som krävs är något av en revolution.

Dan Lolax  
dan.lolax@abo.fi

**FAKTA: KOLESTEROL**

Från grekiskans chole (galla) och stereos (fast). Kemiskt sett är kolesterol en alkohol (och en steroid). Kolesterolet är ett fettaktigt ämne och en viktig del av cellmembranen som utgör cellernas yttre skal. Levern och hjärtat innehåller en stor mängd tätt packade membran, därför innehåller de också stora mängder kolesterol. Människan producerar själv kolesterol, bland annat i levern, och tar genom föda in cirka 200-250 milligram dagligen.

**ORDET: LDL**

LDL står för Low Density Lipoprotein och är ett lipoprotein – sammansättning av ett protein och en hydrofob, det vill säga en (del av en) molekyl som inte kommer i kontakt med vatten – som transporterar kolesterol från celler med överskott till celler som tar upp kolesterol.