

Her kommer nogle fakta

Klik på linksene hvis du er interesseret i at få mere at vide, eller hvis du vil ha de videnskabelige kilder

- 1.** Kolesterol er ikke en dødelig gift, men et stof som er livsvigtigt for [alle](#) cellers konstruktion og funktion. Kolesterol er hverken "godt" eller "ondt"; derimod påvirkes blodets indhold af kolesterol af mange faktorer, for eksempel stress, fysisk aktivitet, ændringer af kroppens vægt, rygning og meget mere.
- 2.** Et højt kolesteroltal påstås at fremkalde åreforkalkning og hjerteinfarkt. Talrige studier har imidlertid vist at mennesker med et lavt kolesteroltal bliver lige så åreforkalkede som mennesker med et højt.
- 3.** Vi producerer selv 3-4 gange mere kolesterol end vi spiser. Produktionen øger når vi spiser for lidt kolesterol og mindsker når vi spiser store mængder. Dette forklarer hvorfor vi ikke kan ændre vores kolesteroltal mere end i gennemsnit nogle få procent ved at ændre vores spisevaner.
- 4.** Kostens indhold af kolesterol og animalsk fedt har heller ikke noget med åreforkalkning eller hjerteinfarkt at [gøre](#). For eksempel har mere end 30 studier vist at den mængde fedt som infarktpatienter har spist inden sygdommen ikke var større end det andre spiser. Mindst otte studier har til og med vist at patienter, der får et slagtilfælde har spist mindre mættet fedt end andre
- 5.** Kolesterolssænkning med de medicinske præparater som ikke tilhører statingruppen er ikke i stand til at mindske risikoen for at dø af et hjerteinfarkt; de er desuden farlige for helbredet og kan forkorte vores liv.
- 6.** De nye kolesterolssænkende stoffer statinerne forebygger hjertesygdom, men effekten er beskednen og har ikke noget med kolesterolssænkningen at gøre. Desværre kan de også resultere i cancer, både hos forsøgsdyr og hos mennesker.
- 7.** Et højt kolesteroltal er kun en risikofaktor for mindre end 10 % af alle dem der får hjerteinfarkt. Desuden beskytter det mod infektioner, og [gamle](#) mennesker med et højt kolesteroltal lever længere end gamle mennesker med et lavt.
- 8.** Mange af disse fakta har været præsenteret i videnskabelige tidsskrifter og bøger gennem årtier, men kun få kender til dem.
- 9.** Grunden til at lægfolk, læger og de fleste forskere aldrig har hørt om det er, at alle resultater der taler imod kolesterolkampanjens budskaber, ignoreres eller fejlciteres i den videnskabelige litteratur.

Vil du vide mere? Læs min bog [Kolesterol - myter og realiteter](#) eller "[Hvorfor et højt kolesteroltal er nyttigt](#)". En gys om kolesterolmyten & medicinalindustrien med en alternativ forklaring på hjerte- karsygdommene." Her kan du også læse om

...de mange mislykkede kolesterolssænkende eksperimenter,
...de meningsløse dyreeksperimenter,
...familier hyperkolesterolem og hvorfor man ikke skal være alt for bekymret for det,
...myterne om triglyceridene,
...farene ved at spise for meget flerumættet fedt og for meget transfedt,
...det svage grundlag for Dr. Omish' "revolutionerende" kostråd,
...hvordan vi narres af lægemiddelfirmaerne og kolesterolkampanjens ledere
...den virkelige årsag til åreforkalkning og hjerteinfarkt

...og meget meget mere.

Anmeldelser af den første engelske udgave (The Cholesterol Myths)

[G Rune Berggren](#), f.d statssekretære og generaldirektør i Riksrevisionsverket (på svensk)
[John Brignell](#), PhD, Professor i biokemi (på engelsk)
[Stephen Bymes](#), PhD, ND, RNCP (på engelsk)
[Michael Gurr](#), PhD, Professor i biokemi (på engelsk)
[Joel Kauffman](#), Professor i farmakologi og biokemi (på engelsk)
[Ira Pilgrim](#), PhD (på engelsk)
[Ray Rosenman](#), MD, verdenskendt amerikansk kardiolog (på engelsk)
[Clara Felix](#) (på engelsk)

[Klip fra anmeldelser på amazon.com og amazon.co.uk](#)
Bogen er ude af tryk. En ny, opdateret og forenklet udgave findes på [GB Publishing](#) med titlen "*Fat and Cholesterol are GOOD for You!*"

En tysk udgave, "*Mythos Cholesterin*" fås hos [Hirzel Verlag](#), Stuttgart

En finsk udgave, "*Kolesterolimyytti*" fås hos [adlibris.com](#)

En svensk udgave, "*Fett och kolesterol är hälsosamt!*" fås fra [Optimal Förlag](#)

En [polsk](#) udgave findes også

En ny svensk bog: [Hur Kolesterolmyten hålls vid liv](#). Om hvordan det har været muligt at forvandle hvidt til sort ved at ignorere alt det, der taler imod, ved at overdrive eller forvandske ubetydelige forskningsresultater, ved at citere negative resultater som om de var positive, ved at ignorere eller latterliggøre kritiske forskere og ved at publicere tilrettelagte resultater i de videnskabelige tidsskrifter

Nu findes den også på dansk: "[Hvorfor et højt kolesteroltal er nyttigt](#)". En gyser om kolesterolmyten & medicinalindustrien og om en alternativ forklaring på hjerte-karsygdommene"

