

Är LCHF-rörelsen en sekt?

I en artikel i Svenska Dagbladet den 8 februari 2016 sägs klart ut att LCHF-rörelsen är en sekt. ”I den digitala gallerian stänger olika grupper in sig i sina egna separata lådor med allt från antivaccinationsaktivister och rasister till lchf-fantaster, där den egna åsikten framställs som den enda möjliga, den egna förvridna verklighetsuppfattningen som självklar sanning.” Det är ingen tvekan om vad författaren Isobel Hadley-Kamptz tycker. Har hon rätt? Mycket i rörelsens agerande inbjuder till den åsikten. Då och då dyker denna uppfattning upp. Är det så?

Vad utmärker sekter? I litteraturen radar man upp det som är utmärkande, allt från en grupp människor som enbart är sammanbundna med någon ideologi och/eller någon/några ledare, till listor med olika detaljerade kriterier. Helst skall man leva strikt renlärt och helst skall man ha haft en uppenbarelse eller aha-upplevelse (att ha gått ner si och så många kilon i vikt eller blivit fri från någon sjukdom). Så här långt kan man nog instämma i att LCHF-rörelsen är en sekt.

I boken *Att leka med elden* ställer författaren Karl-Erik Nylund upp fyra kriterier på vad som utmärker en sekt: att den är sluten och manipulerande, att medlemmarna anser att de har den absoluta sanningen, att ledarstilen är auktoritär och att den gör en skarp åtskillnad mellan ”goda medlemmar” och ”onda medlemmar”.

I Nylunds första kriterium passar LCHF-rörelsen inte in, då den inte är sluten utan mycket öppen med sitt budskap. Det andra kriteriet passar däremot in då man starkt hävdar att LCHF äger den absoluta sanningen. Det märks inte minst genom det hånfulla språkbruk mot motståndare som ofta kallas dinosaurier och att de lider av fettskräck eller är fettskrämda, för att nämna de mildaste omdömena. Detta gränsar till ren mobbing. Mer om språkbruket nedan. Ledarstilen kan nog kallas auktoritär då man så starkt hävdar att avvikelser inte ses med blida ögon. Det märks mest i blogginläggen där en ständig debatt tycks pågå vad man får och inte får äta om man skall kalla sig LCHF-are. Det sista kriteriet kan anses uppfyllt då man så starkt fördömer icke medlemmar, som inte skådat ljuset, och motståndare (fiender), de som inte strikt följer reglerna.

Det betonas ofta på bloggar och andra ställen att det är fråga om en kamp som måste vinnas för att samhället skall bli bättre. Kampmotivet är starkt. Ibland kan man också märka en fanatism hos den inre kretsen även om den mildrats på senare tid. Vad som talar för LCHF-rörelsen är att den på det hela taget inte är extrem i den bemärkelsen. Budskapet vilar på en vetenskaplig grund, något man hävdar med lika starkt emfas som motståndarna hävdare sin ståndpunkt att den inte gör det, och bygger på en logisk uppfattning om hur den mänskliga kroppen är funtad och hur de fientliga födoämnen (kolhydrater) skapar problem för den. Inte heller försöker LCHF-rörelsen isolera sig utan söker ständigt övertyga nya medlemmar att ansluta sig.

Rörelsens ”Bibel” är läkaren (”Kostdoktor”) Andreas Eenfeldts, bok *Matrevolutionen. Ät dig frisk med riktig kost*, som kom ut 2011, som sålts i stora upplagor och översatts till flera språk. I en recension i april samma år i Lysekilsposten (se artikeln ”Matrevolutionen?”) skrev jag positivt om boken och kallade den till och med en bladvändare.

Jag hade dock en invändning och här har vi kommit till språkbruket inom LCHF-rörelsen. Boken har en onödigt polemisk ton och inte minst då användningen av ordet revolution kändes överdrivet.

