

Between Food and Health

**Transcription of this Lecture
on YouTube**

Pictures included

Dr. Chris Knobbe

**'Diseases of Civilization: Are Seed Oil Excesses the Unifying
Mechanism?'**

**13 June 2020
Low Carb Down Under**

CONTENT

- Transcription of the lecture of dr. Chris Knobbe on YouTube with the pictures.
- Woordenlijst alfabetisch
- Vertaalde transcriptie in het Nederlands zonder de plaatjes.

Transcript <https://youtu.be/7kGnfXXIKZM>

Ladies and gentlemen, could the seed oils be the primary cause of the diseases of civilization: heart disease, hypertension, stroke, cancers, type-2 diabetes metabolic syndrome, obesity, Alzheimer's disease, macular degeneration, the list goes on and on and could these so-called heart healthy vegetable oils actually and ironically be the primary cause of heart disease and the major cause of all these other diseases of civilization as well?

Take a look at this front page of an article from Harvard if you would.



Now dare I have the audacity to question the Harvard School of Public Health and the nutrition department of Tufts University and The nutrition department of Mayo Clinic and the American Heart Association?



Yet that is exactly what I will do today and this is exactly the hypothesis that I will present and defend today because I believe in it.

So, why would I think this?

Paracelsus dictum states that the *dose* makes the poison and we're consuming these highly pro-oxidative pro-inflammatory toxic seed oils in massive doses and consumption has spread all around the world and the entire world is becoming overweight obese and sick and it's not their fault.

My charge to you today is that while processed foods are driving virtually all of this chronic disease of the processed food components and there's basically only four it is the seed oils that are the primary drivers because they are the biological poisons they are poisons plain and simple and today I'll try to show you how and why.

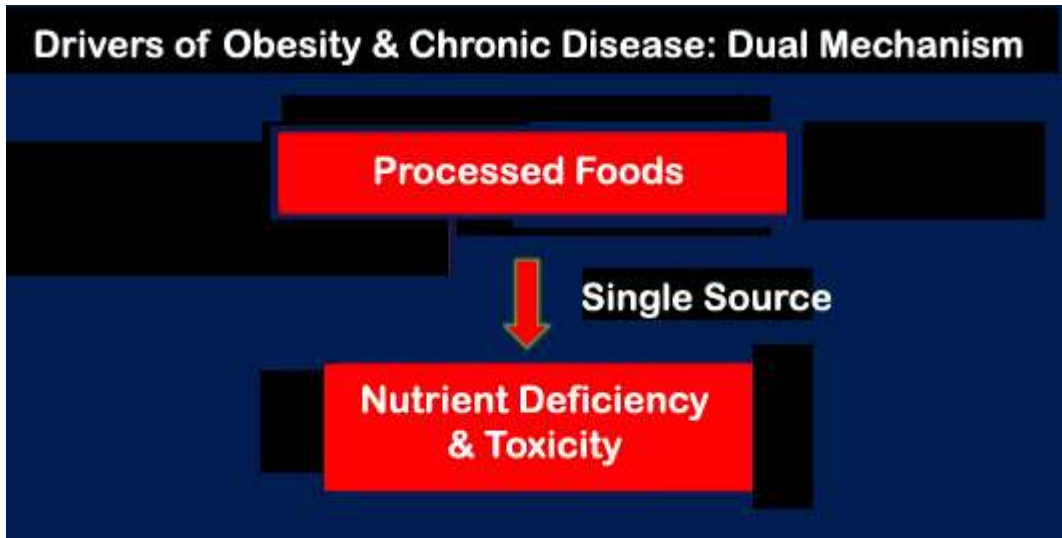
So my financial disclosures first, I'm a book author. I'm a researcher and I'm the founder and president of cure AMD Foundation. I accept no compensation for any of these roles.

So I apparently have no financial interests? That's not really true, because we still like to eat.

So anyway, what I will submit to you is that there are really two primary drivers of obesity and chronic disease. Yes obesity and chronic disease that it's *nutrient deficiency* and *toxicity*, but there's only a single source for this and it's *processed foods*.

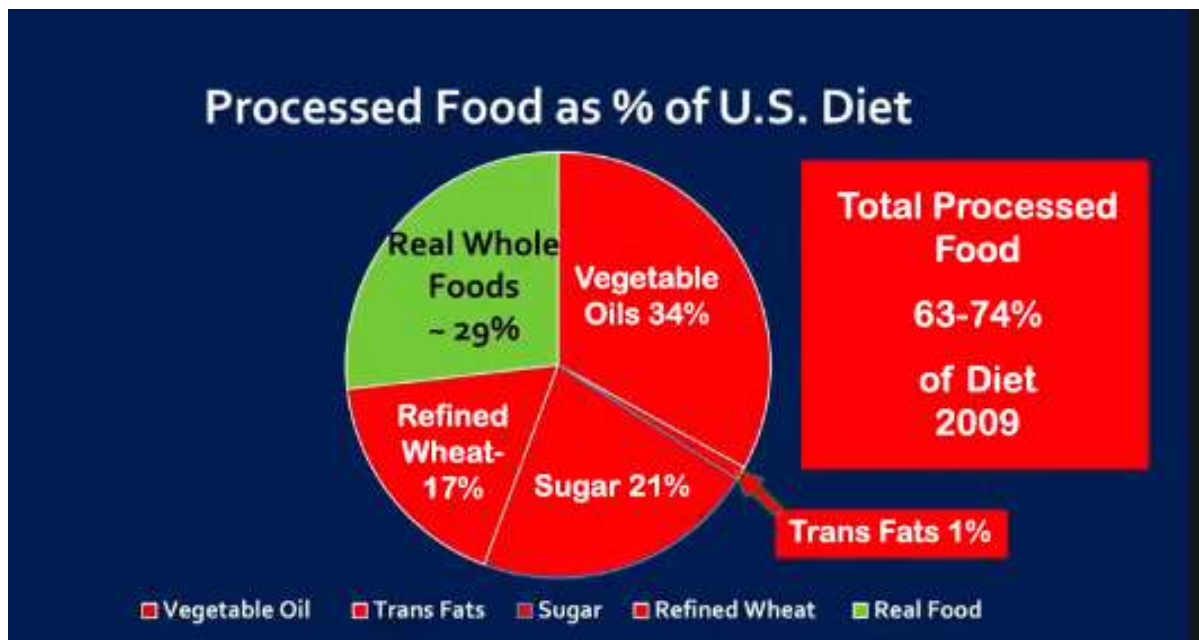


So I know this is not news to you but this is so fundamentally and critically important I believe and if you think about this if you flip this on its head



processed foods are the sole driver of nutrient deficiency and toxicity and we're not paying nearly enough attention, I don't believe, to nutrient deficiency or toxicity either one.

Now if you look at processed food as a percentage of the American diet all this in the red you see as of 2009 63 to 74 percent of the American diet



Is made up of processed food and processed food is just four things: Vegetable oil, trans fats, sugar and refined wheat flour.

And if you add in alcohol that adds another 70% [Joke] so what this means is this: None of that has virtually any micronutrients, you don't get vitamins out of that and it's really mineral deficient as well.

So that means you've got 29 percent of your diet left to give you all of your nutrients right and we haven't even gotten into the toxicity of the processed foods, and you can have a lot of toxicity with poly-unsaturated vegetable oils, transfats and at least the fructose component of sugar.

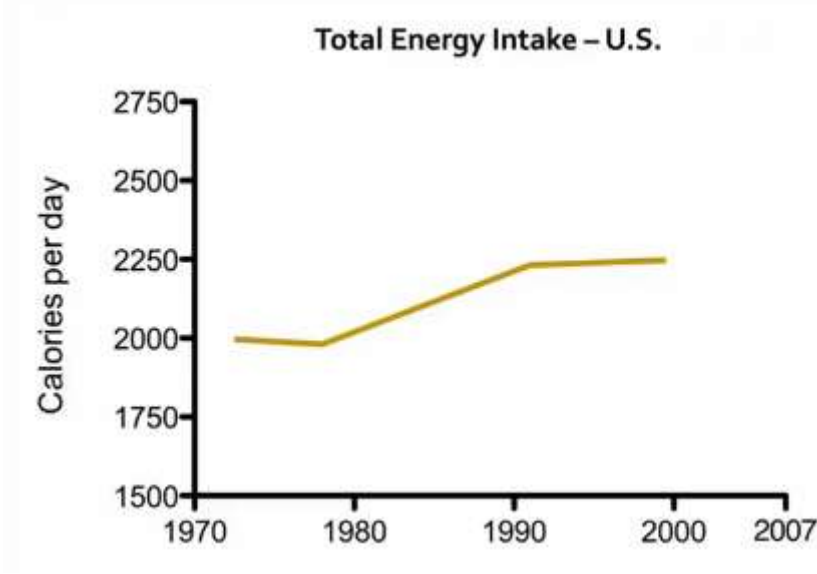
I went to medical school 1986 to 1990 and I'm going to give you more history

About medicine in the next four or five minutes that what I got in four years of medical school. I promise you.

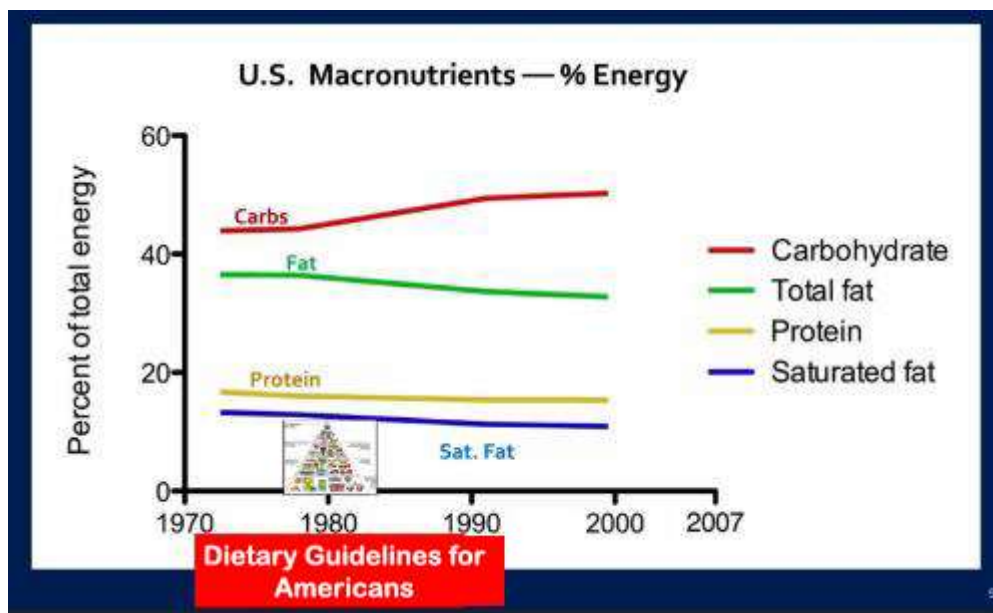
So because I think this is critically important and when we look at this and then we correlate it to the diet It's powerful. So here's what we usually see right the world is getting heavier. The United States leads the way, we're winning this race and here's where the US dietary guidelines were introduced 1980



And we know total energy intake over the next decade went up about



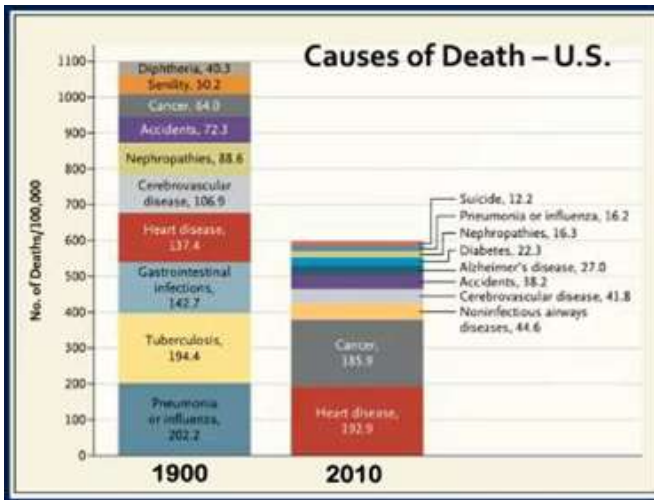
250 calories a day. Everybody's probably seen this and then the next thing that often, you know, said is as you can see carbs (koolhydraten) went up, fat went down.



Carbs are the problem, right? Not so fast!

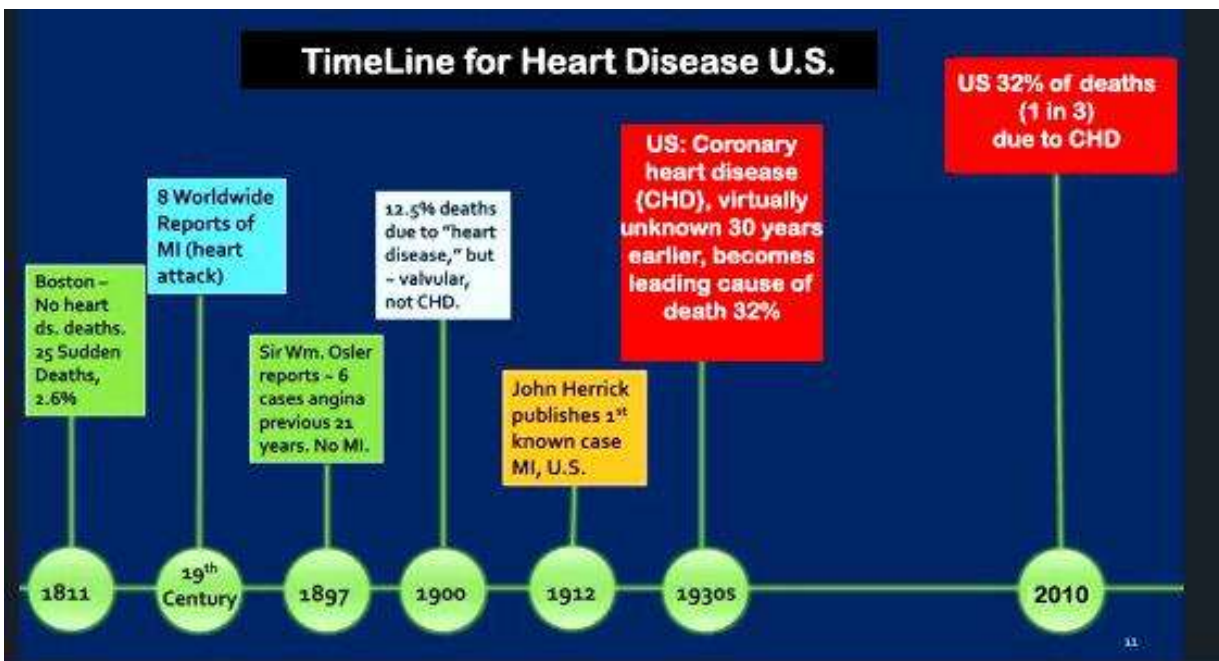
The fat composition here is still changing and that is going to be the crux of what I'll try to show you today.

Now this is Jones paper from 2011 and what he shows is that in 1900 the top three causes of death were all *infectious disease*



- Suicide, 12.2
- Pneumonia or Influenza, 16.2
- Nephropathy, 16.3
- Diabetes, 22.3
- Alzheimer's disease, 22.0
- Accidents, 38.2
- Cerebrovascular disease, 41.8
- Noninfectious airways diseases, 44.6

It was pneumonia, tuberculosis, GI infections. Whereas by 2010 seven of the top ten causes of disease are all *chronic disease*: heart disease, cancer, stroke, Alzheimer's disease, type 2 diabetes all that. So let's walk through *heart disease* over the last 200 years



So from Jones paper, we know that in Boston in the town of Boston in 1811 There were no heart disease-deaths listed. There were 25 sudden deaths. Probably most of those were cardiac valvular (hartkleppen).

In the entire 19th century there are eight worldwide paper reports essentially of heart disease, extraordinarily rare disorder.

1897 Sir William Osler famed physician of Johns Hopkins. He recounts his previous 21 years of Hospital history about six cases of angina, never seen a heart attack.

