



Ble frisk og
gikk ned
20 kilo!

AKTIVT LIV: For fem år siden hadde det vært utenkelig for Bjørnar Brændeland å leve så aktivt som han gjør i dag. I dag priser han seg lykkelig for at han kuttet ut kolesterolsenkende medisiner og la om til lavkarbo-kosthold.

Bjørnar ble syk av kolesterolsenkende midler:

Kuttet medisiner og la om kostholdet

Bjørnar var overvektig, hadde diabetes 2 og høyt blodtrykk – og var plaget av mye leddsmerter. Så la han om til lavkarbokosthold og kuttet de kolesterolsenkende medisinerne. Det ga ham et nytt liv.

TEKST: AUD DALSEGG FOTO: ELLEN JARLI

Bjørnar Brændeland (77) syntes det var stusslig å bli pensjonist med alle plagene han hadde fått. Han klarte knapt å gå på grunn av smerter, og kunne nesten ikke kjøre bil – for det gjorde så vondt å ha hendene på rattet. Han isolerte seg fordi han ikke ville vise sin elendighet.

– Jeg fryktet demens og tenkte at nå går det mot slutten. Jeg var deprimert over helsetilstanden min, forteller Bjørnar.

Men i dag svinger den pensjonerte legen golfkøllen lekende lett – noe som hadde vært utenkelig for fire år siden.

Bjørnar gjorde som 600 000 menn og kvinner i Norge: Han tok kolesterolsenkende midler, såkalte «statiner». Disse viste seg å gi ham store bivirkninger. Han fikk så store kroppslige smerter at han ble lagt inn på sykehus to ganger – med mistanke om hjerteinfarkt og kreft. Han hadde smerter i føtter og fingre, i tillegg til at han hadde konsentrasjonsvansker og hukommelsesproblemer.

KUTTET UT MEDISINENE

Så hørte han et foredrag av professor Stephanie Seneff, i Royal Society of Medicine i London, der han ble innvalgt for noen år siden. Seneff fortalte at kroppen lager det kolesterolet trenger, spesielt LDL-koles-

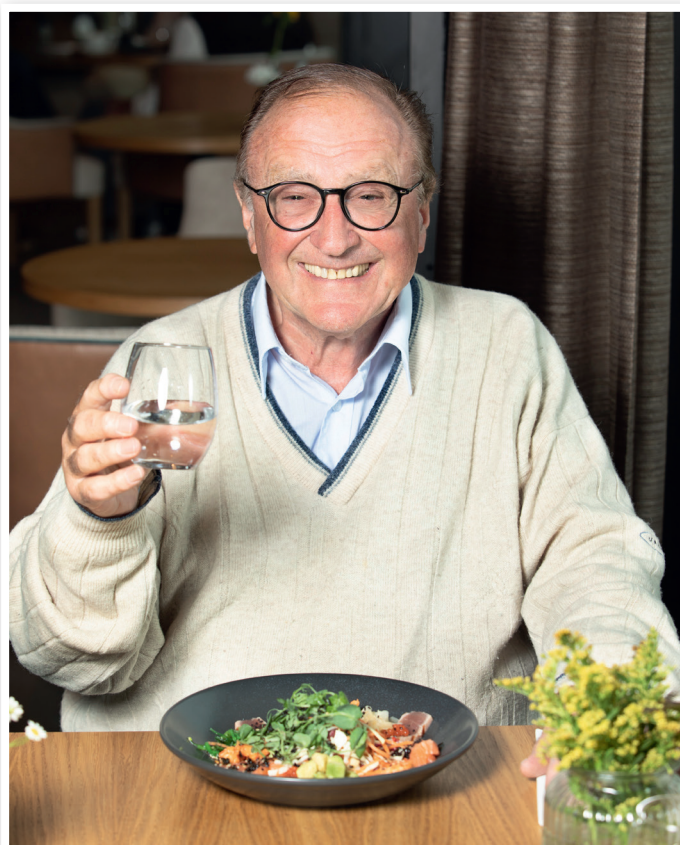
terol – for å motvirke infeksjoner, betennelser og til og med kreft. Gjennom denne institusjonen fikk Bjørnar tilgang til forskere og forskningsrapporter over hele verden og som frikjenner lipider (fettstoffer) som årsak til hjerte- og karsykdom.

