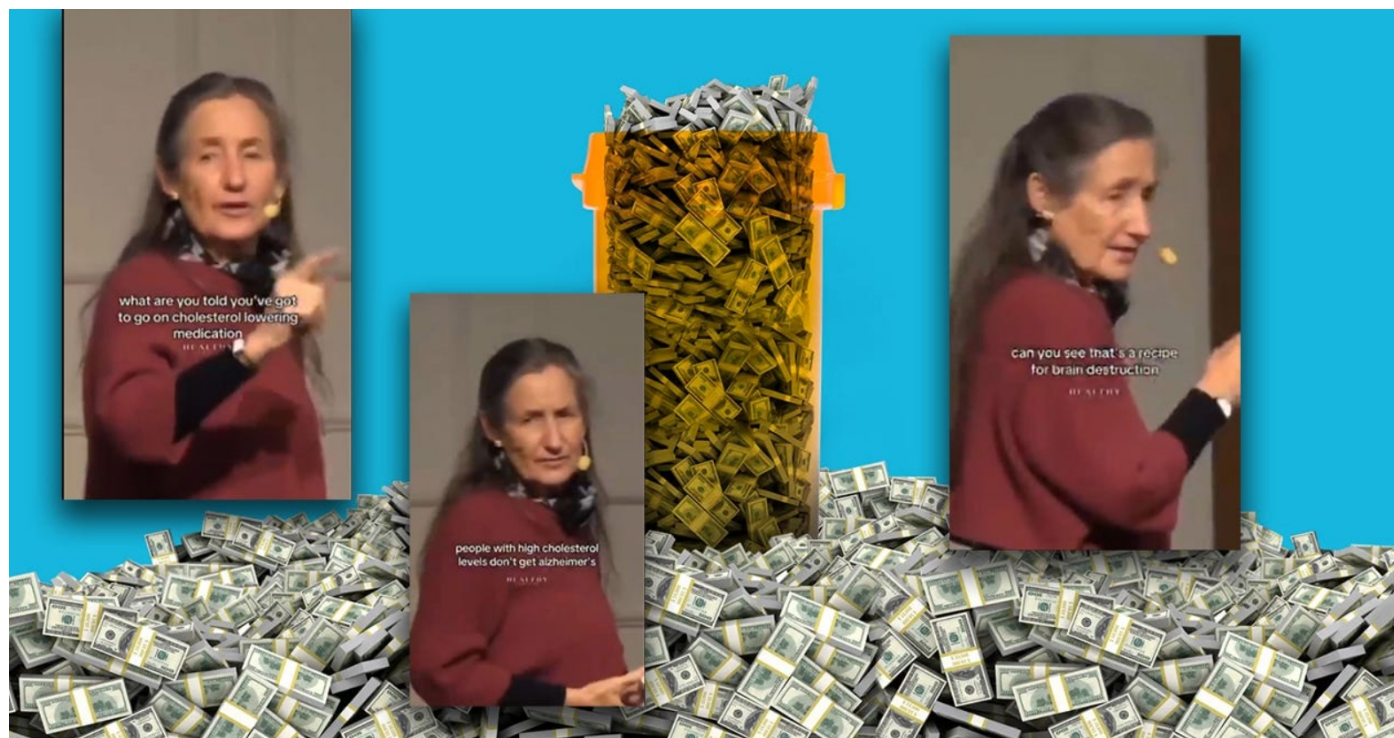


SANNINGEN om kolesterol och Alzheimers

"Människor med höga kolesterolvärden får inte Alzheimers"

19 AUGUSTI 2025

[Hämtad från denna länk!](#)



En återuppväckt video där nutritionisten **Barbara O'Neill** diskuterar kolesterol och hjärnhälsa blev viral på X och drog till sig stor uppmärksamhet.