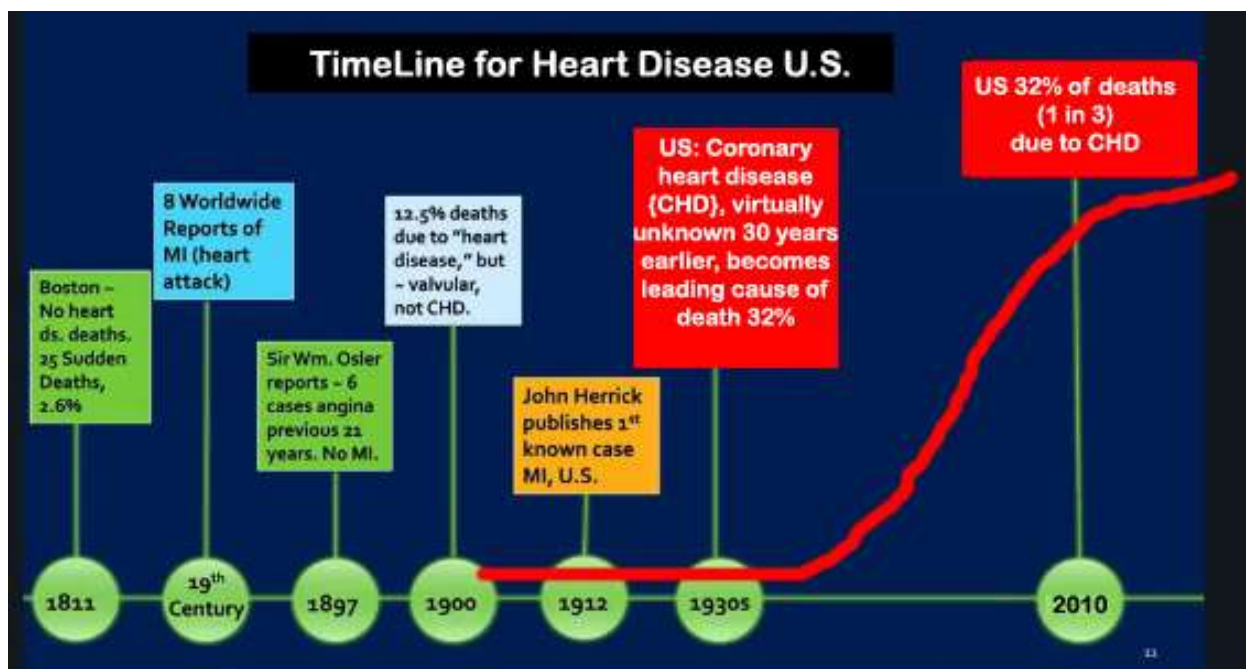
1900 Jones paper tells us 12.5 percent of people died of Heart-related disease but it was virtually all cardiac valvular. There was syphilis endocarditis, rheumatic fever. Well, it wasn't coronary artery disease related.

1912 John Harry publishes the first known case of heart attack in the United States documented and documented with autopsy evidence.

1930 though Heart disease becomes the leading cause of death

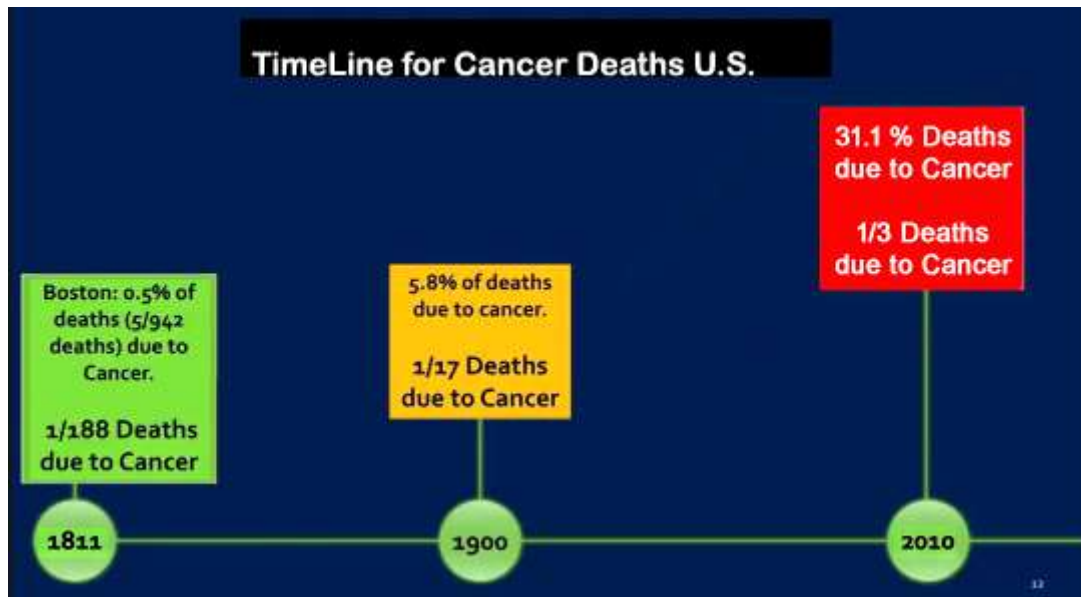
Virtually unknown 30 years earlier. In fact when John Herrick published the paper about the MI it wasn't even taken seriously for about a decade

Advance forward to 2010 32 percent of Americans dying of heart disease virtually one in three.



So the increase looked something like that red line right there.

Cancer Boston 1811 one in a hundred and eighty-eight people died of cancer



1900 it's rising one in seventeen in the US
2010 31.1 percent of people die of cancer.

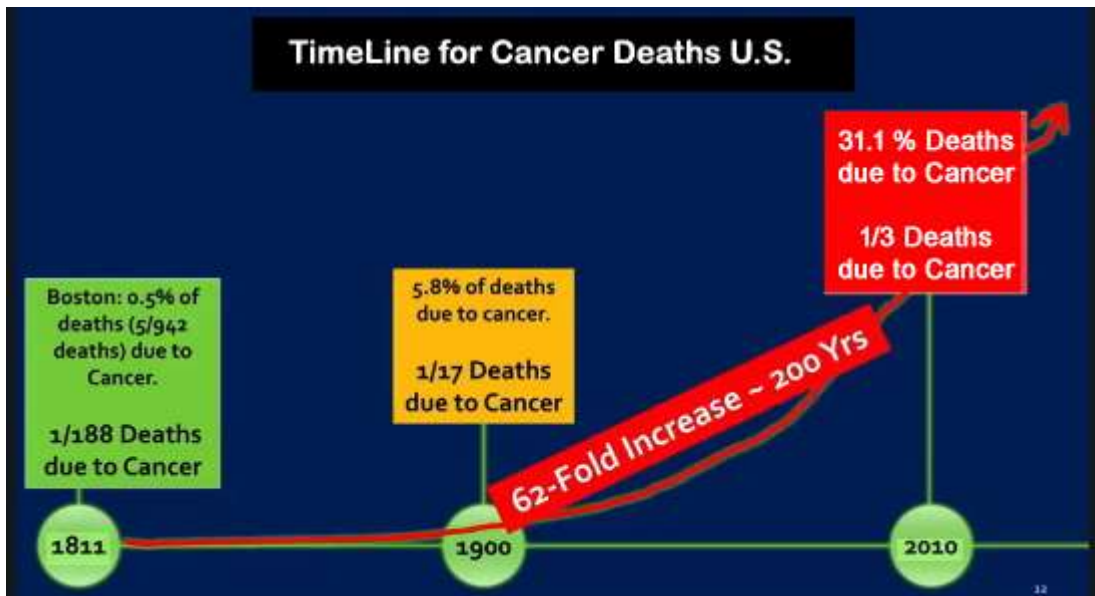
That's almost again one and three so the increase looks something like this and what I hear all the time is yeah were getting older.

But we're getting older I'm telling you that does not explain this. So let me tell you very quickly and I've written on this I'm spoken on this.

Let me give you two quick statistics in the year 1840
3.3 percent of children died not live to see their fifth birthday.
In 1900 It wasn't much better 36, 2 percent of children did not live to see their fifth birthday and four percent of women died

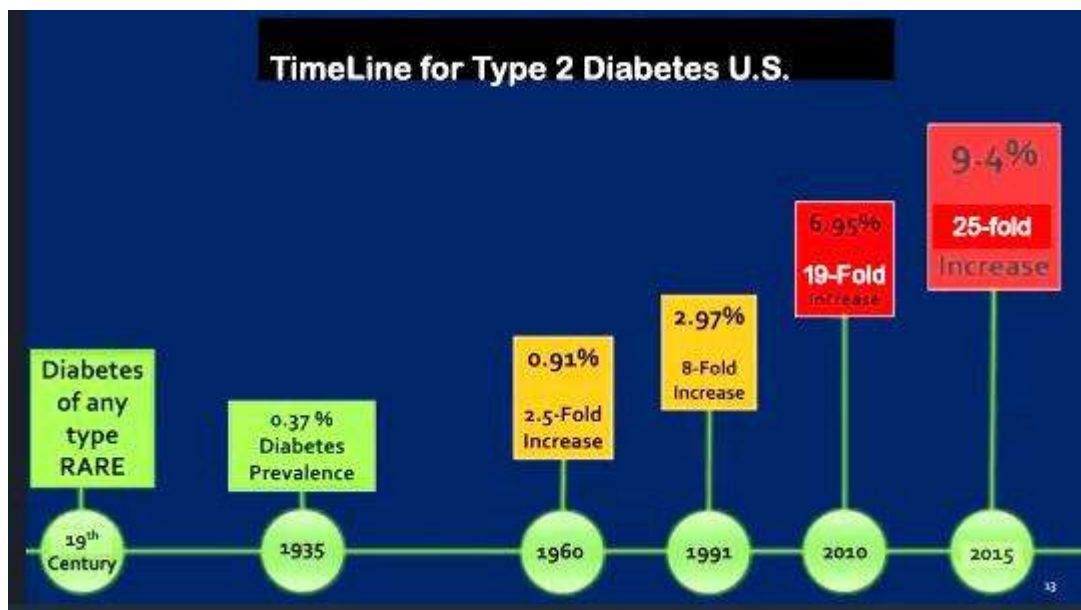
In childbirth that drops the life expectancy down drastically and that's why that's so low.

So back to cancer here 62 fold increase in cancer in two hundred years.



Type-2 diabetes we know in the 19th century diabetes of any type was rare and presumably rare for all of history prior

1935 it's rising 0.37% this continues to rise and we're at nine point four percent by 2015. This is a 25 fold increase in type 2 diabetes in 80 years.



Obesity 19th century we know that obesity was 1.2 percent in men aged 18 to 80 in Texas and Nebraska prisons. Look at this by 1960 were 13% obesity. That was a tenfold increase

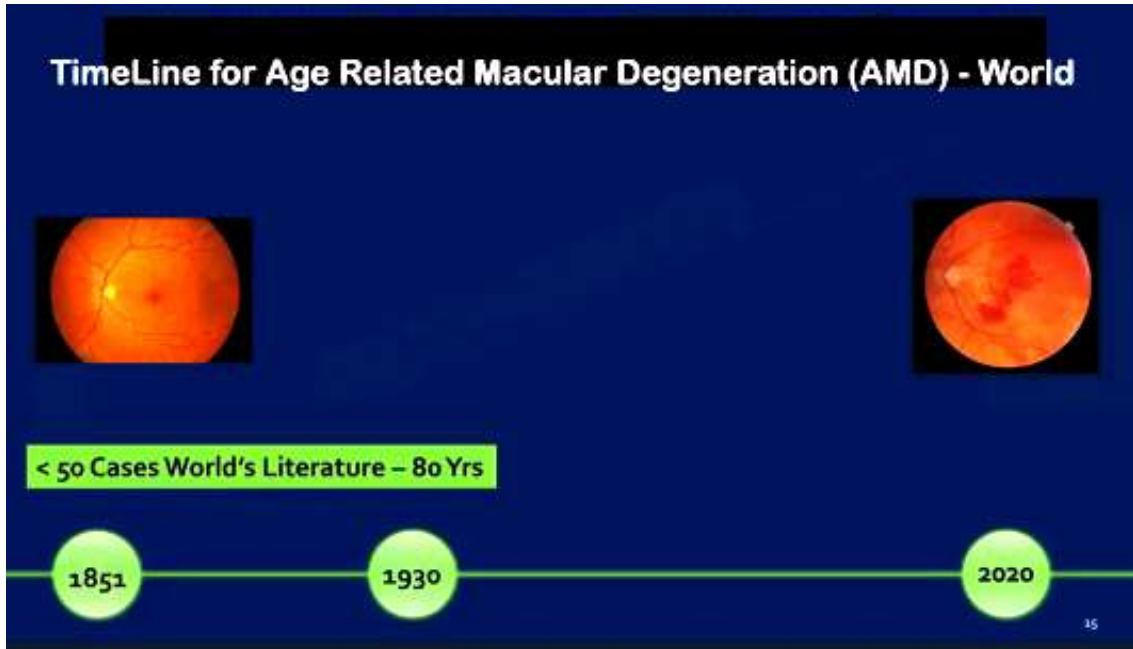


Already right when we thought we were lean. So this continues to rise and by 2015 were 39.8 percent obesity. This is a thirty three-fold increase in obesity in about a hundred and fifteen years and we are on target to be at 50 percent of Americans of obese by 2030 that was published in JAMA just a few weeks ago.

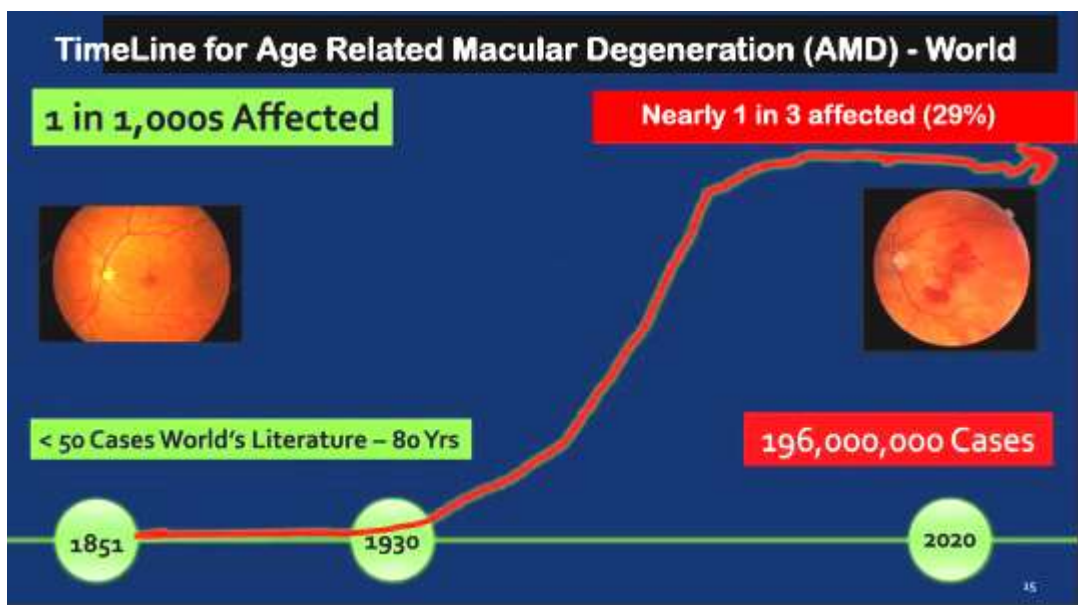
Age-related macular degeneration my area of expertise 1851 was when this disease was first discoverable between 1851 and 1930



There were no more than 50 cases of macular degeneration, which is the leading cause of Irreversible vision loss and blindness in people over the age of 65, no more than 50 cases in the entire world's literature.



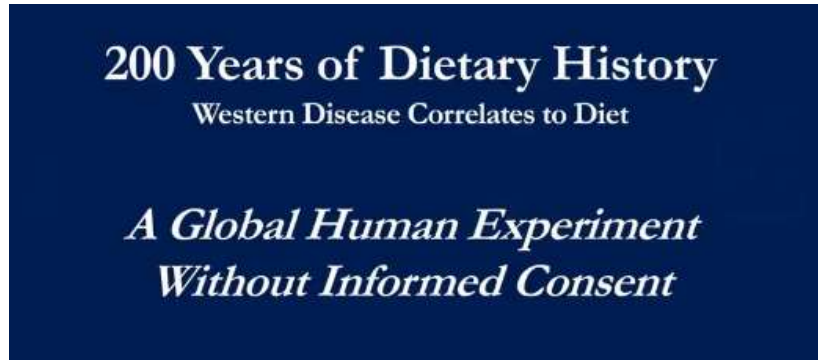
Yet today this year 2020 196 million people affected worldwide on target to be 288 million by 2040 so what this means back in the 19th century?



One in many thousands of people affected and I'm telling you they were looking I've read all the textbooks.