– Jeg bestemte meg for å kutte ut de kolesterolsenkende medisinerne, og ble bedre med én gang. Og etter at kjæresten min ga meg Sofie Hexebergs første bok om lavkarbo «Frisk med lavkarbo», hadde jeg lest og begynt å legge om til dette kostholdet. Da skjedde det store endringer med kroppen. Jeg hadde vært skikkelig overvektig, hadde høyt blodsukker – trolig diabetes 2, høyt blodtrykk og for mye urinsyre i blodet. Til tross for at jeg tok medisiner mot alle lidelsene, sier Bjørnar.

PLAGENE FORSVANT

Etter at han la om til lavkarbo, gikk han ned 20 kilo i vekt. Smertene og stivheten i kroppen forsvant etter en måneds tid, og konsentrasjonsevne, hukommelse og ikke minst humør bedret seg markant.

Nå har Bjørnar fulgt det nye kostholdet i fire-fem år. Han oppsøkte Dr. Hexebergs klinikk hvor han møtte lege Sofie Hexeberg, som han betegner som sin



HUMØRET ER TILBAKE: – Etter at jeg la om kostholdet og sluttet med medisiner, gikk det bare en måneds tid før smertene og stivheten i kroppen forsvant. Jeg fikk også tilbake humør, konsentrasjonsevne og hukommelse, sier Bjørnar Brændeland.

«Det finnes jo ikke dokumentasjon på at mettet fett og kolesterol er farlig for hjertet.»

KAFFEPAUSE: I sommerhalvåret er 77-åringen Bjørnar å se på golfbanen nesten hver eneste dag. Den pensjonerte har tidligere holdt flere foredrag om helsegrepene som ga ham livet tilbake.



«Jeg skulle ønske norske leger interesserte seg mer for kosthold.»

«redningskvinne», fordi hun inspirerte ham til å legge om til et nytt kosthold. Sofies ektefelle, Erik, fulgte ham opp med prøver og veiledning.

I dag tar 77-åringen ingen faste medisiner lenger. Og kolesterolverdiene er fine, til tross for at han spiser mye fett.

TRIGLYSERIDER VIKTIGERE ENN KOLESTEROL

– Kolesterol, ja. Jeg trodde jo at jeg hadde farlig høye verdier, at

det såkalte dårlige LDL-kolesterol skulle være lavt, og at det gode, HDL – skulle være høyt. Men nå har jeg lært at så enkelt er det ikke. LDL-kolesterol i seg selv er ikke farlig eller dårlig, det handler om hvordan det er sammensatt – om det er mest av små eller store partikler. Man skal ha mest mulig av de store og luftige, som ikke er forbundet med hjerte- og karsykdom. Dessuten skal man ikke ha for mye triglyserider,

Anbefaler fortsatt statiner

Helsedirektoratet anbefaler at folk med høyt kolesterol bør behandles med statiner – kolesterolsenkende midler.

Men finnes det dokumentasjon som viser at friske personer med høyt kolesterol reduserer forekomsten av hjerte- og karsykdom ved å ta statiner?

– Ja, det er godt dokumentert at man bør tilby primærforebygging med statiner til personer under 75 år med totalkolesterol på over 7,0 mmol/l og LDL-kolesterol mer enn 5,0 mmol/l, eller LDL-kolesterol over 5 mmol ved lavere totalkolesterol. Dette gjelder dog ikke kvinner som utvikler slike kolesterolverdier etter overgangsalderen og som ikke har andre risikofaktorer, sier avdelingsdirektør Helga Katharine Haug til Allers.

Hun viser til en stor samleanalyse fra 2013 (Cochrane), som skal underbygge dette.

