

Atkins kúrinn (og aðrir slíkir kúrar)

Hvað er Atkins kúrinn?

Atkins kúrinn er talinn, af stuðningsmönnum hans, vera áhrifarík leið til grenningar. Kúrinn byggir á þeim einföldu hugmyndum að ef sneitt er hjá kolvetnum í fæðunni fái líkaminn orkuna vegna niðurbrots líkamsfitu en ekki vegna niðurbrots á kolvetnum. Á þann hátt léttist fólk aðallega vegna fitubrennslu og fituforðinn minnkar. Að mati stuðningsmann Atkins kúrsins, þá gerist þetta þrátt fyrir að mataræðið samanstandi að stórum hluta af fitu.

Hvernig virkar Atkins kúrinn?

Atkins kúrinn skiptist í 4 þrep:

1. þrep; inngangur

- Skipting úr kolvetnabrennslu yfir í fitubrennslu. Í þessu þrepi er megináhersla lögð á að sleppa nær algerlega kolvetnum og má magn kolvetna í fæðunni ekki vera meira en 20 gr. á dag (svipað magn og í einni heilhveitibrauðsneið). Fæðið skal mestmegnis samstanda af fitu (c.a. 60%), próteinum (37%) og örlitlu kolvetni (3%) úr grænmeti. Áhersla er lögð á að í fitunni sem neytt er sé sem minnst af transfitusýrur. Lengd þessa þreps er a.m.k. 2 vikur.

2. þrep; áframhaldandi létting

- Leyfilegt er í þessu þrepi að bæta við kolvetnum sem samsvarar 5 gr. á dag. Bæta skal við kolvetnum aðalega á formi grænmetis og eru ávextir nú leyfðir í litlu magni. Þetta tímabil stendur yfir þar til hægir á þyngdartapi. Algengt er að hlutfall orkuefna á þessu tímabili sé: prótein 32%, fita 58% og kolvetni 10% af heildar hitaeiningafjölda

3. þrep; viðhald

- Tilgangurinn með þessu þrepi er að undirbúa líkamann fyrir ævilanga þyngdarstjórnun (4. þrep). Í þessu þrepi skal auka kolvetnismagn sem neytt er, u.þ.b.10 gr. á viku fresti. Þetta þrep getur tekið nokkra mánuði og er algeng samsetning matarins 25% hitaeininga frá próteinum, 45% frá fitu og 22% frá kolvetnum

4. þrep; ævilöng þyngdarstjórnun

- Reyna skal í þessu þrepi að halda þeirri þyngd sem nást hefur í þrepum 1-3. Nota skal þrep 1-3 ef þyngdaraukning sem samsvarar meira en 5 kg á sér stað

Atkins kúrinn, og aðrir sambærilegir kúrar sem byggjast upp á miklu magni af próteinum, fitu og litlu magni af kolvetnum, hafa átt talsverðri velgengni að fagna undanfarin ár. Oft tekst fólk að léttast umtalsvert á fyrstu dögum kúrsins og eru ástæður þess í raun mjög auðskiljanlegar. Við skerta neyslu á kolvetnum er ekki um að ræða nýmyndun kolvetna í líkamanum í sama magni og ef eðlileg kolvetnaneysla ætti sér stað. Við þetta minnkar kolvetnaforði líkamans. Hvert gramm af kolvetnum getur bundist nálægt þremur grömmum af vatni en hvert gramm af fitu getur bundist rétt um einu grammi af vatni. Það má því ljóst vera þegar kolvetnaforði líkamans

minnkar má rekja þyngdartap nær eingöngu til vatnstapsins sem einstaklingurinn verður fyrir.