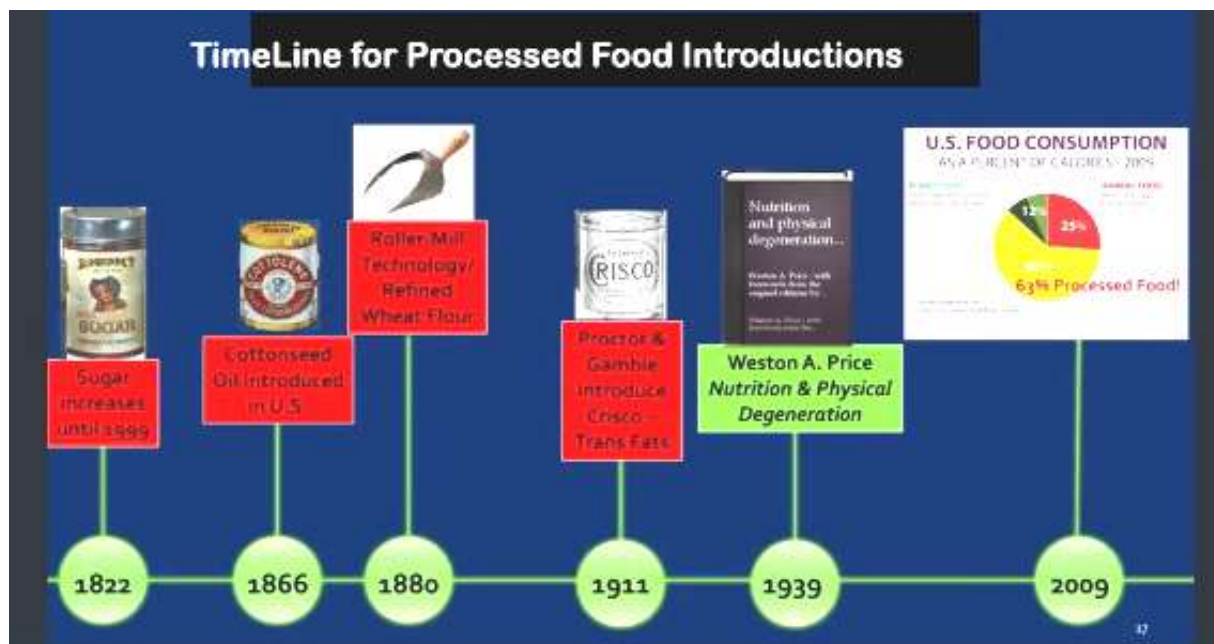
Today again almost one and three 29% affected since 1990

Okay, there's the increase essentially. Now we're going to hit 200 years of *dietary history*.



Which was is really a global human experiment as the way I looked look at this *without informed consent*.

Right because nobody chose this sugar.



1822 to 1999 sugar went up 17 fold, we know sugar is a nutrient deficient food.

Next and the most important thing of all cotton-seed oil introduced right after the American Civil War about 1866-1867 is when we first began to consume this and *this is where the human experiment really began*.

And you'll see why 1880 we get roller mill technology which gives us refined white wheat flour, now wheat is 20% of the world's diet.

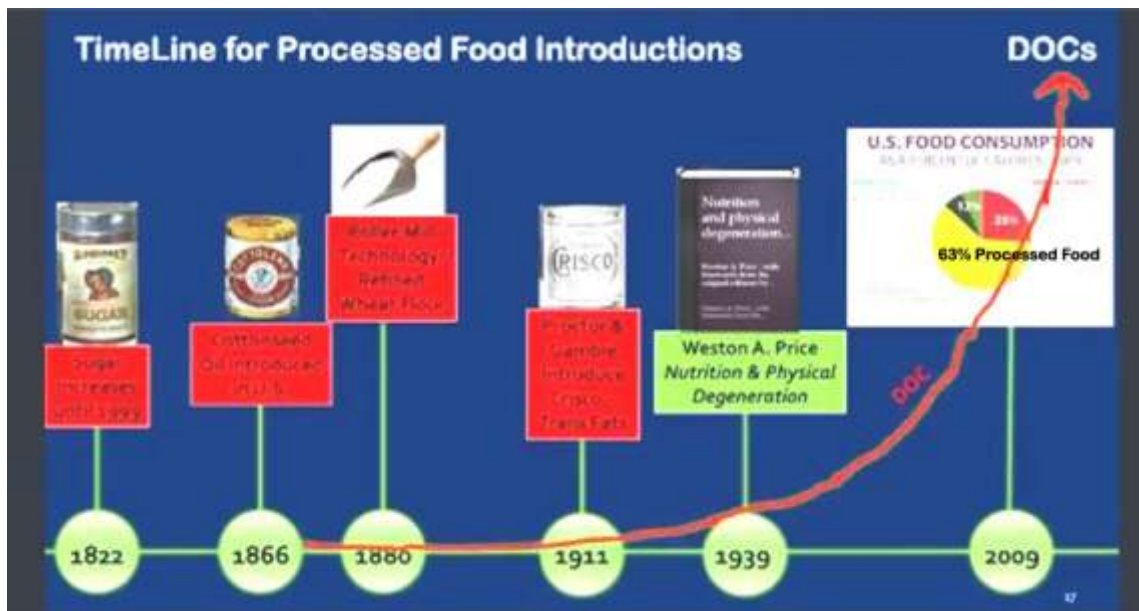
At least in the United States 85% of those refined, so its nutrient deficient 1911 Procter & Gamble gives us Crisco transfats.

There we go. That's processed food. That's it. That's all of it right there. We had all the processed foods in place essentially by 1911 and then they just took off. So today in the United States 600,000 foods available and the bulk of them are made right out of that now 1939 and 1945 Weston Price can connected all of this together and made us all aware that Western diseases were driven by people consuming these foods.

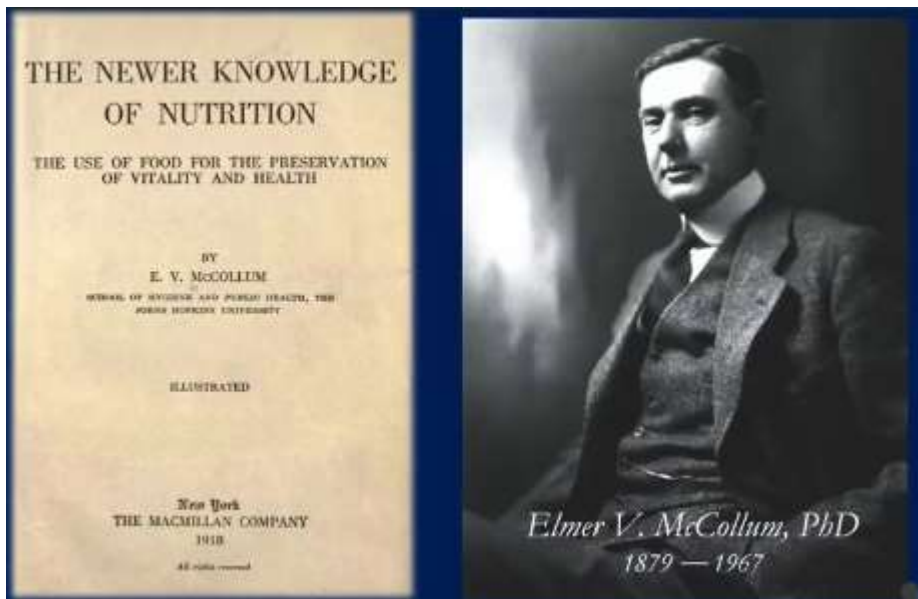
But nobody listened and if you look at this the far right slide there from our own USDA.

They recognized this: those four foods make up 63% of the American diet. They know that they know, this is the problem!

So diseases of civilization, the docs right there look something like that.



Let's go back to 1918 for a minute.



This is Elmer V. McCollum nutrition researcher. This is the book he wrote “the Newer Knowledge of Nutrition” and this is extraordinary, covers thousands of animal studies, because they really wanted to know what was going on with diet. They wanted to understand what it was. It was driving health and I'm going to give you an example here and there's, extraordinary studies.

This is just one of one of many. So they take diets now these rats are usually weaned (gespeend)¹ at about 25 26 days.

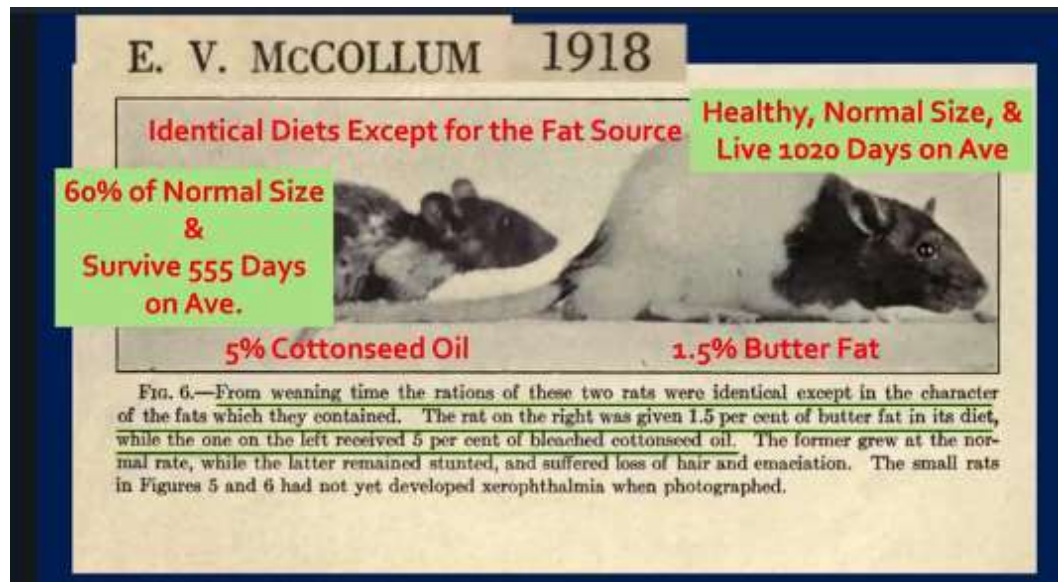


Fig. 6.—From weaning time the rations of these two rats were identical except in the character of the fats which they contained. The rat on the right was given 1.5 per cent of butter fat in its diet, while the one on the left received 5 per cent of bleached cottonseed oil. The former grew at the normal rate, while the latter remained stunted and suffered loss of hair and emaciation. The small rats in Figures 5 and 6 had not yet developed xerophthalmia when photographed.

¹ Aan het einde van de zoogtijd worden de jongen gespeend, dat wil zeggen dat ze overschakelen op het volwassen voedingspatroon van de soort, vaak met een overgangsfase waarin nog wordt 'bij-gezoogd'

And then they put these two sets of rats on identical diets, except for one thing *the fat source*.

So the rats on the Left get 5% *cotton-seed oil* the rats on the right *one-and-a-half percent 1.5% butterfat*. That's all the fat they got 1.5 percent. Here's what happens to them:



- The rats on the cottonseed oil grow to sixty percent of normal size and live five hundred and fifty five days on average. They're weak fragile sickly little rats.
- The rats on the butterfat. They are healthy they grow to normal size and they live a thousand and twenty days

So they grow to almost twice the size, live twice as long and are infinitely healthier. Why?

Anybody why? Fat-soluble vitamins A D and K2

Those are not in any kind of vegetable oil any kind of oil at all. In fact that comes from plants.

You're going to see this next so McCollum says this in 1918. Just look at the part I have underlined here the diet must contain: two as-yet-unidentified substances or groups of substances one was fat soluble vitamins the other water soluble

E. V. McCOLLUM

1918

what constitutes an adequate diet. The diet must contain, in addition to the long recognized dietary factors, viz: protein, a source of energy in the form of proteins, carbohydrates and fats; a suitable supply of certain inorganic salts, two as yet unidentified substances or groups of substances.¹⁸ One of these is associated with certain fats, and is especially abundant in butter fat, egg yolk fats and the fats of the glandular organs such as the liver and kidney, but is not found in any fats or oils of vegetable origin.

He says one of these is associated with certain fats and is especially abundant in butter, fat egg yolk fats and the fats of the glandular organs such as the liver and kidney. That's all the fantastically healthy foods. Right right there. He says but is *not found in any fats or oils of vegetable origin*, even the healthy oils coconut, palm, palm kernel, avocados oil a real true olive oil. They don't have vitamins A D and K2. They're not there.

He continues McCollum 1918, he says both the growth-promoting fat which is butter and

E. V. McCOLLUM

1918


food, was not sufficient to induce growth *unless the butter fat was likewise added to the purified food mixture.* Both the growth-promoting fat and the trace of unidentified substance in the alcoholic extract of wheat germ are necessary for the promotion of growth or the preservation of health.

the trace of unidentified substance in the alcoholic extract of wheat germ, which was the B vitamins are necessary for the promotion of growth or the preservation of health. We don't just need these vitamins to grow people, we need them in Adulthood and old age in order to sustain us in good health and

this is what we continually overlook especially when we focus on macro-nutrients, I believe.

So let's get on the same page here because vegetable oils have a lot of names these days

'Vegetable Oils' = Seed Oils



AKA...

- Polyunsaturated Vegetable Oils
- PUFA
- Edible Oils
- 'Plant Oils'
- Om-6 Oils
- Linoleic Acid /LA

Right, but the but vegetable oils, seed oils also known as polyunsaturated Vegetable oils, PUFA or polyunsaturated fatty acids, edible oils now the newest euphemism plant oils.

I think, you know, meant to just confuse us. Omega-6 oils and then linoleic acid now linoleic acid. If you don't know is the 18 carbon omega-6 fat is sort of exemplary.

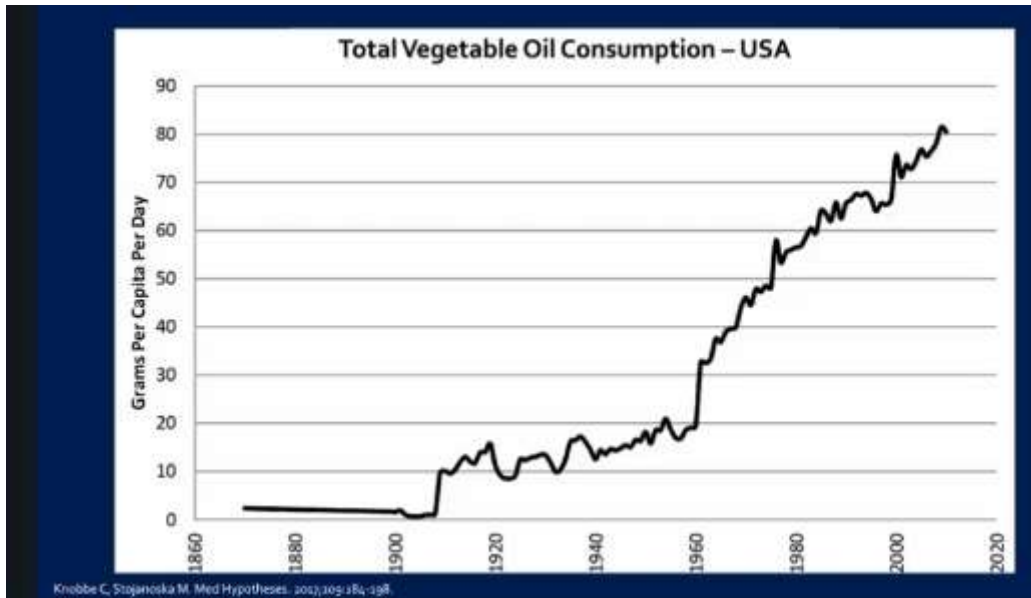
It's the primary fatty acid of these vegetable oils. It counts for about 80% of the fatty acids.

Now here are the dreadful ones, the high proof of oil Soybean, Corn, Canola, Cottonseed, Rapeseed, Grape seed, Sunflower, Safflower and Rice Bran there.

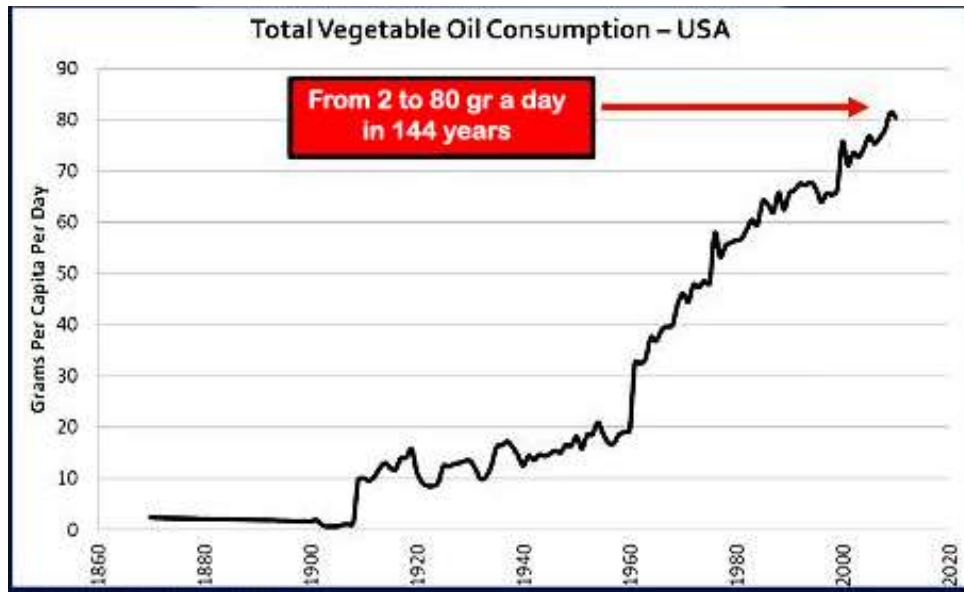


If I've said it once I've said it a million times. These are the ones that are *particularly dangerous*. I'm sorry on time. We have to move pretty quickly

So this is from our paper recently and this is vegetable oil consumption in the United States.