Lege dr.med. Erik Hexeberg minner om at mange av studiene i samleanalysen som Helsedirektoratet viser til, er gjennomført av legemiddelselskaper, og at det ikke er helt riktig at de inkluderer friske personer:

– De har inkludert pasienter med stor risiko for sykdom, slik som personer med diabetes type 2, høyt blodtrykk og fedme. Svært få av pasientene i studiene har vært friske og normalvektige. Det eksisterer derfor ingen dokumentasjon på nytteverdien av kolesterolsenkende behandling for friske personer med høye kolesterolverdier, sier Hexeberg.

som er forbundet med høye verdier av de små LDL-partiklene. Det er disse partiklene som viser sammenheng med utvikling av hjerte- og karsykdom. Triglyserider er ikke farlig fett. Men høye verdier av triglyserider varsler om for høyt inntak av karbohydrater og sukker – som omdannes til triglyserider og som igjen lagres i fettvevet. Å måle triglyserider er derfor viktigere enn å måle kolesterol.

LEVER AKTIVT LIV

– Det jeg også har erfart, er at å kutte ut sukker og stivelsesrik mat som brød og pasta, har gjort det lettere å få gode kolesterolverdier, sier Bjørnar, og legger til at han egentlig ikke er så opptatt av kolesterot lenger, det er viktigere å passe på blodtrykket og blodsukkeret. Og også her kan Bjørnar vise til sunne verdier.

Han lever et aktivt liv og er nesten hver dag å se på golfbanen, gjerne sammen med sin kjæreste, som er en del år yngre. Og han passer på å ha et sunt kosthold, med mye grønnsaker og fisk, rent kjøtt, kylling eller vilt – og minst mulig bearbeidet «industrimat».

– Jeg har også erfart at halvfaste er bra for kroppen min,

derfor spiser jeg ikke frokost før ved 11-tiden. Og frokosten består av lavkarboknekkebrød med ost, egg og bacon – eller en mettende salat. Så går det noen timer før jeg spiser middag mot kveldingen. Det er i grunnen ganske vanlig mat, men uten poteter. Jeg spiser to ganger om dagen, og er ikke sulten, sier Bjørnar.

Og når han er i selskap, spiser han det han får servert.

– Det handler jo om mengder også. Jeg tar et lite kakestykke i stedet for to. Men det skal ikke mye karbohydrater til før jeg merker det på vekten og formen, så det gjelder å være flink i hverdagen. Og det føles faktisk ikke som noe offer å måtte unngå brød og poteter.

NØYE PÅ FETTET

Bjørnar er også nøye på hva slags fett han spiser. Han holder seg til kokosolje, naturlig smør og olivenolje.

– Margarin med flerumettede fettsyrer, som helsemyndighetene anbefaler, holder jeg meg unna. Det kan skape betennelser i kroppen, og det vil jeg ikke ha, sier Bjørnar.

– Det samme gjelder flerumettede matoljer fra soya, solsikke og mais. Jeg holder meg

til kokosolje som er mettet, og olivenolje som er enumettet.

ILLE Å TENKE PÅ

Han synes det er ille å tenke på hvilke råd han selv ga sine pasienter, da han praktiserte som allmennlege:

– Jeg var egentlig ikke interessert i ernæring, og bare godtok det helsemyndighetene sa. Jeg anbefalte mine pasienter å spise grove kornprodukter og lite fett – og å senke kolesterolet med statiner. Det er fortvilende, selv om jeg handlet i god tro. Jeg vet jo i dag at dette har skapt helseproblemer for veldig mange, sier Bjørnar.

Han sier han ble oppgitt da han gikk til forskningen og oppdaget bedraget med tall og referanser.