I klippet jämförde Enig tidigare och nuvarande medicinska standarder och sa: "För 40 år sedan var en kolesterolnivå på 300 helt okej. Jag skulle vilja föreslå att det är helt okej idag!" Hon kritiserade moderna riktlinjer som varnar för kolesterolnivåer över 190 och pekade på riskerna med medicinering och varnade:

"Är du redo för biverkningarna av kolesterolsänkande medicin? Alzheimers, demens, muskelförtvinning, minnesförlust, och de har precis lagt till ytterligare en – bröstcancer eftersom våra könshormoner är tillverkade av kolesterol."

Enig åberopade också **Framingham Heart Study** och sa:

"Det var en studie som sammanställdes för att bevisa att kolesterol orsakar hjärtsjukdomar. Det är 40 år senare och det har fortfarande inte bevisats. Men vet du

vad som visade det? Personer med höga kolesterolnivåer får inte Alzheimers.” Hon kopplade detta till fettets roll i hjärnans bränsleförsörjning och noterade: ”Det fetaste organet i kroppen är hjärnan, och den älskar fett som bränsle. Att beröva hjärnan på fett är en katastrof.”

Videon spreds snabbt över X, med tusentals vidaresändningar och kommentarer där användare debatterade påståendena om kolesterol, statiner och kognitiv hälsa. Många lyfte fram hennes avslutande budskap där hon uppmanade tittarna att själva undersöka ämnet: *”Om du tar kolesterolsänkande medicin kan du sluta omedelbart. Det kommer att bli en biverkning – ditt minne kommer tillbaka. Tro inte bara på vad jag säger, sök upp det.”*

Enligt konventionell medicinsk uppfattning är högt kolesterol en huvudbov – starkt kopplad till hjärt-kärlsjukdomar. Ändå antyder vissa nya studier och historiska data en mer nyanserad historia: att vissa aspekter av högre kolesterol kan korrelera med *lägre* risk för Alzheimers sjukdom, och möjligen – men mycket mer spekulativt – bröstcancer.

Högre HDL ("bra") kolesterol och risk för Alzheimers sjukdom

En [studie](#) fann att högre nivåer av högdensitetslipoprotein (HDL) – det så kallade "goda" kolesterolet – var förknippade med en lägre risk att utveckla Alzheimers sjukdom. Forskarna betonade att dessa resultat fortfarande är preliminära och baserade på små urvalsstorlekar, vilket kräver validering genom större studier.

Kolesterolfluktuationer, demens och hjärnhälsa

En annan forskningstråd tyder på att det inte nödvändigtvis är **högt** kolesterol som korrelerar med risk för demens, utan snarare **fluktuationer** i kolesterolnivåer över tid. I en [populationsstudie](#) upplevde individer med den mest markanta kolesterolvariationen en cirka **19 % högre incidens av Alzheimers** under en 13-årsperiod. En separat [storskalig studie](#) observerade på liknande sätt att äldre vuxna med extrema kolesterolsvängningar hade upp till **60 % högre risk att utveckla demens** jämfört med de med stabilt kolesterol.

Statiner, LDL ("dåligt") kolesterol och demensrisk

Även om detta inte stöder att högre kolesterol är skyddande, rapporterade [en studie](#) från Sydkorea att personer med **lägre LDL** -nivåer löpte cirka **26 % lägre risk** att få

diagnosen demens eller Alzheimers. Dessutom hade **statinanvändare** med redan lågt LDL en ytterligare **minskning av demensrisken med 13 %**.

Sammantaget, även om högre HDL kan verka fördelaktigt, har låga och höga extremvärden av HDL också associerats med **ökad risk för demens**, vilket tyder på ett mer komplext samband enligt studier gjorda av [Boston University](#).

En tillbakablick: Kolesterol på 300 mg/dL var en gång "normalt"

På 1970-talet ansågs **kolesterolnivåer upp till cirka 300 mg/dL** ofta vara inom normalintervallet. Kliniska laboratorieblanketter [flaggade endast](#) värden över 300 som onormala – allt under det godkändes i allmänhet utan kommentarer. Under de följande decennierna [förändrades de medicinska riktlinjerna](#) avsevärt: år 1987 definierades "normalt" totalt kolesterol som **under 200**, "gränsfallshögt" som **200–239** och "högt" som **240 eller högre**.