For essentially all of history notice 1866 to about 1909 we're like 2 grams a day and then it just takes off as all we start getting Soybean oil and all these other oils and so by 2010 were at 80 grams a day. Okay, so we went from 0 in



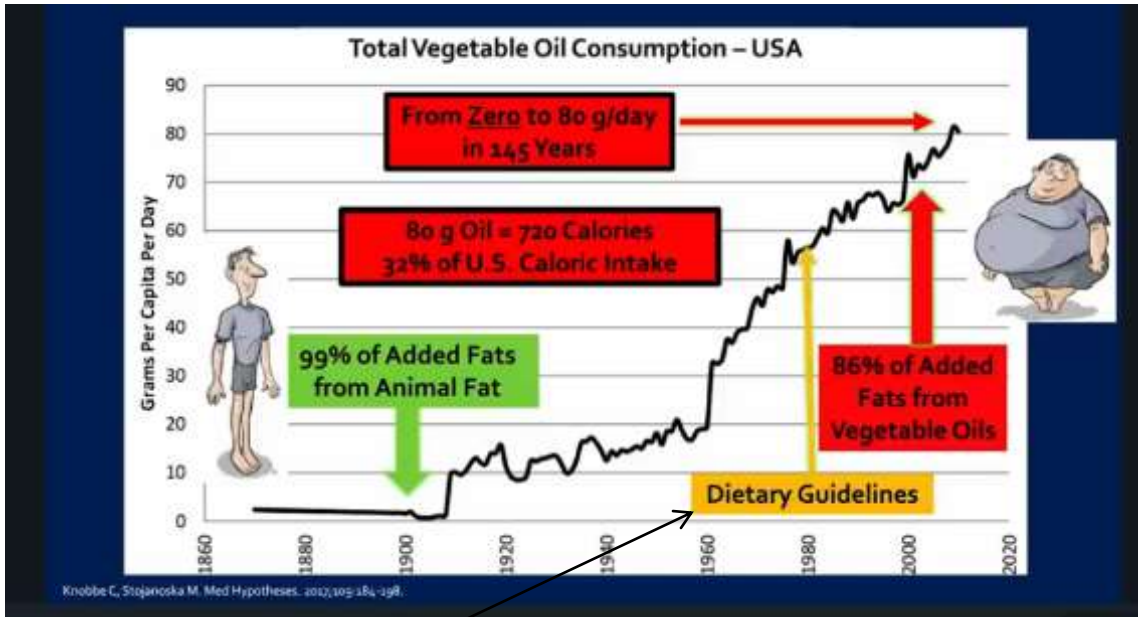
1865 for all the world and for essentially all of history pretty much to 80 grams a day now.

Let me just say this is an infinite increase in vegetable oil consumption. A lot of people talk about Dr. Tonya Blasbalg's research where soybean oil went up a thousand fold between 1909 to 1999 which indeed it did but all this vegetable oil is an infinite increase 80 grams a day folks is 720 calories worth that's 32 percent of us caloric intake. A third of our diet is coming out of factories that make these oils.

I can't tell you how dangerous this is, so

1900 99% of our fats came from animal fat lard, butter, beef, tallow and suet essentially but by

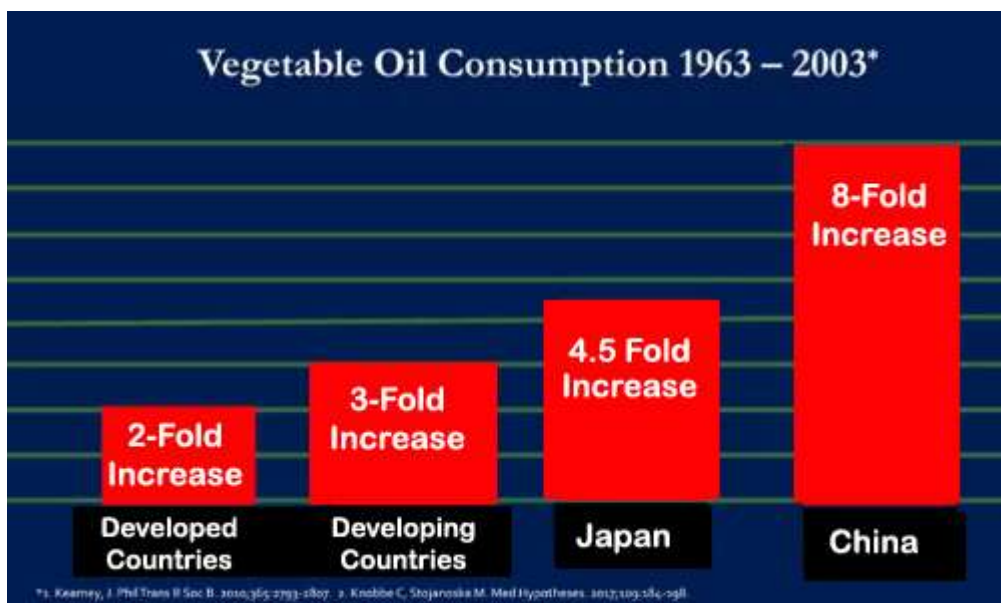
2005 86% of added fats came from vegetable oils and noticed the vegetables are still going up right now take a look at this



Here's where the dietary guidelines were introduced right 1980 and Remember, our fat consumption was going down and our carb consumption is going up. So guess what?

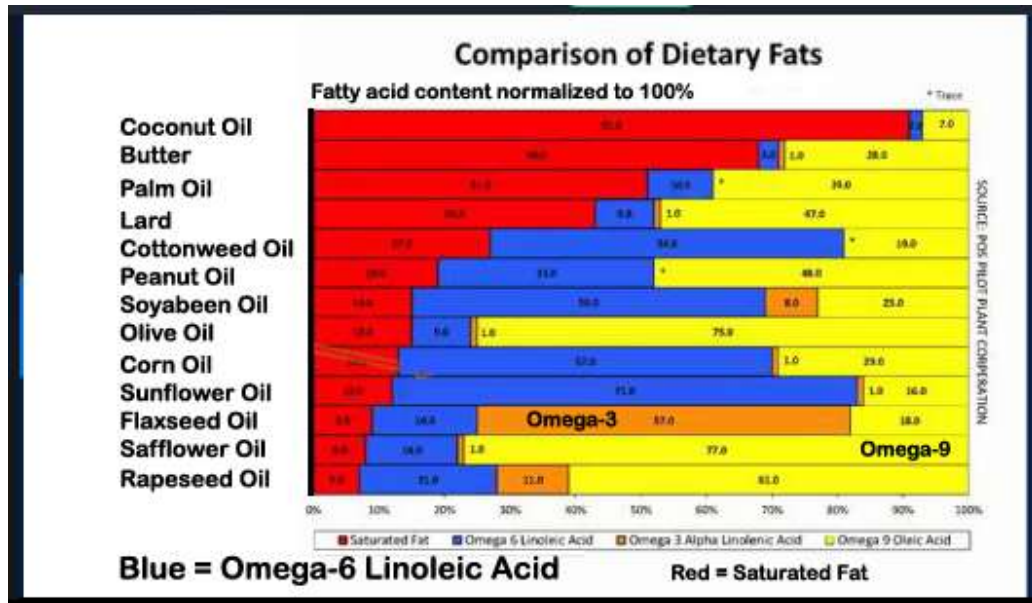
Our animal fat consumption is still trending *down* and our vegetable oil consumption still *going up*.

Didn't just happen in the US. Here's developed countries doubled in a period between 1963 and 2003



This is all around the world developed countries doubled, developing countries tripled Japan for example Ford half fold China almost an Eightfold increase and this this ended 17 years ago this data. Where are we today? The Asians are

getting as sick as we are. So here's the dietary fats essentially that are added to our diet:

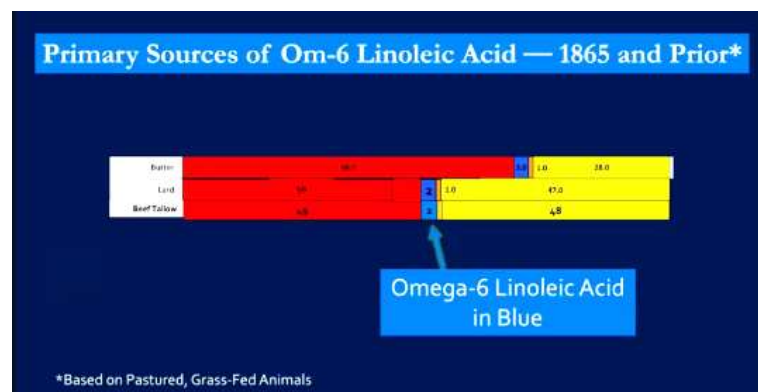


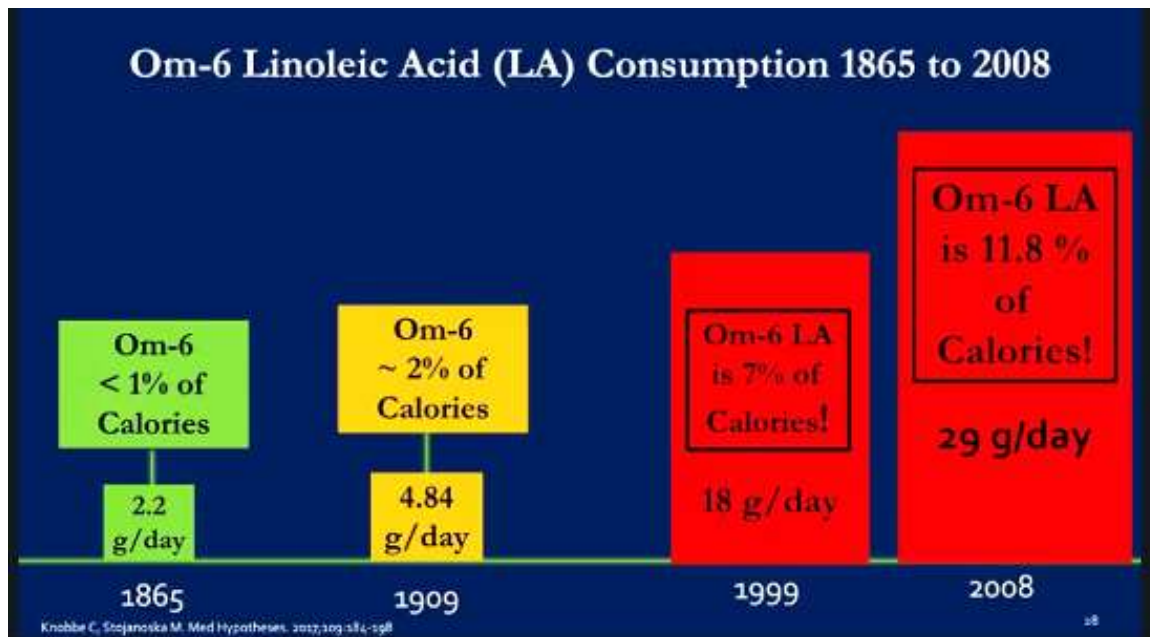
Coconut oil, butter, palm and large the top four see all the red. That's all the *saturated fat*.

That's what's *healthy*. Now from cottonseed oil down all that blue. That's all these vegetable oils and that all that blue is the *omega-6 linoleic acid* just that that's what that is right there.

If you've transplant yourself back to 1865 and for all of history and for all the world, essentially this is where all the fats came from butter lard and beef tallow at 3, 2 and 2% omega-6 fat. So in other words.

Here's where we are today. All that blue, all that omega-6. Here's where we were in 1865. So what did this do to us?





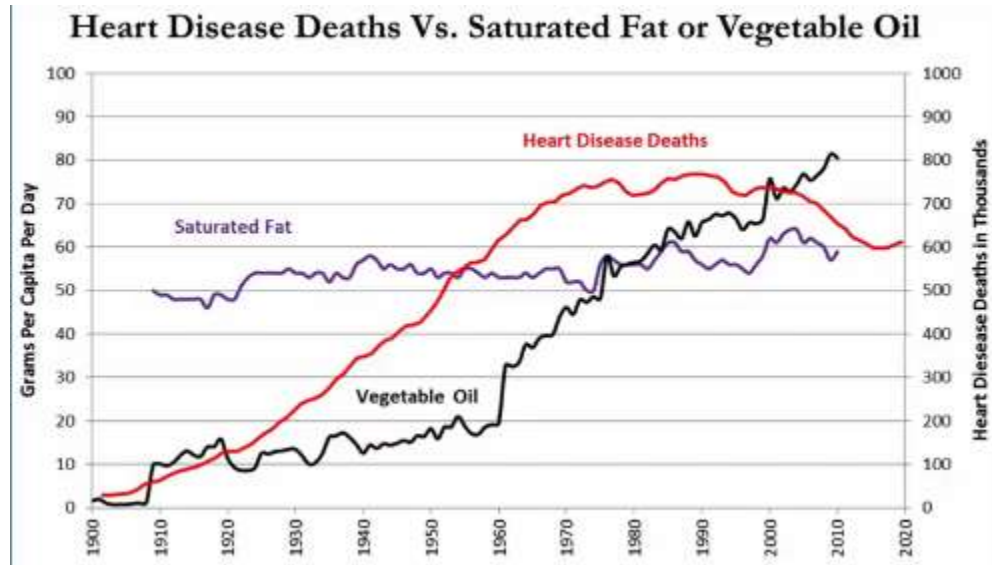
1865 I calculated this; this is what our omega-6 consumption would have been in 1865 with 40% animal fat from traditionally raised animals 2.2 grams per day less than 1% of our calories. And then that you can see this is increasing by 1909 It's we're about to 2% of our calories
 1999 were at 7 percent of calories and 18 grams a day and
 2008 11.8% of our calories and 29 grams a day.

We went from 2.2 grams to 29 grams a day

You're going to see why this is so important because we can't burn these for fuel properly, they're meant to be stored and used as signaling and structural molecules.

Particularly in the mitochondria and they're not meant to be burned as fuel. So that's why we accumulate these. This I want to make notice here this 2.2 grams is not yet published data, that will be in our next scientific paper But this is a 12 fold increase in Omega-6 in about a 145 years 12 fold Okay, what did it do to us?

Here's heart disease and this is our published data as well look at the vegetable oil in black.



The heart disease deaths in red, everybody see a remarkable correlation?

How about saturated fat in the purple versus heart disease anybody see any correlation there at all?

Saturated fat practically flat for the whole a century changed five grams, right? In fact, I would submit if you see a correlation between saturated fat here and heart disease you would also believe that Arnold Schwarzenegger and Danny DeVito are indeed twins.



Okay, so there's a bunch of populations around the world but we know don't have heart disease, and I'm not even going to name all these but they all have very similar things in common.



So let's talk about three of them very quickly the Masai tribe of Kenya and Tanzania now the just so you know

This is where Kenyan Tanzania is in eastern Africa, and I'm just going to say this is what that this is



what all these Masai warriors all the Masai look like this lean healthy chiseled, fantastically healthy people. Well, anyway George Mann and colleagues in 1970 around 1970-1972 extensively studied them.

What are the Masai eat: milk, meat and blood from the cattle they herd their pastoralists.

They'd the typical warrior drinks three to five quarts of raw whole milk per day and their milk has a lot of saturated fat.

Okay, 3,000 calories a day. These guys only weigh about 128 pounds on average a piece their diet is 66 percent animal fat 33 to 45 percent of that is saturated animal fat. It's about 17 percent carb.



1.7 percent omega-6 fat the number I want you to pay attention to this whole time if you would.

