

## Kokosolja – farligt eller hälsosamt?

24 juni, 2017 av dr Sanna Ehdin

<https://ehdin.com/kokosolja-farligt-halsosamt/>

**Nu slår amerikanska hjärtförbundet på trumman och angriper mättade fetter. I veckan kom rapport i deras tidning om hur farlig den ”nya trenden” med kokosoljan är – och att vi måste undvika den för att slippa hjärtkärlsjukdomar. Men stämmer det verkligen?**

Det var **AHA, American Heart Association** (det amerikanska hjärtförbundet), som utfärdade varningen tidigare i veckan (1). AHA försöker brännmärka kokosoljan genom att basunera ut i **USA Today**: *”Kokosoljan är värre för ditt hjärta än smör och rött biffkött.”* I sin rapport skriver The American Heart Association att ”Det finns ingenting som tyder på att kokosoljan skulle vara bra för kroppen”.

Att AHA nu starkt avråder från att använda kokosoljan är lite märkligt sett i ljuset av allt positivt vi fått höra om kokosoljans hälsosamma effekter (2). Till exempel att kokosoljans fetter har kraftfulla medicinska effekter, och det ökar fettförbränningen, minska hungern samt ökar det goda kolesterolet (HDL) och minskar det dåliga (LDL).

Men nu kommer det amerikanska hjärtförbundet och rekommenderar nu att mättat fett ska ersättas av fleromättade vegetabiliska oljor. Speciellt säger de att kokosoljan ska bytas ut mot från sojabönsolja. Men den har ju hög halt av omega6-fettsyror, vilket ökar risken för inflammation och sjukdom... (?!?).

Det är lite märkligt med tanke på att en stor brittisk-amerikansk metastudie tydligt visade att det fanns noll stöd för kostrådet att växla från mättat fett till fleromättat. Data från 78 studier med mer än 665 000 deltagare från 18 länder hade analyserats och det publicerades i den vetenskapliga tidskriften *Annals of internal medicine* 2014.

### **Vad ska man tro på?**

Det undrar nog väldigt många nu, och jag försöker reda ut detta här. Det stämmer att kokosoljan innehåller mycket mättat fett; 82 procent av fettet är mättat, och det är mycket mer än i smör (63%) och animaliskt fett (nöt, 50 % och fläsk 39 %). De fettsyror som finns i kokosoljan är dock annorlunda, och huvudsakligen palmitinsyra, laurinsyra och myristinsyra.

Kokosoljans mättade fetter anses ovanligt bra för de innehåller mycket [Medium Chain Triglycerides](#) (MCTs). Dessa går direkt från matsmältningen till levern, där de används som en snabb energikälla eller omvandlas till så kallade ketoner, vilka kan ha terapeutiska effekter på hjärtsjukdomar, epilepsi och Alzheimers. Befolkningar som äter mycket [Kokosolja](#) är också hälsosamma.

**Rapportens felaktigheter är främst:** att de fokuserar enbart på totala kolesterolvärden och LDL-kolesterol som riskfaktor, när dessa inte betyder mycket när det kommer till hjärtkärlsjukdom. Dessa värden är inte heller satta i relation till andra riskfaktorer. Det finns två typer av LDL-kolesterol med helt olika inverkan – och de har inte mätt eller särskilt dem.

Bra och dåligt LDL

LDL står för "*low density lipoprotein*" och det ansågs länge vara en huvudmarkör för hjärtkärlsjukdomar. Men nu vet man att det finns olika LDL-typer, och dessa kallas Apo-kvoter, där **ApoA** är antalet LDL-partiklar som är stora och fluffiga och därmed *faktiskt skyddande av hjärtat*. **ApoB** är de små och kompakta LDL-partiklarna, och är de som kan göra skada. Men kvoten ApoA och ApoB testas dock inte på rutin av sjukvården.

Alltså kan man vara kärnfrisk även om LDL finns i hög nivå!

När det gäller kolesterol som hälsomarkör bör man även titta på de andra delarna av ett kolesterolprov, **HDL (det "goda" kolesterolet), samt triglycerider**, vilket snarast är den viktigaste markören. Även relationerna mellan dessa kan vara en bra indikation på hjärtkärlsjukdom. Till och med AHA medger att " blodplasmans nivåer av triglycerider är en väletablerad och oberoende biomarkör för hjärtkärlsjukdom".

Men vad hände med testpersonernas HDL och triglyceriderna? Nivån av HDL stannade på ungefär samma nivå – eller till och med ökade – medan triglyceriderna gick ner! Men eftersom fokus låg på LDL kunde man lätt avfärda dessa två stora fynd i studien.

Således har kokosoljan en gynnsam effekt på kroppen för blodbilden.

**FAKTA:** *Kolesterol är nyttigt och essentiellt för produktion av en rad hormoner och signalsubstanser, inklusive sänkning av inflammation. Kroppen tillverkar ändå det mesta kolesterolet själv och det så kallat skadliga LDL-kolesterolet är endast en indikation på för mycket inflammation i kroppen. Den största orsaken för höjning av LDL-kolesterol är hög konsumtion av socker och stärkelsesirap (modifierad stärkelse eller industriell fruktos), och det åtgärdas enkelt med koständringar.*

Den största boven för höjning av LDL-kolesterol är stärkelsesirap (modifierad stärkelse eller industriell fruktos).

