

PRESSEMEDLING
Lørenskog 07.10.2003

Gamle myter om egg og kolesterol på hell

Medisinsk forskning har for lengst vist at kolesterolinnholdet i maten har lite å si for kolesterolinnholdet i blodet hos mennesker. Likevel har både forbrukere og leger lenge hatt den oppfatning at egg er en matvare som øker kolesterolet. Nye spørreundersøkelser blant forbrukere og leger viser at denne myten nå er på hell og at både forbrukere og leger er blitt mer bevisst på hva som virkelig kan få kolesterolet til å øke.

Resultatene stammer fra en forbrukerundersøkelse foretatt av MMI og en spørreundersøkelse blant allmennpraktiserende leger utført av ernæringskonsulentene i NutriCom AS, alt på vegne av Opplysningskontoret for egg og hvitt kjøtt. Begge undersøkelsene ble gjennomført i september 2003 og var identiske oppfølginger av tilsvarende undersøkelser fra 2001.

I 2001 mente tre av fire leger at egg var en uheldig matvare for kolesterolet, mens nå i 2003 var dette en oppfatning som 64 % av legene i undersøkelsen ga uttrykk for når de ble spurt direkte. Samme undersøkelse viste imidlertid at bare 18 % av legene nevner egg uoppfordret som en matvare de synes pasienter bør spise mindre av for å redusere sitt kolesterol. I 2001 var dette tallet på 25 %.

Myten om at ”kolesterol i kosten er det samme som kolesterol i blodet” har lenge sittet som spikret i folkebevisstheten, og få har tatt seg bryet med å vurdere de vitenskapelige resultatene som ikke støtter denne oppfatningen. Kolesterolinntaksstudier har vist at kolesterolet i kosten har ytterst lite å si for kolesterolnivået i blodet - og dermed på risikoen for hjerte- og karsykdom. Disse funnene kan være en forklaring på det faktum at man ikke kan se noen epidemiologisk sammenheng mellom kostkolesterol og innsidens eller dødelighet av hjerte- og karsykdom verken mellom ulike populasjoner eller innen en folkegruppe.

Ut fra de resultatene som har fremkommet av forbrukerundersøkelsen fra MMI og spørreundersøkelsen blant allmennpraktiserende leger, er det grunn til å konkludere med at både forbrukere og leger fremdeles henger igjen i gamle myter, men at oppfatningen er i ferd med å endres i tråd med den kunnskap vi i dag har om kostholdets betydning for kolesterol i blodet og risiko for hjertesykdom. Det er det totale inntak av fett, og av mettet fett spesielt, som påvirker kolesterolnivået i blodet.

Før mer informasjon, kontakt:

Gunn Helene Arsky, NutriCom AS, på e-post: gunn.helene@nutricom.net eller på telefon 22 11 67 09.

Åse Kringlebotn, Opplysningskontoret for egg og hvitt kjøtt, på e-post: ase.kringlebotn@egg.no eller på telefon 22 79 87 00.