Well, what did George Mann find they did 50 autopsies, and they did I think it was 350 EKGs²

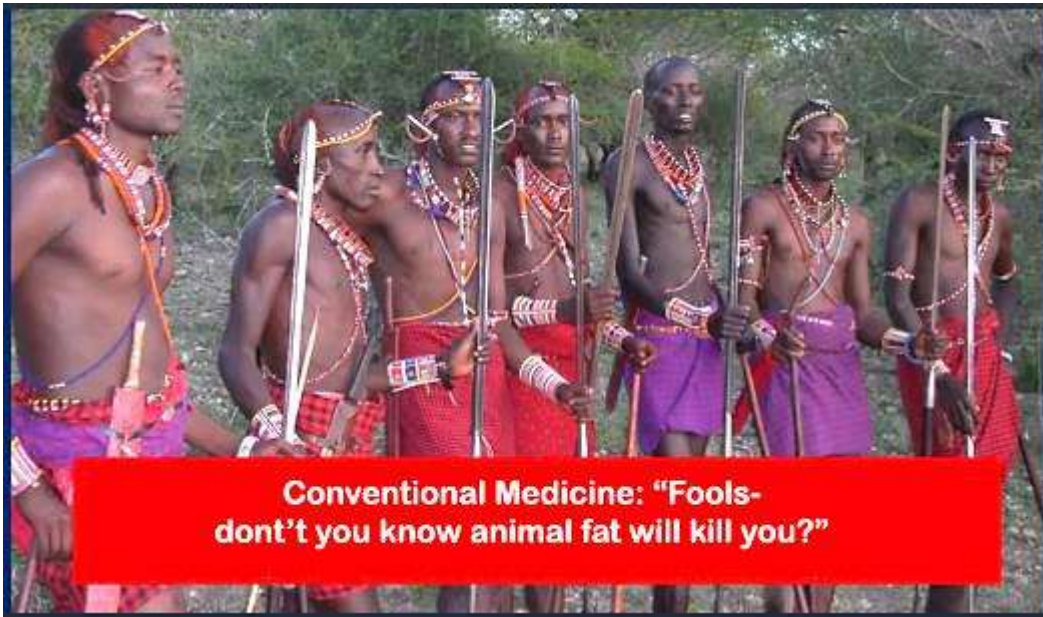
No, heart disease no heart attacks, except one possible silent MI³ in the entire group yet. Our American Heart Association says: no more than five to six percent saturated fat.

So how do these guys get away with consuming up to forty five percent 45% saturated fat?

Well? American Heart Association would just say it's another paradox, right?

² Electrocardiogram

³ Myocardial Infarction



**Conventional Medicine: "Fools-
dont't you know animal fat will kill you?"**

Conventional medicine. Let's say this fools don't you know animal fat would kill you?

They would say this: you must eat more healthy polyunsaturated oils like Americans!



**"You must eat more 'healthy polyunsaturated oils,'
like Americans."**

So this is an animal fat diet,


this is polyunsaturated fat diet.



Animal fat, polyunsaturated fat. How many times should I do this?

Let's move down to Tokelau in the South Pacific kind of midway between

Inhabitants of Tokelau Islands




Film "Atoll People" Re: 1960s Tokelau, 1970.

36

The complex block contains three main visual elements: a photograph of a shirtless man from the film "Atoll People" (captioned "Film 'Atoll People' Re: 1960s Tokelau, 1970."), a map of the Tokelau Islands in the South Pacific Ocean (captioned "Inhabitants of Tokelau Islands"), and an aerial view of a Tokelau atoll. The map shows the islands' location relative to Australia and the South Pacific Ocean, with labels for "Tokelau Islands", "Australia", "South Pacific Ocean", "Tokelau", "Nukunono", "Fakaofo", and "Atafu".

Hawaii and Australia. Three little islands down there eight holes. The Tokelaus were studied 1960 70s and 80s very interesting because here's their diet coconut, fish, starchy tubers and fruit. That's very simple

Inhabitants of Tokelau Islands



Courtesy: "Atoll People" Film, Re: 1960s Tokelau, 1970.

Primate, et al. Amer J Clin Nutr 1981;34(1):133-139.
Womersley AB. Migration and Health in a Small Society: The Case of Tokelau. New York, Oxford University Press, 1992.
Semenovskaya RN, Isashikawa N. Coconut Oil Chemistry and Nutrition. Bannockburn, IL: Lotus, Lotus Publishers, 2016, pp. 35-43.

Diet: Coconut, fish, starchy tubers, and fruit

- 54 – 62% of calories from coconut
- Coconut oil ~91-94.5% Saturated
- **53% Fat**
- **48% Saturated FAT**
- **2% of Diet is PUFA (Ø Oils!)**
- **1982: 0.0% of Men 40-69 Yrs of age with previous MI (by ECG)**
- **Virtually no obesity or diabetes**

54 to 62% of their calories come from coconut oil 91 to 94 and a half percent saturated.

Their diet is 53% fat high fat diet 48 percent saturated.

So while the Masai hold the honors for the most saturated animal fat in the world at up to forty five 45 percent, the Tokelauans have the most saturated tropical oil fat in the world that forty eight 48 percent.

Guess what, two percent of their diet is PUFA now that's total PUFA that's omega-6 and omega-3 together.

So, where are they getting their PUFA from fish and coconut? That means that about half of that was the omega-3. So their Pufa omega-6 puf is about one percent 1%.

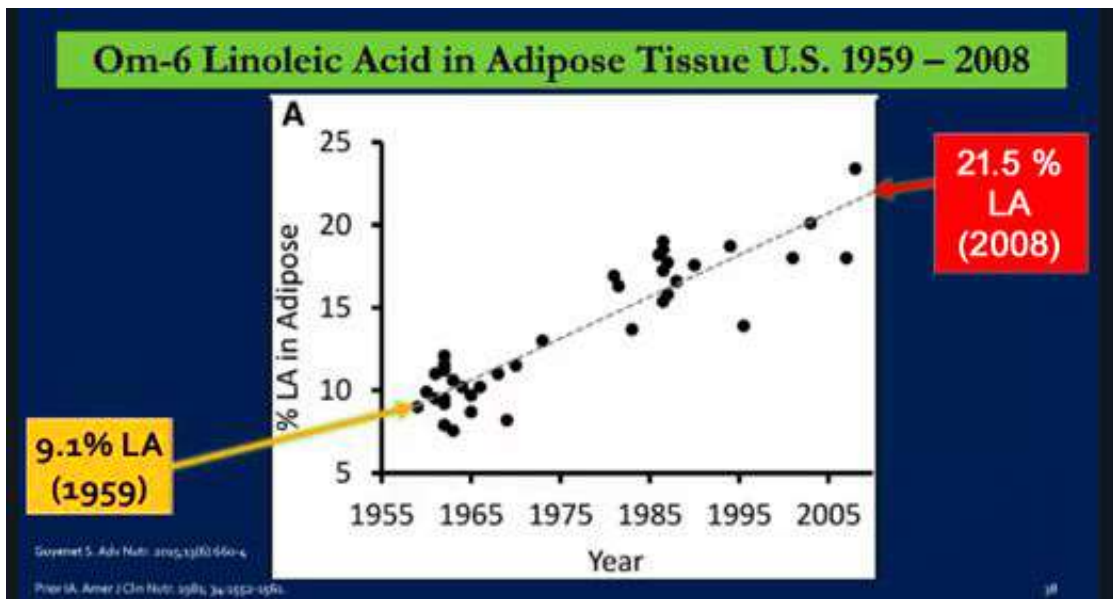
Again, that's the number I want you to pay attention to, if you would.

1982 they studied men 40 to 69 years of age

no heart attacks, no obesity, no diabetes in this population.

They are fantastically healthy.

Now this will look like a diversion but it's not this is the omega-6 linoleic



acid in our adipose tissue in Americans 1959 to 2008 Stefan Guinee(?) collated 37 studies where they had biopsy the fat of Americans now look where our Omega-6 linoleic acid was on average in 1953 9.1 percent.

Okay, this is in our fat. And do you know what our obesity was in 1959 1960?

13% Okay in 2008 our linoleic acid in our fat 21 and a half percent and you remember I showed you that in 2008 or Omega-6 in our diet was eleven point eight percent 11.8% in other words it approximately doubles in your fat because we accumulate these and they accumulate your cells and in your Mitochondria, and this is where they wreak havoc because it's polyunsaturated and they're the ones that oxidize.

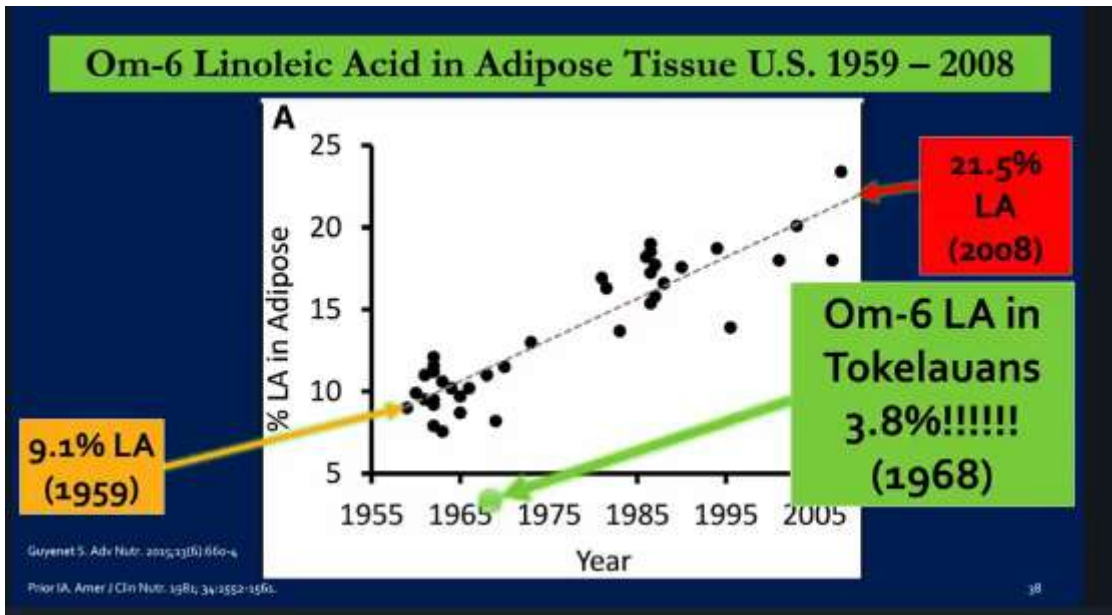
2008 you know what our obesity was 34 percent

Now the next thing I'm going to show you I searched for three years to find this.

You know what? I wanted to know what was the omega-6 fat in anybody's adipose who was on an ancestral diet.

25:24

Anybody in the world I finally found it Tokelauans



Right here 3.8 percent it is off the chart low. Remember I said their omega-6 of their diet was roughly 1%

3.8 percent people. This is where we should be and this is what keeps you healthy. Right here. Okay, one more population Tukisenta, Papua New Guinea.



The Papua New Guineans in this study were evaluated extensively 1966 to 68 sweet potatoes account for more than 90% of their calories they live off of over a thousand different kinds of sweet potatoes. This is one of their harvests. They occasionally feast on pork and chicken.

They are poor quarters, but would rarely eat their pork. So here's their diet 1966 to 1968:

Tukisenta, Papua New Guinea

1966 — 1968

Diet:
94.6% Carb
3% protein
2.4% fat

~ 0.6% Om-6 LA!!



Sweet Potato Harvest, Papua New Guinea
Photo courtesy World Vision Australia

Sinnett PF, Whyte HM. Journal of Chronic Disease. 1973;26(5):265-290.
"Sweet Potatoes." The World's Healthiest Foods. ND. <http://www.whfoods.com/genpage.php?page=foodbase&id=111-64>.

94.6% carb 3 percent protein 2.4 percent fat

Omega-6 there's that number again 0.6%

Now would they find about them? Here's what they say in the studies population was lean physically fit and in good nutritional state absence of obesity and hypertension,

Tukisenta, Papua New Guinea


"Population was lean, physically fit and in good nutritional state."

"Absence of obesity...[and] hypertension"

"No diabetes or gout was found."

"Ischemic heart disease was rare if not absent..."

No Macular Degeneration found!



Sweet Potato Harvest Papua New Guinea

Sinnett PF, Whyte HM. Journal of Chronic Disease. 1973;26(5):265-290. 44

no diabetes or gout was found. Ischemic heart disease was rare if not absent. No macular degeneration 340 people over age 40 none.

Now absence of obesity. If we think that carbs drive insulin and insulin drives fat, how do we explain this?

Okay, I'm just going to move on now here what are these healthy populations not have: no sugar? No refined wheat?

Healthy Traditional Population Studies

What do these healthy populations NOT have?

- No Refined Sugar
- No Refined Wheat
- No Processed Foods
- **No Vegetable Oils!**

No processed foods and no vegetable oils!

Alright, so let's talk about the macronutrient ratios. Did the carb percent matter in these populations? Assuming you're consuming an ancestral diet? Did it matter? No, it was 17% in the Masai about 95 percent into Tukisenta.

27:28

How about the fat percent did it matter? Also, don't about 2.4 percent total fat and Tukisenta, 17% in the Masai, 48% in Tokelauan.

How about monounsaturated fat? Also doesn't matter.

Dietary Analysis: Traditional Population Studies*

What about the fat composition?

- Saturated fat %? **Doesn't matter!**
~1% in Tukisenta, ~45+% in Maasai, ~48% in Tokelau
- Monounsaturated fat%? **Doesn't matter!**
~1% in Tukisenta, ~53 - 65% in Maasai

*All Ancestral (Non-Processed) Foods...

About 1% in Tukisenta, 53% to 65% in the Masai all of them fantastically, lean, healthy, and without heart disease.

Now, the big question.

What about the omega six Pufa? This is the elephant in the room. I know people talk about this, but what should it be? 0.6% to 1.7%? I couldn't make the font any bigger than that.

The slide has a dark blue background. At the top, the text 'Healthy Traditional Population Studies' is written in white. Below this, on the left, is a light green rectangular box containing the text 'What about the Om-6 PUFA (LA)?' in black. To the right of this box is a photograph of a meeting room with several people seated around a table, and a large elephant standing in the background. At the bottom of the slide is a large, light green rectangular box with the text 'Only ~0.6 – 1.7%!' in black.

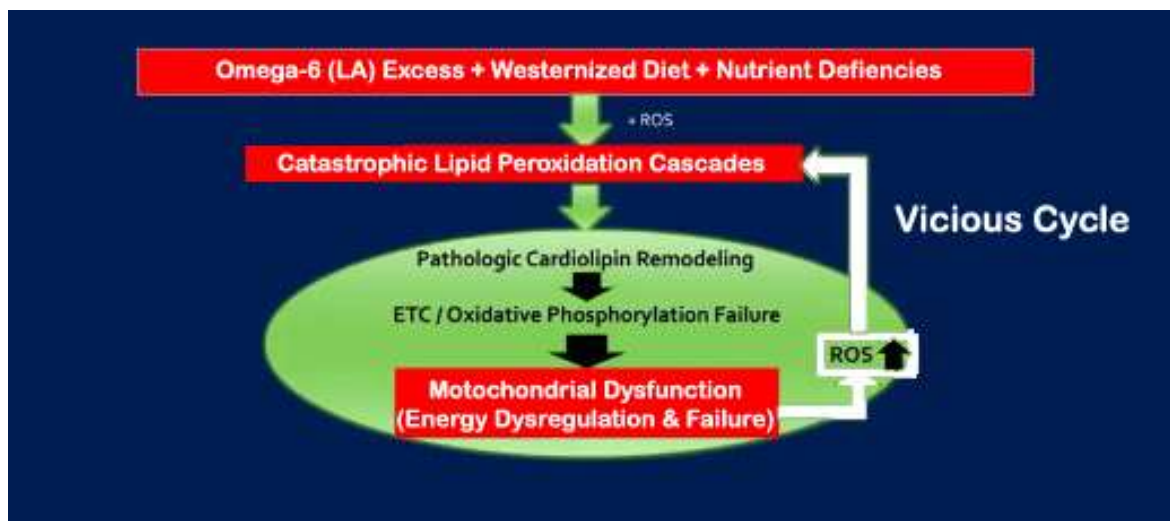
I tried 93 or whatever it is, as big as it will go. Okay? Now compare this to Westernized populations. They'll make us 7% to 12% today in our diets. Remember, we were at 7% in 1999.

Now, we're at twelve or we were twelve percent by 2000 a 11.8%, now, I don't know where we are I mean we're higher than that okay, so let me explain what I think is going on here.

Remember I said the problem is pro oxidative and then toxic.

Here's the pro oxidative part.

So when you consume omega six to excess, which is going to be a Westernized diet, it'll have nutrient deficiencies. But what matters is it combines with reactive oxygen species like hydroxyl radicals, which we produce one times 20 to the 10th per day in every person.