Jákvæðu áhrifin af þessum kúr eru síður en svo meiri en ef einstaklingur myndi temja sér hófsemi í mat og drykk og stunda reglubundna líkamsrækt. Niðurstöður rannsókna Pennsilvaníuháskóla sýndu fram á að heildarþyngdartap þeirra sem tömdu sér Atkins kúrin í heilt ár var mjög svipað og þeirra sem höfðu tamið sér hófsmari lífstíl í mat og drykk.^{1,2} Að vísu gekk Atkins nemendunum betur fyrstu 6 mánuði rannsóknarinnar en þeir bættu á sig hluta þeirra þyngdar á seinni 6 mánuðunum. Niðurstöður annarra rannsókna sem borið hafa saman Atkins kúrin og hefðbundnar leiðir til megrunar (fitu- og hitaeiningaskert fæði) hafa verið á sama veg.

Ástæður árangurs

Helsta ástæða fyrir því að fólk grennist til lengri tíma litið er sú að það neytir færri hitaeininga (kcal) en líkaminn þarfnast á hverjum tíma. Þannig skapast ástand þar sem orkueyðsla er meiri en orkuneysla og líkaminn nær í orkuna sem upp á vantar með því að brjóta niður forða þeirra orkuefna (fitu, prótein og kolvetni) sem geymdur er í líkamanum. Svo framarlega sem mismunurinn milli þeirrar orku sem líkaminn þarfnast og þeirra orku sem hann fær sé ekki of mikil og að líkamsrækt sé stunduð á sama tíma er þessi leið vænleg til árangurs. Ólíkt því sem flestir vita þá er Atkins kúrin einmitt byggður upp á þennan hátt. Það er í raun og veru ekki neinir töfrar sem einkenna Atkins kúrin heldur er um að ræða skerðingu á hitaeiningum og það leiðir nær undantekningalaust til þess að fólk grennist.

Ástæða þess hvers vegna fólk neytir færri hitaeininga þegar það er á Atkins kúrnum er m.a. sú að búið er að taka út orkurík matvæli eins og gos, áfengi, sælgæti, kökur og kex. Eins hafa niðurstöður rannsókna sýnt fram á að þegar fólk neytir mikið af próteinríkum fæðutegundum (s.s. kjöt, egg og mjólkurvörur) þá finni það til meiri seddutilfinningar en við neyslu á öðrum fæðutegundum sem minnkar þá almennt hvað viðkomandi borðar mikið og við það fækkar hitaeiningunum. Hér skal þá líka tekið fram að fæði ríkt af próteinum þarf alls ekki að innihalda mikla fitu.

Atkins kúrin og aðrir kúrar með hátt hlutfall af fitu og próteinum og lágt hlutfall af kolvetnum eru alltaf einnig með hátt hlutfall af kólesteróli, mettaðri fitu og í meira magni en heilbrigðisyfirvöld, heilbrigðisstofnanir og heilbrigðissamtök mæla með. Niðurstöður þúsunda rannsókna hafa sýnt fram á að fituríkt, kolvetnasnautt fæði hefur neikvæð áhrif á heilsu manna og því hafa fræðimenn spurt hvers vegna Atkins ætti að hafa skaðminni áhrif.

Neikvæð áhrif á heilsu manna

Opinberar ráðleggingar um mataræði mæla með mikilli neyslu á ávöxtum og grænmeti eða um 500 gr. á dag. Samkvæmt Alþjóðaheilbrigðismálastofnuninni (WHO) er lítil neysla á ávöxtum og grænmeti talin ein af 10 mestu áhættuþáttum fyrir dánartíðni í heiminum. Rannsóknir sýna að næg neysla á ávöxtum og grænmeti minnkar líkur á hjarta- og æðasjúkdómum, sykursýki, krabbameini og offitu. Þar fyrir utan er ekki æskilegt að sneiða framhjá ávöxtum og grænmeti þar sem þau veita líkamanum nauðsynleg vítamín og steinefni ásamt trefjum sem eru mikilvægar fyrir eðlilega meltingarstarfsemi.

