



Hjärta & hjärna: I fett

Doktor Emma Frans och radiojournalisten Maja Åström vrider och vänder på saker som sägs om fett och tar reda på om det som sägs är sant, falskt eller mittemellan.

”Man kan frysa sig smal”, ”förbränningen går ner när man bantar”, ”fett är livsviktigt” och ”man ska undvika att äta ägg för det höjer blodfettet kolesterol”. Gästexpert är Fredrik Nyström, överläkare och professor i intermedicin vid Linköpings universitet.

KÄLLOR, KONTAKT OCH ÖVRIG INFORMATION

Påstående 1: “Förbränningen går ner när man bantar”

SANT

1. Müller, M. J., & Bosy-Westphal, A. (2013). **Adaptive thermogenesis with weight loss in humans**. *Obesity*, 21(2), 218–228.
2. Rosenbaum, M., & Leibel, R. L. (2010). **Adaptive thermogenesis in humans**. *International Journal of Obesity*, 34(S1), S47.
3. Fothergill, E., Guo, J., Howard, L., Kerns, J. C., Knuth, N. D., Brychta, R., ... & Hall, K. D. (2016). **Persistent metabolic adaptation 6 years after “The Biggest Loser” competition**. *Obesity*, 24(8), 1612–1619.
4. Astrup, A., Gøtzsche, P. C., van de Werken, K., Ranneries, C., Toubro, S., Raben, A., & Büemann, B. (1999). **Meta-analysis of resting metabolic rate in formerly obese subjects**. *The American journal of clinical nutrition*, 69(6), 1117–1122.

Påstående 2: “Man kan frysa sig smal”

MITTEMELLAN

Källa: Intervju med professor Fredrik Nyström.

Övrig info:

<https://www.svt.se/nyheter/lokalt/norrboten/han-lat-studenterna-frysa>



Påstående 3: "Man ska undvika att äta ägg för det höjer blodfettet kolesterol"

FALSKT

1. Kratz, M. (2005). **Dietary cholesterol, atherosclerosis and coronary heart disease.** In *Atherosclerosis: Diet and Drugs* (pp. 195-213). Springer, Berlin, Heidelberg.
2. Hu FB, *et al.* (1997). **Dietary fat intake and the risk of coronary heart disease in women.** *New England Journal of Medicine*, 337(21), 1491–1499.
3. Hu FB, *et al.* (1999). **A prospective study of egg consumption and risk of cardiovascular disease in men and women.** *Jama*, 281(15), 1387–1394.
4. Livsmedelsverket. **Kött, kyckling och ägg.**
<https://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/mat-och-dryck/kott-kyckling-och-agg>

Påstående 4: "Fett är livsviktigt"

SANT

Källa: Intervju med professor Fredrik Nyström.

KONTAKTA REDAKTIONEN:

E-post: hjarta@ur.se

Telefonsvare: 08-7849693

Instagram: [ur_officiell](#)

Facebook: [Utbildningsradion](#)

Du hittar alla episoder av Hjärta & Hjärna på urplay.se eller där poddar finns.