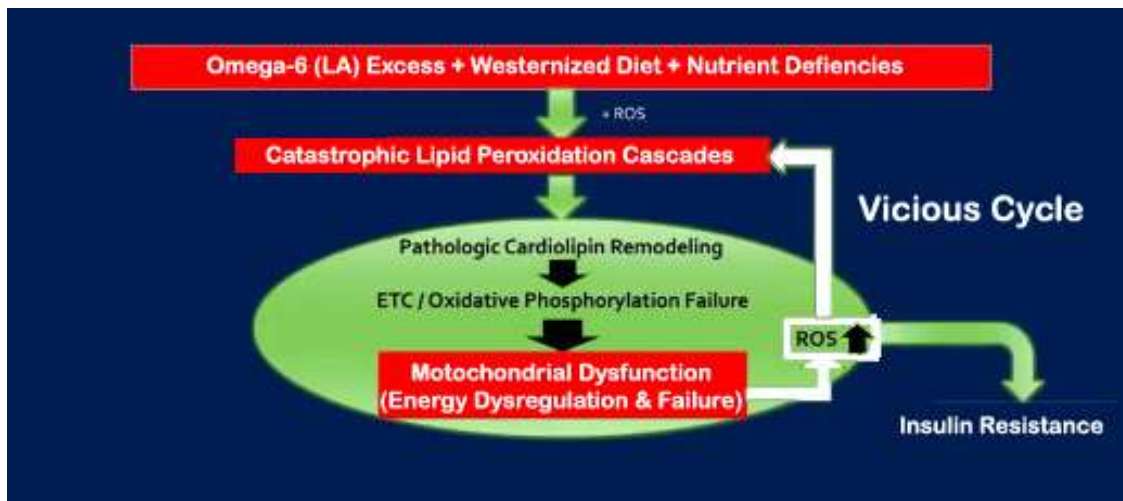
So this begins a catastrophic lipid peroxidation cascade.

These polyunsaturated fats accumulate in your cells, accumulate in your membranes, accumulate in your mitochondria, and they cause a peroxidation reaction. Now, I won't be able to go through all the biochemistry here, but if you want to watch my Ancestral Health Symposium lecture presentation from 2019 last year, I go through this biochemistry, but this devastates cardio lipid, and this leads to electron transport chain and oxidative phosphorylation failure. Electron transport chain is where we create 90% of our energy. So when this happens, we have mitochondrial dysfunction.

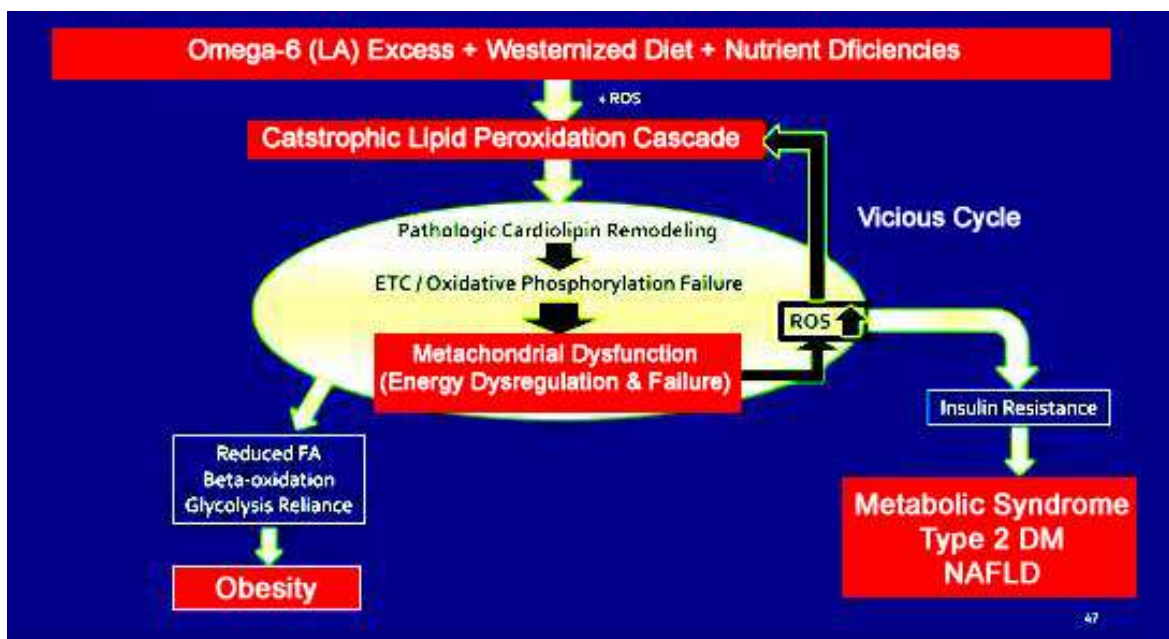
So we lose energy production. And this is why every single one of these disorders, from heart disease to atherosclerosis, to type two diabetes to macular degeneration and cancer, all have the same thing. They all have mitochondrial dysfunction. This is why. Now, the very first thing that happens when the electron transport chain fails in this scenario is that it starts shooting out reactive oxygen species.

These are hydroxyl radicals and superoxide. And this took me years to try to understand this. And that creates a catastrophic feeds back to the lipid peroxidation. Then the next thing that happens is insulin resistance at the cellular level, because this is what's happening. There's so much reactive oxygen species, and the electron transport chain is failing.

And the cell gets sick and it puts up at stop signs and it says oh look I don't want glucose. I don't want fatty acids. I don't want anything. I'm sick in bed. I can't do this. I can't work. So now I am Insulin resistant.

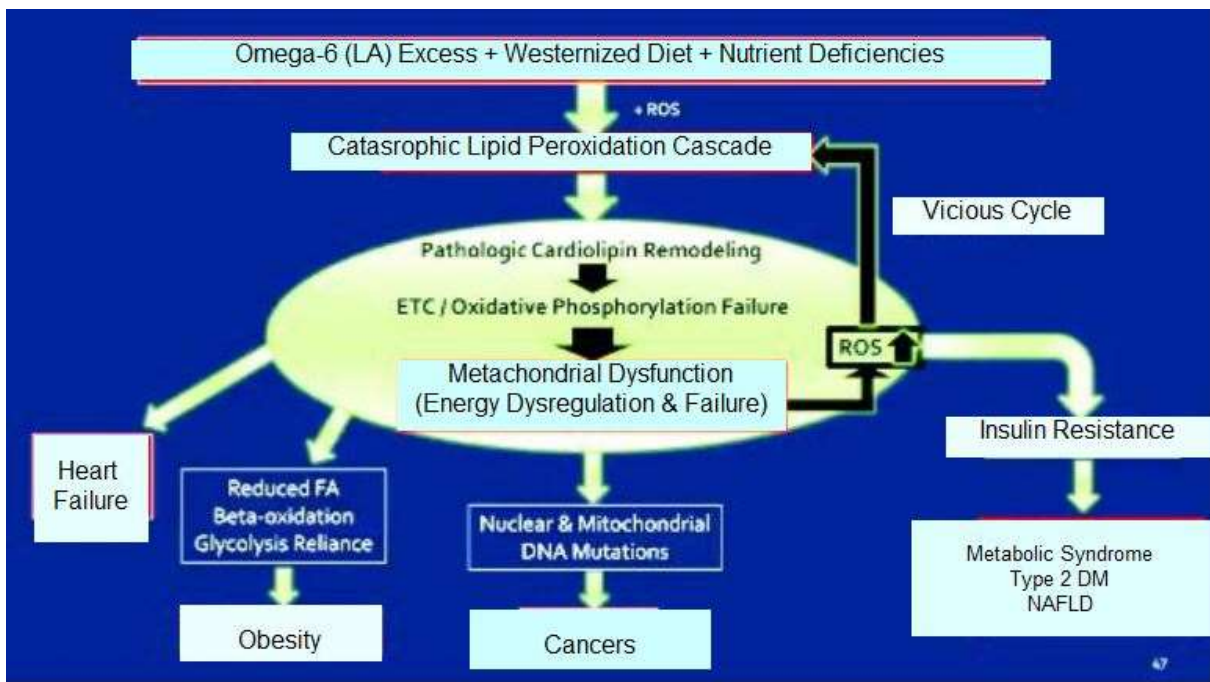


That ends up leading to metabolic syndrome, type two diabetes and so forth. But what I will submit to you is it's not that we're consuming carbs and you start filling up the cell and all that. I will submit to you, even if we can't measure it, the very first thing that's happening in this scenario is the insulin resistance comes first. Then you start developing lipid droplets and so forth in your cells, in your liver and so forth.



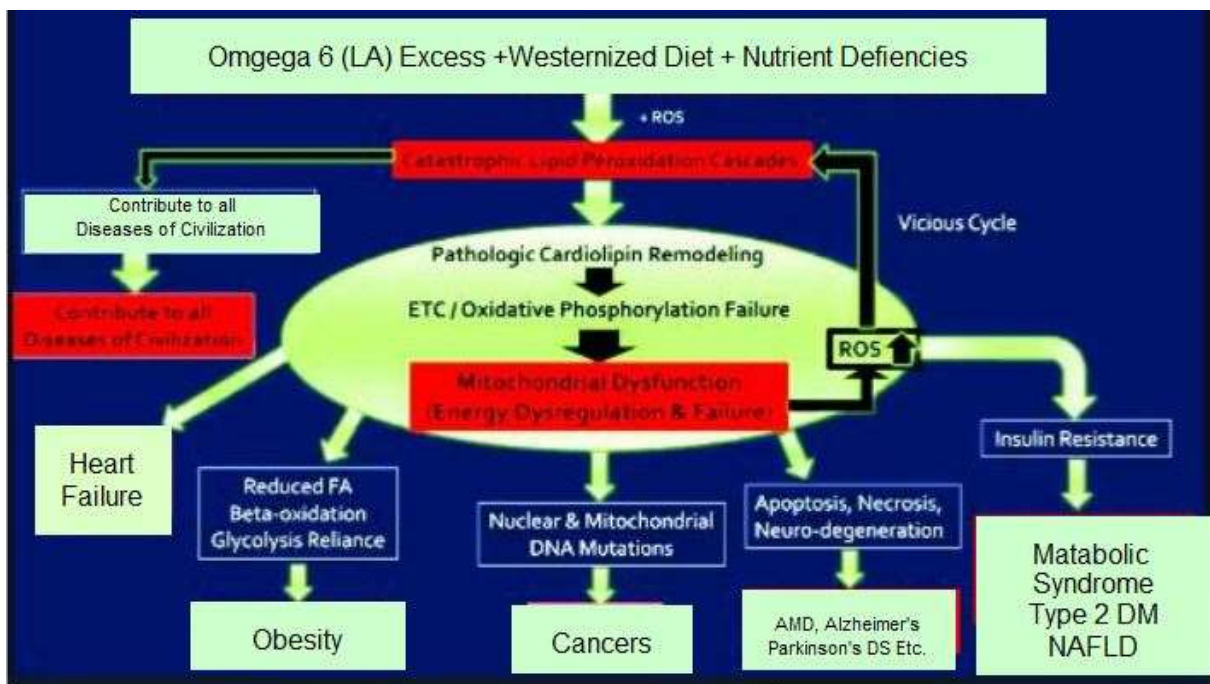
Okay, what's next? Reduce fatty acid beta oxidation because the electron transport chain is not working well. So now you're not burning fat for fuel properly. So the person gaining weight and getting sick in this regard is now carb dependent. Their glycolysis is working, but their Krebs cycle and electron transport chain aren't working to burn fat for fuel properly. So now they start storing the fat. So this leads to obesity.

Now Loss of energy leads directly to nuclear mitochondrial DNA mutations and



what we get out of that? Cancers.

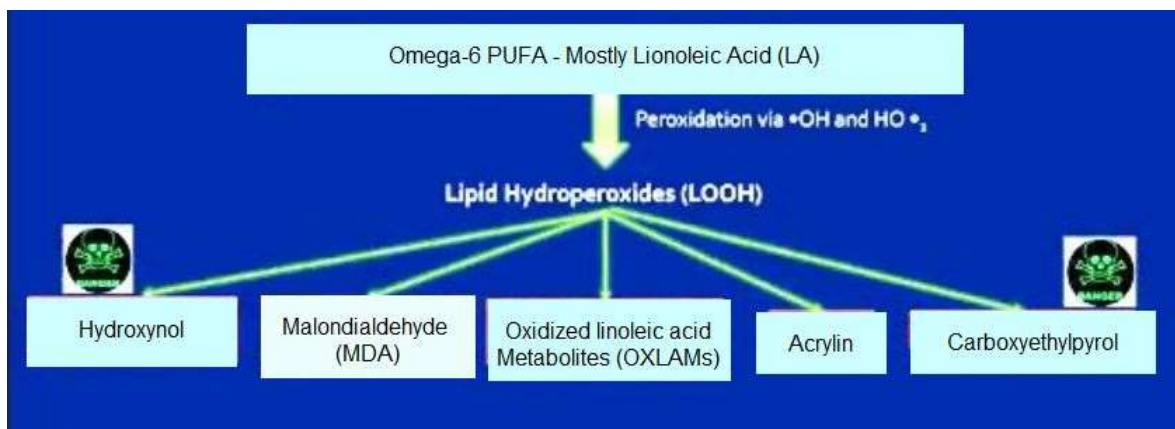
Next *heart failure*



you're going to see this in just a minute in just a few minutes I'll go through this minor control this function leads directly to heart failure and directly because of *high omega-6* and it will do it in three weeks with rats.

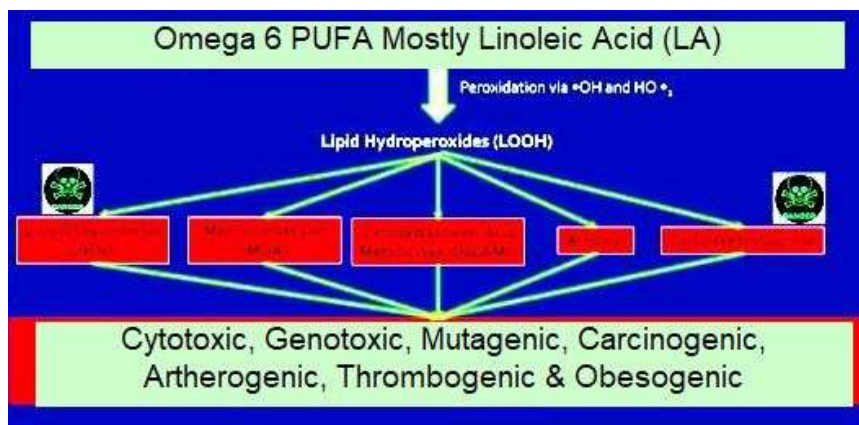
Next apoptosis and necrosis cell death and this leads to diseases like macular degeneration, Alzheimer's, Parkinson's, uh, putting your upper left this catastrophic lipid peroxidation Cascade leads to toxic aldehydes and I'm gonna hit this right away next. You're going to see this.

So here's what happens most of this linoleic acid when it peroxidizes, it develops lipid hydroperoxides.

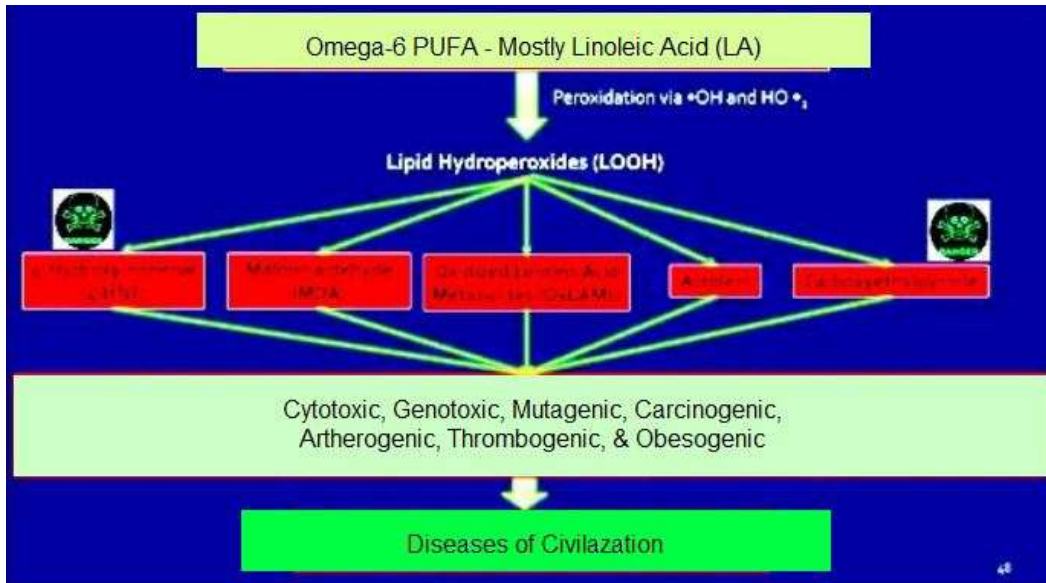


And then these rapidly degenerate into all of these things. Hydroxynol, melindiology, oxidized linoleic acid metabolites with like nine and 13 HOD acrylin carboxyethyl pyrol.

Here's what these do collectively cytotoxic, genotoxic, mutagenic, carcinogenic, atherogenic, thrombogenic and obesogenic. And just in case you're not aware, atherogenic means inducing atherosclerosis and thrombogenic means inducing clots. That right there, this can be a cause for strokes.



Okay, so that leads to all the diseases of civilization. So we're look at three studies.