Ofullständig analys av AHA

**AHA har missat att se det stora sammanhanget**, för andra resultat av den systematiska analysen var:

- De fann ingen skillnad i förhållandet mellan total kolesterol och HDL-kolesterol (det "bra" kolesterolet), vilket är en stark förutsägelse för hjärtsjukdom.
- Av de studier som rapporterade om triglyceridnivåer visade majoriteten att kokosnötoljegrupperna minskade nivåerna – vilket de facto innebär att **kokosoljan sänker riskfaktorn för hjärtkärlsjukdom**.
- Ingen av de studierna visade en signifikant ökning av HDL-nivån på deltagarna (**positivt**).
- Äter man en kost som är riktig mat, mycket lite socker och processerade produkter, samt äter kokosoljan och andra hälsosamma oljor, är det hälsofrämjande.
- Men om man äter en sockerrik kost som är fylld av både fett och kolhydrater som är industriellt producerade, så gör nog kokosoljan ingen nytta. I en kolhydratrik kost kan det snarare skynda på den dåliga hälsan.
- De glömde helt att titta på livsstilsfaktorer, såsom rökning och sockerkonsumtion, vilket gör det oklart att det faktiskt var kokosoljan som var problemet.
- Data från fem försök som direkt jämförde [Kokosolja](#) med andra mättade fetter gav ofullständiga resultat, alltså vet man inte om effekten kommer av smör eller av kokosoljan.
- Analys av observationsdata från ursprungsbefolkningar, som är *högkonsumenter av kokosnötprodukter, visade låga nivåer av hjärtsjukdom*. Dessa populationer har i allmänhet lågt intag av socker men högt intag av fisk och fiberrika grönsaker samt ett högt fettintag, vilket kan bidra till den lägre hjärtfrekvensen.

Problemet är att människor som helt undviker mättat fett ändå löper lika stor risk för hjärtkärlsjukdomar. Varför? Jo, när fettets tas bort ur maten ersätts det oftast med socker, vitt mjöl och liknande, vilket ökar inflammation och LDL i kroppen. Man får inte glömma att fett är viktigt för kroppen och hjälper till att ta upp andra näringsämnen som kroppen behöver, samt t.ex. tillverka hormoner. Vitamin D är livsnödvändigt, och de tillverkas av kroppens kolesterol.

Nuförtiden, med den vetenskap vi har, kan vi inte längre beskylla fettets för den inverkan sockret har i kroppen. Detta faktum insåg även studien själv: *"In contrast, replacement of saturated fat with mostly refined carbohydrates and sugars is not associated with lower rates of cardiovascular disease (CVD) and did not reduce CVD in clinical trials."*

Vem finansierar AHA?

Problemet med de vilseledande uttalandet av amerikanska hjärtförbundet är att de själva finansieras av läkemedelsindustrin och livsmedelsindustrin. AHA har en budget på nästan 8 miljarder kronor – rätt mycket pengar för ett "hjärtförbund". De är inte den objektiva och neutral källa som deras namn utger sig för. Det är ungefär som att man bildade "Svenska tarmförbundet" och det finansierades av läkemedelsindustri som säljer preparat för tarmproblem... Verkligen seriöst. Läs min kommentar till detta förfarande i nästa blogg.

Dr. Sanna Ehdin

[Kokosolja](#) har varit stapelvara för matlagningen på fem kontinenter under tusentals år. Om det skulle varit hälsoproblem med den, så hade mänskligheten nog dött ut lite tidigare...

**FAKTA:** Kokosoljan har avfärdats tidigare för den som testats då har varit fullhärdat, Dvs. fel av skadliga industriella transfetter. Men dagens kallpressade olja från kokosnötter är mycket näringsrik och hälsosam. Kokosoljan förbättrar upptaget av fettlösliga vitaminer, mineraler och aminosyror, vilket exempelvis minskar behovet av vitamin E. Laurinsyran utgör 45–60 procent och den omvandlas i tarmen till monolaurin, vilket skyddar mot virus- och bakterieangrepp.

Den innehåller även kaprylsyra som gynnar tillväxten av goda tarmbakterier och speciellt mjölksyrabakterier (laktobaciller). Men det gäller att välja rätt [Kokosolja](#), ekologisk och kallpressad, för det skiljer i kvalitet mellan de olika märkena.

Kokosoljans mättade fett har kortare kedjor som är lätta för kroppens celler att absorbera och smälta utan enzymer. Därmed tillför de snabb och bra energi till cellerna, vilket är bra för sköldkörteln och kroppens energiomsättning. Kokosoljan kan även underlätta viktminskning eftersom de medellånga fettkedjorna inte cirkulerar i blodet utan kan tas upp av levern direkt och omvandlas till energi. De lagras då inte som kroppsfett, det går alltså att banta med [Kokosolja](#) om man tar bort kolhydraterna. Den innehåller nästan uteslutande mättat fett (92 procent) och är precis som smör utmärkt för upphettning och stekning.

## **.Referenser:**

1. [Dietary Fats and Cardiovascular Disease: A Presidential Advisory From the American Heart Association](#)
2. [10 Impressive Health Benefits of Coconut Oil](#)
3. [Coconut Oil: What You Haven't Been Told About That Study](#)
4. [Ny forskning: Därför ska du aldrig någonsin använda Kokosolja i maten](#)
5. [AHA's Coconut Oil Hit Piece Goes Back To Scummy Funding By Big Food](#)
6. [Kostråden gällande fett har INGEN vetenskaplig grund](#)
7. [Forskare från Cochrane stöder påstående att mättat fett inte täpper till kärlen](#)
8. [Nya Självläkande människan](#)

Läs om [Nyttan av kolesterol](#)

[Dr. Sanna Ehdin](#)

**Taggar:** [AHA](#), [American Heart Association](#), [forskning](#), [hälsa](#), [hjärtkärl](#), [hjärtkärlsjukdom](#), [kokos](#), [kokosolja](#), [rön](#), [studie](#)