– Det finnes jo ikke dokumentasjon på at mettet fett og kolesterol er farlig for hjertet. Likevel ble det en sannhet i hele den vestlige verden, etter at den amerikanske professoren Ancel Keys hevdet at fett i maten, særlig mettet fett, var en viktig årsak til hjerteinfarkt. Men Keys' observasjon var kun en

hypotese, den ble aldri testet. Og så begynte kjempekonsernet Procter & Gamble å promotere transfett og vegetabiliske oljer, som skulle være et mye sunnere alternativ. Og den amerikanske hjerteorganisasjonen, American Heart Association, ble grunnlagt med penger fra dette konsernet. Slik ble grunnlaget for fettfobien – og for de skadelige margarinene vi fikk på 50- og 60-tallet, og senere de populære lettproduktene, lagt. Det er tankevekkende, og det er underlig at denne politikken fortsetter, at det er de samme kostrådene som gjelder i dag, sier Bjørnar.

Han er en engasjert mann som ivrer for å spre kunnskap om kosthold, ikke minst fett og kolesterol. Han har deltatt på flere helsekonferanser og holdt foredrag om dette de siste årene.

– Jeg skulle ønske norske leger interesserte seg mer for kosthold, og satte seg inn i hvordan maten virker på kroppen. Maten kan nemlig ha magisk virkning. Den er vår viktigste medisin, sier Bjørnar. 



Bjørnars typiske dagsmeny

Frokost/lunsj:

* 3 egg + bacon

eller:

* lavkarbobrød/knekkebrød med mye fett pålegg

eller:

* en salat med mye grønt, reker, kylling e.l. – og fet dressing

Middag:

* stekt laks med seterrømme og mye grønnsaker

eller:

* en entrecôte stekt i smør, med mye grønnsaker/salat

Ingen nytte for friske

– Kolesterolsenkende medisiner har ingen nytte for friske personer, og det er ingen grunn til å ta dem når de i tillegg ikke gir bedre hjertehelse.

– Ingenting er mer gledelig enn å se at en pasient kan slutte med medisiner som følge av kostomlegging. Bjørnar Brændeland er et eksempel på en av mange pasienter som har hatt stor helsegevinst av å gå over til lavkarbokosthold, noe som er dokumentert gjennom blodprøver og tester, sier dr. med. lege Erik Hexeberg.

– Det er mange som opplever det samme som Bjørnar – at de får plagsomme bivirkninger av statiner, altså kolesterolsenkende midler.

I boka «Nytt blikk på kolesterol – er vi blitt lurt?», foretar Erik og Sofie Hexeberg en grundig gjennomgang av

forskningen på fett og kolesterol, og kolesterolsenkende midler. Erik og Sofie Hexeberg driver Dr. Hexebergs klinikk i Tønsberg og i Sandvika utenfor Oslo.

– Selv om vi mener at de kolesterolsenkende legemidlene, statinene, kan være nyttige for noen, er ikke gevinsten av behandlingen så stor som legemiddelindustrien vil ha oss til å tro, sier Hexeberg.

Mange som får slike medisiner er friske personer som aldri har hatt hjerte-/karproblemer. Det finnes ingen dokumentasjon på at kolesterolsenkende behandling med statiner vil redusere død eller hjerte- og karsykdom hos

friske personer, selv om de har høyt kolesterol. Likevel tar nesten halvparten av befolkningen mellom 75 og 85 år disse legemidlene.

– Men de fleste tror vel fortsatt at det å spise fett fører til uheldige kolesterolverdier og økt risiko for hjerteinfarkt?

– Ja, dessverre så er det slik, fordi helsemyndighetene anbefaler dette – og de fleste leger tør ikke annet enn å følge disse rådene, og anbefaler sine pasienter å leve fettfattig og eventuelt ta statiner. Men vi setter et stort spørsmålsteget ved denne etablerte «sannheten» om fett. Og vi vet at stadig flere leger gjør det. Samtidig er det viktig å under-



ERIK HEXEBERG: Spesialist i indremedisin.

streke at kroppene våre er forskjellige. Noen tåler mer sukker og karbohydrater enn andre. Og noen har ulike matintoleranser. Hvilken mat som er riktig, vil variere fra person til person. Men i hovedsak har vi erfart at et kosthold med mindre karbohydrater og mer fett, gir bedre helse for de fleste, sier Erik Hexeberg.