This is a study with isocaloric diets. Okay all the same calories three groups of rats for three weeks identical amounts of calories protein fat and carbs and Omega-6 fats only one single variable in this study and this is a very well defined designed study, I believe, Omega-6 only variable

Three groups beef, tallow, olive oil and safflower oil group and you can see the omega-6 going from four point four to seven point seven

Type of Fats Vs. Weight Gain – Isocaloric Diets!

Three Groups Rats on Iso-caloric Diets (for 3 Weeks):

- o Identical amounts of calories, protein, fat, carbs, and Om-3 fats
- o One Variable: Omega-6 Fat Content

-Beef Tallow Group	Om-6	4.4 %
-Olive Oil Group	Om-6	7.7 %
-Safflower Oil Group	Om-6	36.6 %

to the safflower oil group is the really high 36.6% Omega-6.

You can see you see that beef, olive and safflower all calories the same high-fat diet at fifty nine percent.

Fat Type & Weight Gain – 3 Weeks

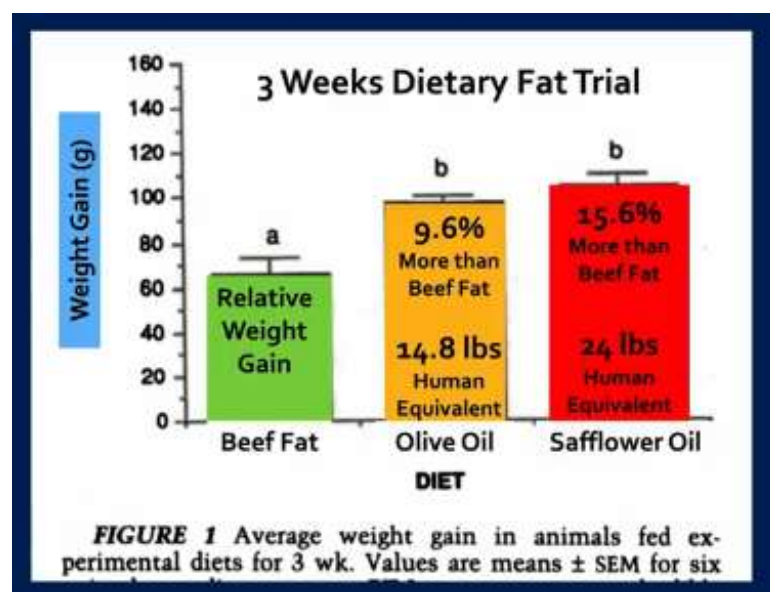
Fat Source	Calories	Fat %	Om-6 %	Body Fat Om-6 Linoleic Acid %
Beef Fat 	Same	59%	4.4%	10.3%
Olive Oil 	Same	59%	7.7%	15.2%
Safflower Oil 	Same	59%	36.6%	54.5%

Here's the omega-6. I have circled, but the interesting part, you know, four point four percent in the beef fat group versus thirty six point six percent in the safflower oil group. Look how high their body fat went in the safflower oil group in three weeks two fifty four and a half percent 54.5%.

So what is this, now make a point of this?

This four point four percent 4.4% is too high and I'll show you why because they added in linseed oil is what they really did.

But here's what happened to these rats in three weeks.



Now, they all gained weight, but relative to the B fat group, the olive oil group gained 9.6% more weight, which is £14.8 human equivalent. The Sapphire oil group gained 15.6% or £24 human equivalent more. How is this possible? They're on the same calories.



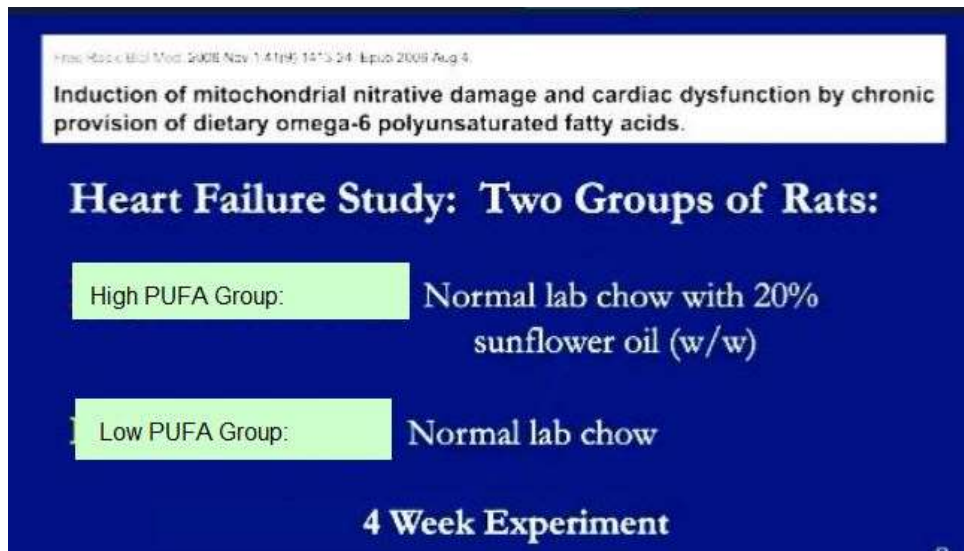
They're all consuming the same calories. I had a problem with this because why did the B fat gain weight here's why. Now, if you look on the far left of this, that group wasn't included, which would have been B fat, only the one without linseed oil. They put linseed oil in here to try to give them Omega three. Well, they didn't need to do that with beef fat.

It already has it. So we don't know that group would have been 1.4% linoleic acid, but we don't know what that would happen. There the group that's next in the blue, the B fat plus the linseed oil, that's 4.4% Omega six. And look how much weight they gained, 27.6% more than where they were initially. The olive oil group was 7.7% Omega six, and they gained 37.2% more than what they weighed initially.

And then look at the Omega. The Sapphire oil group gained 43.2% more than their initial weight. That is 66 and a half pounds human equivalent for a man in three weeks. And the only difference is the Omega six, they all consume the same calories.

Okay, here's the study about heart failure. It's very simple, very simple. Just two groups, a high pufa of group that got normal lab chow with 20% sunflower

oil. That's less Omega six than what Americans are consuming today on average. Then there's a loop of group that got normal lab chow, four weeks.



This study, look what happens in four weeks. The group that got the sunflower oil, they have 32% reduction in their cardiac output at high after loads, which means they're at systolic blood pressure, which is like 138 in four weeks of feeding. These rats have heart failure.

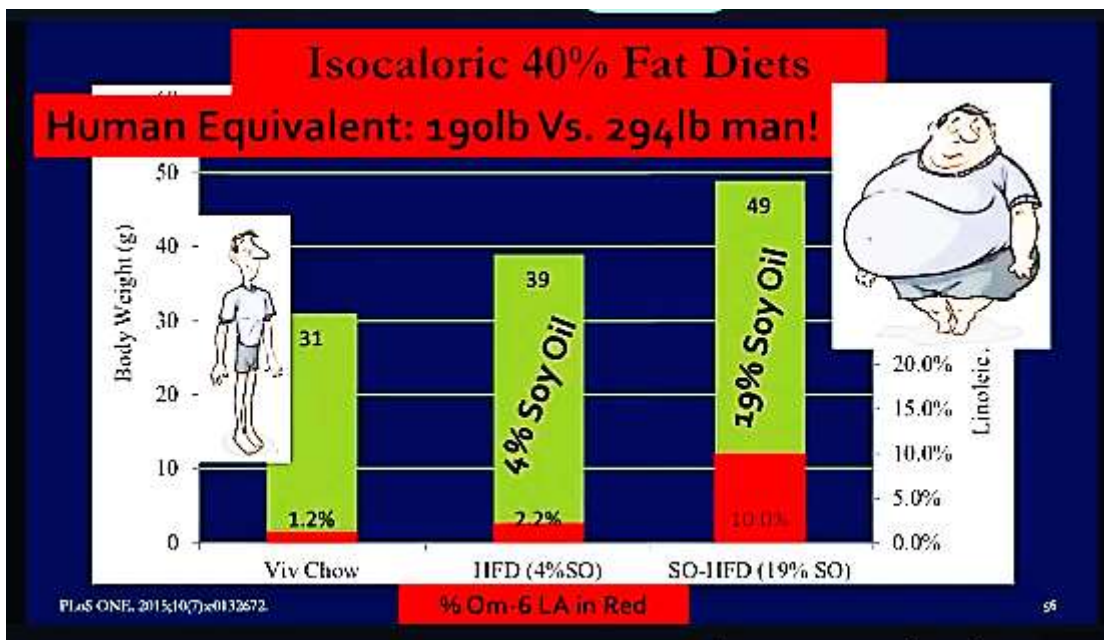
Okay, one more. Here's an isochloric 40% fat diet chow versus 4% soy oil versus 19% soy oil. Okay, this is a 32 week study, basically seven and a half months. Now, they have in the far left, you can see that was the standard chow, which is 1.2% in the red. At the bottom is the linoleic acid, the Omega six linoleic acid, 1.2%.



The next group is the 4% soy oil, which is 2.2% linoleic acid. And the third group is 19% soy oil. And that's omega 6, 10 percent linoleic acid. Okay, 0% sugar. They used good carbs in here.

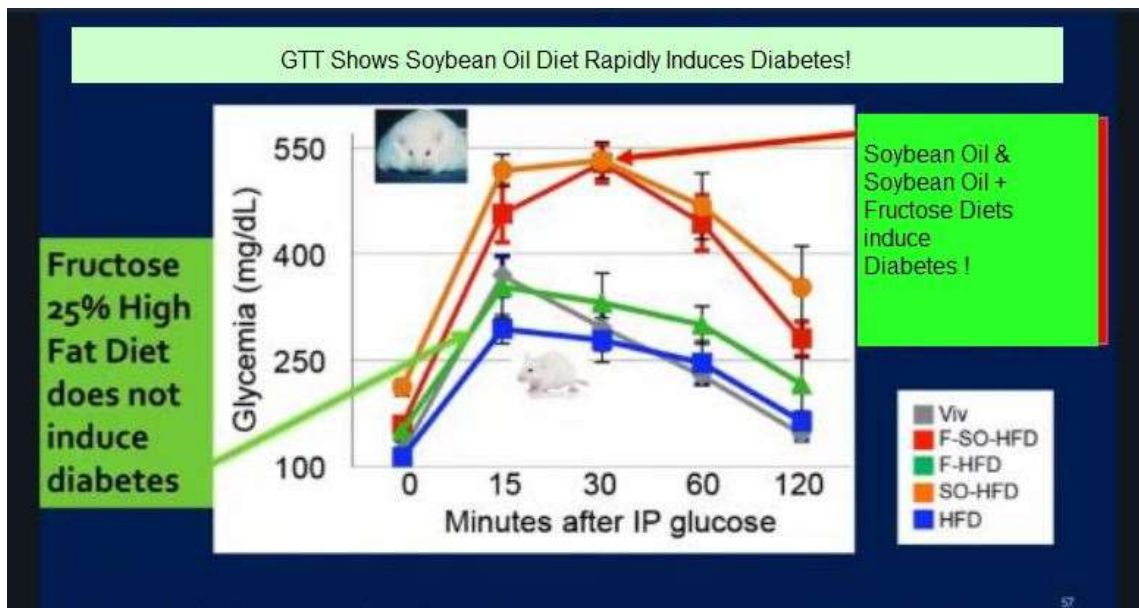
They used multidextrin and starch, so no sugar, good clean study.

You can see the weight that they gained. All right, but let me just get to the point. The mice on the 19% soybean oil weighed 55% more than mice on chow, okay? This was in 32 weeks. Now let me give you the human equivalent.



This is the human equivalent of 190 pound man, which I just used my weight for the chow part, versus the 19% soya oil, 10% linoleic acid, which is less than Americans are consuming today. That would have been the equivalent of a 294 pound man in seven and a half months of eating. This way, they're eating the same calories, the 4% and the 19% soy oil, the exact same calories. Okay, now, this is the same study. I didn't include all the categories.

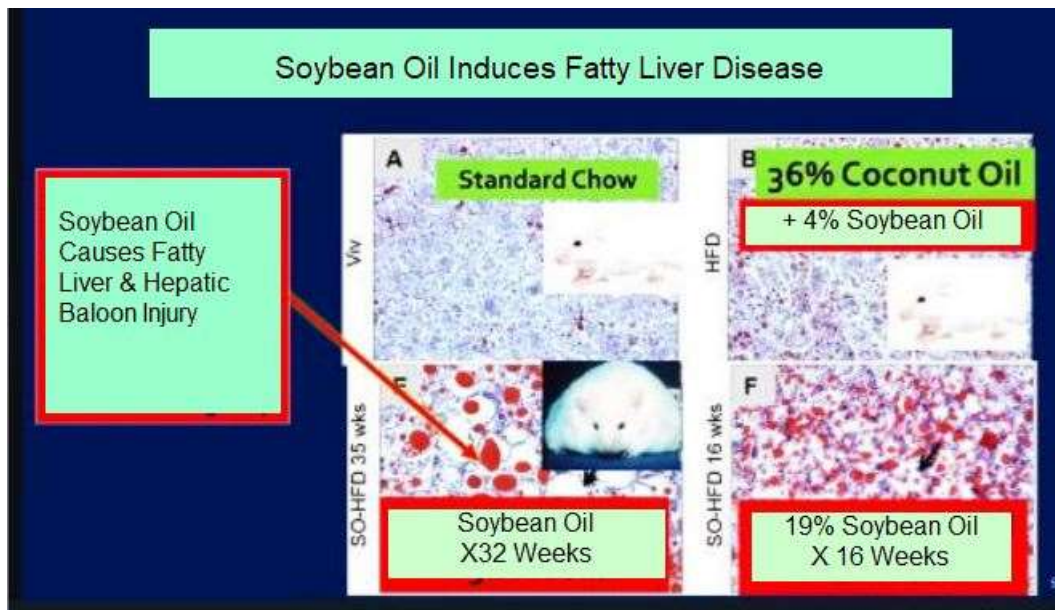
This is so confusing to do quickly. But here's the glucose tolerance test that shows that the soybean oil diet rapidly induces diabetes. That's the top one there. You can see that after the(?) glucose challenge. Look at their glycaemia.



They're diabetic. And then the next one down is soybean oil plus 25% fructose. They're also diabetic, but the green line is also 40% fat, which was made up of 36% coconut oil and 4% soybean oil and 25% fructose that did not cause diabetes. And then here is an insulin tolerance test. And you can see the very top one is the 19% soybean oil diet, which induced marked insulin resistance even worse than the 19% soybean oil plus 25% fructose.

Incredibly, the 25% fructose was protective in some way. I don't know how that works, but it was. And then they did a 25% high fat diet. Again, 40% fat and 25% fructose. Did not induce diabetes or insulin resistance.

Okay, how about their liver? You can see the standard chow in the upper left, healthy liver, and then in B, upper right, that's 36% coconut oil plus just 4% soybean oil. They're getting liver fatty liver disease. Then go to the one below that in F. Write lower 19% soybean oil for 16 weeks, fatty liver disease.



And then on your lower left, soybean oil for 32 weeks. Now they've got fatty liver and hepatic balloon injury. This is really sick. Liver disease. Okay, what about vegetable oil and cancer?

What About 'Vegetable Oil' and Cancer?

19% Soybean Oil Diet (10% LA) - American Diet
in 32 Weeks (7.5 Months)

- 31 Cancer Associated Genes Dysregulated
- 5 Cancer-Promoting Genes Upregulated
- 6 Cancer-Inhibiting Genes Suppressed

The 19% soybean oil diet, which 10% less than Americans are consuming now, in 32 weeks, caused 31 cancer associated genes to be dysregulated. Five cancer promoting genes upregulated, six cancer inhibiting genes suppressed. And here's the finale here. 32 weeks on a 19% soybean oil, 10% linoleic acid diet did this. Obesity, visceral obesity, insulin resistance, glucose intolerance, diabetes, frank diabetes, nonalcoholic fatty liver disease with balloon injury, 31 cancer genes dysregulated.

19% Soybean Oil Diet (10% LA) – Comparable to Americans

In 32 Weeks Induced:

- Obesity
- Visceral Obesity
- Insulin Resistance
- Glucose Intolerance
- Diabetes
- Non-alcoholic fatty liver disease with balloon injury
- 31 Cancer genes dysregulated
- 19% Soybean oil diet worse than 19% soybean oil +25% fructose

And incredibly, the 19% soybean oil diet was worse than 19% soybean oil and 25% fructose.

