

## Gary Taubes – föredrag i Denver 2019 – förhandstitt 2

**Gary Taubes:** Man landar i att vi bör äta mestadels vegetabilisk kost, inte för mycket, för det gör de friska. "Allt med måtta." Alla som är normalviktiga och friska tror att de äter "med måtta", förutom några 17-åringar som vet bättre, men lär få ångra det senare.

Blå zoner... Man ser sig om i världen efter de friskaste människorna, som blir som äldst, och råder oss alla att precis som de, som om vi var helt likadana.

Samma sak med vegankost på riktiga råvaror och tallriksmodellen. Man tittar på vad friska äter, och säger att alla bör äta så. Har man övervikt eller fetma bör man äta som de friska, fast mindre. Det är vad myndigheterna råder oss. Det här är kostråd från normalviktiga. De tänker: "Jag äter nyttigt och motionerar regelbundet och håller mig normalviktig. Jag kan råda andra att göra som jag, så kommer de också att hålla sig normalviktiga."

Men de förstår inte att vi inte är de. Vi blir feta och sjuka av att äta den kost som de äter. Det är min tolkning.

Ironiskt nog är det ju inte friska som behöver kostråd, utan vi som inte är normalviktiga och friska. Så här ser det ut i amerikanska läkares väntrum. Där sitter människor med övervikt, fetma och diabetes och de kroniska komplikationerna av dessa åkommor. De är inte normalviktiga. Så de kanske behöver andra råd.

De som har fetma, diabetes, högt blodtryck och så vidare kan beskrivas som den insulinresistenta/hyperinsulinemiska fenotypen. Med genetiska termer så har det de senaste hundra åren skett en explosion i den här insulinresistenta, hyperinsulinemiska överviktiga, diabetiska hypertensiva fenotypen. Och nåt i den västerländska kosten ligger bakom det.

De här människorna – vi – är inte alls som friska och normalviktiga minus viljestyrka. Vi är fysiologiskt annorlunda, vi svarar annorlunda på föda än de gör. Det är vad den alternativa hypotesen säger. Den nyttigaste kosten för den fenotypen, för oss, är en kost där vår fenotyp inte manifesteras. Om man för en person med fetma, typ 2-diabetes eller högt blodtryck kan lägga om kosten på ett sätt som inte är för påfrestande, så vi kan räkna bort svält, så är det antagligen sund kost för dem.