Ristilkrabbamein: kolvetnissnauðir kúrar er oft ríkir af kjötvörum og sérstaklega rauðu kjöti. Við mikla neyslu á þessum matvælum er líklegra að lítið verði um neyslu á trefjum nema sérstök áhersla sé lögð á að neyta þeirra. Rannsóknir hafa sýnt fram á að mataræði með háu hlutfalli af kjöti, sérstaklega rauðu kjöti, og lágu hlutfalli af trefjaríkum matvælum auki líkur á ristilkrabbameini.

Hjarta- og æðasjúkdómar: breytingar á mataræði sem leiða til meiri neyslu á mettuðum fitusýrum og kólesteróli, líkt og gerist þegar Atkins leiðin er farin, auka líkurnar, til lengri tíma lítið, á því að hlutfall kólesteróls í blóði aukist og þar með eykst hættan á hjarta- og æðasjúkdómum. Niðurstöður fjölda vísindarannsókna hafa sýnt fram á þetta.

Starfssemi nýrna: niðurstöður rannsókna hafa sýnt fram á að mataræði með háu hlutfalli af próteinum getur haft neikvæð áhrif á virkni nýrna. Það veldur auknu álagi á nýrun og getur til langs tíma valdi skerðingu á starfssemi þeirra.

Beinheilsa: við neyslu á miklu magni á próteinum aukast líkurnar á því að kalk tapist úr beinum. Enn hefur þó ekki verið sýnt fram á þetta með niðurstöðum rannsókna sem gerðar hafa verið yfir lengri tíma en styttri rannsóknir benda eindregið til að þetta geti gerst. Því má segja að Atkins kúrin, og aðrir sambærilegir kúrar, stuðli ekki að góðri beinheilsu þeirra sem aðhyllast slíkt mataræði.

Aðrir skráðir fylgikvillar:

- hægðartregða (vegna lítills magns trefja), höfuðverkur og einbeitingarleysi (vegna lítills magns kolvetna – heilinn vill helst brenna kolvetnum. Heilinn og taugakerfið ganga fyrir glúkósa, eitt form kolvetna, en í neyð brennir heilinn ketónum þegar ekki er til nægjanlegt magn glúkósa),
- andfýla (þegar ketónar gera vart við sig vegna lítillar neyslu á kolvetnum),
- niðurgangur (m.a. vegna hærra hlutfalls fitu í saur),
- skortur á næringarefnum (kolvetnin tekin út en í kolvetnaríkum matvælum, ólíkt fituríkum matvælum, er oft gnótt næringarefna).

Margir hafa spurt sig hvort Atkins kúrin og aðrir svipaðir kolvetnasnauðir kúrar séu áhættunnar virði þar sem árangur þeirra sem aðhyllast þessa kúra er síst meiri en þeirra sem neyta matar og drykkjar í hófi. Ekki er tilgangurinn með þessum pistli að koma með já-nei svar en það er greinilegt að það eru margir ókostir sem fylgja því að neyta matar sem ríkur er af fitu og próteinum en snauður af kolvetnum. Hver og einn verður hins vegar að svara því fyrir sjálfan sig hvort þessir kúrar henta.

Vert er að hafa í huga að ef fyrirtæki eða einstaklingar halda uppi áróðri með einstaka vörum eða kúrum er oft gott að spyrja sig að því hvort nægjanlega góð vísindabekking sé til staðar til að styðja við slíkt. Gott er fyrir neytendur að velta því fyrir sér hvort sölumennskan og/eða gróðrarvonin sé þar að bera vísindin ofurliði.

Frekari upplýsingar um heimildir varðandi Atkins kúrin og aðra sambærilega kúra má fá hjá starfsmönnum matvælasviðs Umhverfisstofnunar.

1. Foster GD, et al. A randomized trial of a low-carb diet for obesity. *N Engl J Med* 2003;348:2082-90.
2. Stern L, Iqbal N, Seshadri P, et al. The effects of low-carbohydrate versus conventional weight loss diets in severely obese adults: one-year follow-up of a randomized trial. *Ann Int Med* 2004;140:778-85.