Det ständiga tjetat hos rörelsen om revolution och det språkbruk som finns på bloggar om

dinosaurier (de som inte är anhängare av LCHF) och de som har fettskräck, är fettskrämda och mossiga som jag nämnde tidigare. Ger man motståndarna öknamn, förlöjligande epitet och nedsättande omdömen har man gått för långt och stöter bort dem som kan tycka att det ligger nåt i rörelsens budskap och definitivt dem som inte tror. Ett språk som isolerar och väcker aggressioner. Det stärker också på ett olyckligt sätt känslan av samhörighet – vi mot världen. Det är kontraproduktivt och med det har man grävt en skyttegrav från vilken man bekriagar varandra med ord, ett effektivt hinder att övertyga om att LCHF kanske är nåt i grunden positivt och väl värt att pröva. Om LCHF-rörelsen inte valt konfrontationen hade mångdubbelt fler sannolikt ätit lågkolhydratkost idag och rörelsen hade gett ett positivare intryck.

Ett annat problematiskt element är namnet LCHF (Low Carb High Fat). Få vet vad förkortningen betyder och många av dem som vet det tycker det är obehagligt. Man får en vision av fettklumpar som flyter omkring i en gråbrun soppa, att man vråker i sig fett bara för sakens skull. I Norge har man valt det mer aptitliga och neutrala lavkarbo. Det bästa förslaget till en annan benämning är ”Artegen kost”. Det har en bekräftande klang och det är självklart att man skall äta den mat som är naturlig för människan. Namnet är dessutom lättförståeligt och väcker inget motstånd. Inte heller ger det nån association till en viktminskningsdiet. Tyvärr har rörelsen under senare år ändrat inriktning och fokuserat på viktnedgång. Den ena berättelsen mer fantastisk än den andra. Man får en känsla av hallelujapredikande i Viktväktarnas anda. En bantningsmetod bland alla andra. Detta i kombination med att rörelsen tycks undertrycka också den mildaste kritik. Man ser aldrig några ifrågasättande inlägg i bloggarna eller tidskrifterna, vilket säkert förekommer men inte publiceras. LCHF-tidningen har många bra artiklar, men sällan något ifrågasättande. Man skulle önska en mer öppen inställning och kritik bemöttes sakligt och utan överord. Själv skrev jag för några år sedan en insändare till tidningen om bantningshysterin inom rörelsen. Den blev inte intagen. Naturligtvis kan man tycka att den inte passar in. Den inleddes så här:

LCHF för friska?

Lennart Brohed

Berättelser om personer som gått över till LCHF handlar oftast om hur de dramatiskt gått ner i vikt, blivit kvitt sina sjukdomar genom en sträng kolhydratsnål kost och inte varit rädda för animaliskt fett. Det är intressant, beundransvärt och inspirerande. Men det finns en annan sida av myntet. Hur vi som inte är överviktiga, inte har allergier, diabetes, IBS och andra kostrelaterade sjukdomar, upplever det och inte erfar så dramatiska förändringar när vi lägger om kosten. Har vi då egentligen nåt att vinna på att gå över till LCHF?

Sjukdomar i fokus

Det går inte att komma ifrån att LCHF-rörelsen är koncentrerad kring sjukdomar och mätningar av diverse kroppsfuntioner. Detta uppfattas lätt som att lågkolhydratkost inte är för oss som inte lider av akut ohälsa. Det långsiktiga perspektivet borde poängteras mer – att det går att förebygga sjukdomar genom att ändra mathållningen och att det inte är någon uppoffring att göra det. Att de vardagliga vinsterna är stora för alla, inte bara för dem som är sjuka.

Är LCHF-rörelsen en sekt? Nja, kanske. Kanske inte. Möjligen en omvändelsesekt som vill ändra livsföringen hos människor. Hur som helst kommer jag att fortsätta att äta artegen kost efter att ha gjort det i sju år.

Lennart Brohed