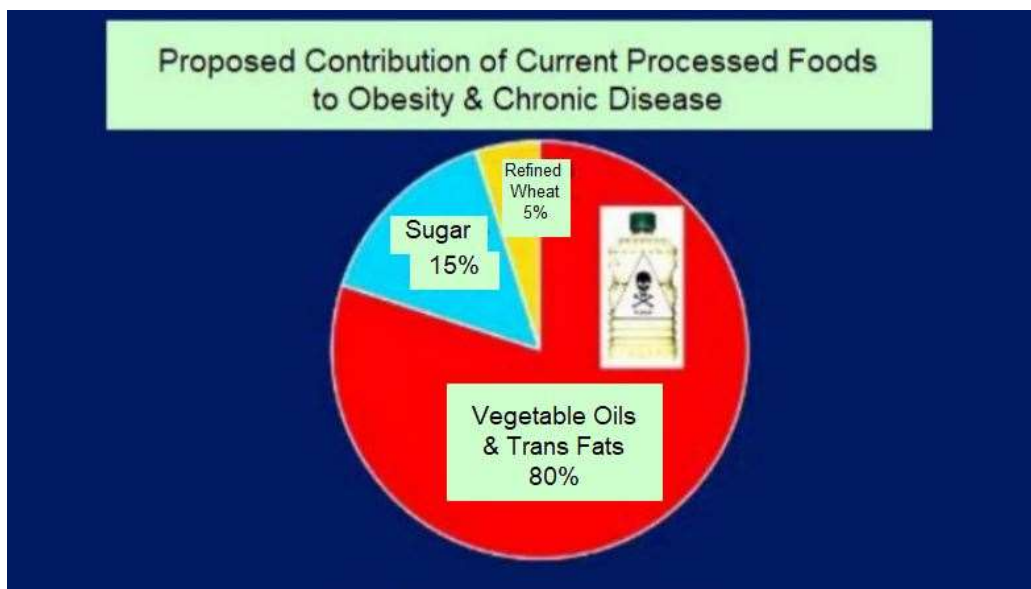
This is what I want to say. Really?



These fats are the same. Are you kidding me? The fats coming out of these vegetables, this is a real vegetable oil refinery. I can't tell them apart from petroleum oil refineries, they look the same. This is what I would say.



This is toxic waste coming out of vegetable oil refineries. It's extraordinarily dangerous to us. And the other one is the animal fat is divinely healthy. So I would submit to you that this is how I propose the contribution of processed foods to obesity and chronic disease, I would submit to you. 80% of it is driven by vegetable oils and trans fats, and they run together because the trans fats are in the oils.



Sugar, I would say, is about 15%, and refined wheat, the other five. All right, so how can we consume only about 1% omega six polyunsaturated fat? And you already know the answer, right? No seed oils. None.

How can we consume only ~1% Om-6 PUFA?

No Seed Oils!



No vegetable oils, none of these kinds of oils. No processed foods, because they're in all the processed foods and no fast foods. Restaurants almost all cook in soybean oil and canola oil, and they are disastrous.

Ladies and gentlemen, first I just want to say it's been an honor and a pleasure to speak to you today. And I want to say I hope that I've been able to plant a seed that will take root and you'll begin to consider this and evaluate this further for yourself. I want to end by painting a picture of a nutritional dichotomy that I'd like for you to consider. And this is entirely based in science, and for the moment, consider diets that are unsupplemented with vitamins.

So if you consume 100% of your fats from traditionally raised animals, whether they be on land, at sea, or from fresh water, and you consume no processed foods, you are likely to be extremely lean, healthy, and live a long and healthy good life. You're going to probably look like a Masai warrior. And if you're not that way now, eat like that. You'll start getting that direction, you'll move that direction. On the other hand, if you consume 100% of your fat from the polyunsaturated vegetable oils, you will rapidly become ill, severely metabolically deranged, stunted growth in childhood, almost certainly overweight, and or obese in adulthood, and your life will be cut extremely short.

You'll meet your end extremely prematurely, and it won't matter if you're one month old or 90 years old. This is a scientifically proven, mathematical certainty, and it has been known for over 100 years. So ask you, which fats do you think are healthy?

Thank you.

SHERATON DENVER DOWNTOWN HOTEL

Dr. Chris Knobbe - 'Diseases of Civilization: Are Seed Oil Excesses the Unifying Mechanism?'

1.404.778 weergaven 14 jun. 2020

Dr. Chris Knobbe is an ophthalmologist and Associate Clinical Professor Emeritus, formerly of the University of Texas Southwestern Medical Center, in Dallas, Texas. He is also the founder and president of Cure AMD Foundation, a nonprofit organization dedicated to the prevention of vision loss from age-related macular degeneration (AMD).

Dr. Knobbe has a deep interest in general nutrition, particularly as it relates to chronic degenerative disease, though his primary area of expertise is with the disorder AMD. AMD is the leading cause of irreversible vision loss and blindness in people over the age of 65, currently affecting approximately 196 million people worldwide.

Dr. Knobbe's research efforts and revolutionary hypothesis for the nutritional basis of AMD have resulted in a published scientific paper, a book – Ancestral Dietary Strategy to Prevent and Treat Macular Degeneration – a website, CureAMD.org, and a second book currently in the making. Knobbe's current research focuses substantially on omega-6 seed oil consumption as a major unifying driver of the chronic degenerative diseases of civilization, including AMD.

Woordenlijst alfabetisch

Adipose tissue - vetweefsel

Angina - chest pain caused by reduced blood flow to the heart muscles

Animal fat – dierlijke vetten

Apoptosis - Apoptose wordt beschreven als een actief, geprogrammeerd proces van autonome cellulaire ontmanteling waarbij het uitlokken van ontsteking wordt vermeden.

Atherogenic - in staat om atheromateuze plaques in slagaders te veroorzaken.

Atherosclerosis

Audacity- lef

Autopsy evidence - autopsie bewijs

Beef - rundvlees

Butter – boter, roomboter dierlijk

Canola – koolzaad - is een plantaardige olie afgeleid van raapzaad.

Koolzaad is een landbouwgewas terwijl raapzaad van oorsprong een inheemse wilde plant is.

Carbs - Carbohydrates bv Suikers, zetmeel en vezels

Carcinogenic - iets dat je kanker kan bezorgen

Cardiac valvular - Hartklepaandoening

Cardio lipid - Thans wordt algemeen aangenomen dat cardiolipine een centrale rol speelt in het mitochondriaal metabolisme, door de juiste architectuur en morfologie van de mitochondriale membranen in stand te houden en door de activiteit van een aantal bij de mitochondriale functie betrokken eiwitten en enzymen te reguleren.

Catastrophic lipid peroxidation cascade

Chiseled - gebeiteld

Chow - is an informal way to say "food" or "meal."

Chronic disease - chronische ziekte

Cytotoxic - een groep geneesmiddelen die chemische stoffen bevatten die giftig zijn voor cellen, waardoor hun replicatie of groei wordt verhinderd, en die dus worden gebruikt om kanker te behandelen. Zij kunnen ook worden gebruikt voor de behandeling van een aantal andere aandoeningen, zoals reumatoïde artritis en multiple sclerose.

Crisco - Crisco is een Amerikaans merk van bakvet dat wordt geproduceerd door B&G Foods. Het werd in juni 1911 door Procter & Gamble op de markt gebracht en was het eerste bakvet dat volledig van plantaardige olie werd gemaakt, oorspronkelijk katoenzaadolie.

Coconut oil, butter, palm and lard The top four goede vetten

Corn – maïs, graan
Coronary artery disease - kransslagaderziekte
Correlate - in relatie staat tot
Cotton seed - katoenzaad
Cotton seed oil – Katoenzaad olie
Disclosures - mededelingen
Dose - dosis, hoeveelheid
Edible oils – eetbare oliën
Egg yolk fats - Eigeel vetten
EKG electrocardiogram like an ECG
Endocarditis - een levensbedreigende ontsteking van de binnenbekleding van de kamers en kleppen van het hart.
Fat - vet
Fatty acids - vetzuren
Genotoxic - giftig (schadelijk) voor DNA
GI infections – GastroIntestinal - Spijsverteringsinfecties
Glandular organs - klierorganen
Glycaemia - Glucosewaarden
Glycolysis - het proces van het afbreken van glucose
Grape seed - druivenpit
Hepatic balloon injury
Hydroxyl radicals
Hypertension - hoge bloeddruk
infectious disease - besmettelijke ziekte
Insulin - insuline
Insulin resistance at the cellular level
Isocaloric diets – diëten met dezelfde calorische waarde maar van verschillende Samenstelling.
Kidney - nier
Lard - reuzel
Linoleic acid, 18 carbon omega six fat - linolzuur, 18 koolstof omega zes vetten
Lipid droplets - vetdruppels
Lipid hydro peroxides - prominente niet-radicalen tussenproducten van lipideperoxidatie waarvan de identificatie vaak waardevolle mechanistische informatie kan opleveren, bv. of een primaire reactie door singletzuurstof of oxyradicalen wordt gemedieerd
Lipid peroxidation
Liver - lever
Macular degeneration - oogziekte
Masai - een lid van een herders- en jagersvolk in Kenia en Tanzania

MI - Myocardial Infarction Een hartaanval (myocardinfarct of MI) is een ernstige medische noodsituatie waarbij de bloedtoevoer naar het hart plotseling wordt geblokkeerd, meestal door een bloedklonter.

Macronutrients - Koolhydraten, vetten en eiwitten worden macronutriënten genoemd.

Micronutrients - Microvoedingsstoffen, vaak vitaminen en mineralen genoemd, zijn van vitaal belang voor een gezonde ontwikkeling, ziektepreventie en welzijn.

Mineral deficient

Mitochondrial dysfunction leads directly to heart failure

MLA - Microphthalmia abnormale kleinheid van een of beide ogen (unilaterale of bilaterale microphthalmos) en/of hangende oogleden (blepharoptosis), met gezichtsstoornissen tot gevolg

Mitochondria - Mitochondriën zijn membraangebonden celorganellen die het grootste deel van de chemische energie genereren die nodig is om de biochemische reacties van de cel aan te drijven. De chemische energie die door de mitochondriën wordt geproduceerd, wordt opgeslagen in een kleine molecule die adenosinetriphosfaat (ATP) wordt genoemd.

Monounsaturated fat - enkelvoudig onverzadigd vet

Mutagenic - het vermogen hebben om een permanente verandering in de genen van een organisme te veroorzaken

Nutrient deficiency - voedingsstoffendeficiëntie

Nutrition - voeding

Obesity - zwaarlijvigheid

Obesogenic - de invloeden die de omgeving, de kansen of de levensomstandigheden hebben op het bevorderen van zwaarlijvigheid bij individuen en bevolkingsgroepen

Omega six linoleic acid - Omega zes linolzuur

Omega six oils - Omega zes oliën

Overweight obese - overgewicht zwaarlijvig

Oxidative phosphorylation failure

Paper - document

Paracelsus dictum - de stelling van Paracelsus

Pastoralists - Pastoralisten zijn mensen die aan pastoralisme doen als systeem van levensonderhoud. Pastoralisme is het extensieve veeteeltsysteem dat gepaard gaat met het volgen en gebruiken van weidegronden en water in een bepaald landschap (gewoonlijk een "rangeland"). Gewoonlijk wordt dit systeem beoefend in droge gebieden en mobiliteit is er de sleutel toe.

Plant oils - plantaardige oliën

Pneumonia - longontsteking

Polyunsaturated vegetable oils - meervoudig onverzadigde plantaardige oliën

Processed foods - bewerkte voedingsmiddelen

Pro inflammatory - een lokale reactie op cellulair letsel die wordt gekenmerkt door verwijding van de haarvaten, infiltratie van leukocyten, roodheid, hitte en pijn en die dient als een mechanisme dat de eliminatie van schadelijke agentia en van beschadigd weefsel initieert.

Pro oxidative - Een stof die bij de stofwisseling zuurstofhoudende bijproducten kan produceren die schade aan cellen kunnen toebrengen.

PUFA - PolyUnsaturated Fatty Acids - Meervoudig onverzadigde vetzuren

Rape seed - koolzaad

Reactive oxygen - reactieve zuurstof

Recounts - vertelt, herinnert

Reduce fatty acid beta oxidation

Rheumatic fever - een auto-immuunziekte die de weefsels van het lichaam, zoals de gewrichten en het hart, doet ontsteken.

Rice Brand – Rijst merk

Roller mill technology - Walsmolens zijn molens die gebruik maken van Cilindrische rollen, hetzij in tegenovergestelde paren of tegen vlakke platen, om verschillende materialen, zoals graan, te verpletteren of te malen.

Sapphire - saffier

Saturated fat - verzadigd vet

Seed oils - zaadoliën

Sewage - rioolwater

Soybean - sojabonen

Starchy - Zetmeelrijk

Stroke - Beroerte

Sunflower - zonnebloem

Superoxide

Syphilis - a bacterial infection usually spread by sexual contact

Systolic blood pressure - De *systolische* bloeddruk, het bovenste getal, meet de kracht die het hart uitoefent op de wanden van de slagaders telkens wanneer het klopt.

De *diastolische* bloeddruk, het onderste getal, meet de kracht die het hart uitoefent op de wanden van de slagaders tussen de slagen in.

Tallow - Het fundamentele verschil is van welk dier deze vetten afkomstig zijn.

Reuzel is varkensvet. Talg of tallow is rundvet.

Tokelau - voorheen bekend als de Unie-eilanden, en tot 1976 officieel als de Tokelau-eilanden, is een afhankelijk gebied van Nieuw-Zeeland in de zuidelijke Stille Oceaan

Toxic aldehydes - een gevolg van de afbraak van de vetzuren in olie, en hoewel sommige vluchtig zijn, blijven andere over na het frituren. Dit is de reden waarom ze in gekookt voedsel kunnen worden aangetroffen.

Toxicity - giftigheid

Transfats - Transvet, ook wel trans-onverzadigde vetzuren of transvetzuren genoemd, is een type onverzadigd vet dat van nature in kleine hoeveelheden voorkomt in vlees- en melkvet. Het werd op grote schaal geproduceerd als een onbedoeld bijproduct bij de industriële verwerking van plantaardige en visoliën in het begin van de 20e eeuw voor gebruik in margarine en later ook in snacks, verpakte bakwaren en voor het frituren van fast food.

Thrombogenic - de neiging van een materiaal in contact met het bloed om een trombus, of klont, te vormen

Tuberculosis - TBC

Tubers - knollen

Tukisenta and Papua, New Guinea

Unsupplemented - zonder toevoeging

USDA U.S. - departement van landbouw

Vegetable oils - plantaardige oliën

Wheat - Tarwe

Wheat germ - van tarwekiemen

Wreak havoc – verwoesting aanrichten

[00:00:22.370]

Dames en heren, zouden de zaadoliën de primaire oorzaak kunnen zijn van de ziekten van de beschaving? Hartziekten, hypertensie, beroertes, kanker, type 2 diabetes, metabool syndroom, obesitas, Alzheimer, maculadegeneratie, de lijst gaat maar door en door. En zouden deze zogenaamde, hart-gezonde plantaardige oliën eigenlijk en ironisch genoeg, de hoofdoorzaak van hart- en vaatziekten en ook de hoofdoorzaak van al deze andere beschavingsziekten kunnen zijn? Kijk maar eens naar deze voorpagina van een artikel van Harvard, als u wilt. Durf ik de Harvard School of Public Health en de voedingsafdeling van Tufts University in twijfel te trekken?

[00:01:18.370]

En de voedingsafdeling van de Mayo Kliniek en de Amerikaanse Hart Associatie?

[00:01:26.630]

Toch is dat precies wat ik vandaag ga doen. En dit is precies de hypothese die ik vandaag zal presenteren en verdedigen, omdat ik erin geloof. Paracelsus dictum zegt dat de *dosis* het vergif maakt. En we consumeren deze zeer pro-oxidatieve, ontstekingsbevorderende, giftige zaadoliën in massale doses, en de consumptie heeft zich over de hele wereld verspreid, en de hele wereld wordt zwaarlijvig en ziek. En het is niet hun schuld.

[00:02:02.210]

Mijn aanklacht vandaag is dat, terwijl bewerkte voedingsmiddelen vrijwel al deze chronische ziekten veroorzaken, van de bewerkte voedingsbestanddelen, en dat zijn er eigenlijk maar vier, het zijn de zaadoliën die de voornaamste drijfveren zijn omdat zij de biologische vergiften zijn. Het zijn vergiften, zo simpel als wat. En vandaag zal ik proberen je te laten zien hoe en waarom. Eerst mijn financiële onthullingen. Ik ben een auteur van boeken, ik ben een onderzoeker, en ik ben de stichter en voorzitter van de Cure AMD Foundation.

[00:02:37.700]

Ik accepteer geen vergoeding voor een van deze rollen. Dus ik heb blijkbaar geen financiële belangen. Maar dat is niet echt waar, want we eten toch graag. Goed, wat ik u wil voorleggen is dat er echt twee primaire oorzaken zijn van obesitas en chronische ziekte. Ja, obesitas en chronische ziekte.

[00:03:02.370]

En het is een tekort aan voedingsstoffen en toxiciteit. Maar er is maar één bron hiervoor, en dat is bewerkt voedsel. Ik weet dat dit geen nieuws voor je is, maar dit is zo fundamenteel en kritisch belangrijk, geloof ik. En als je hierover nadenkt, als je dit op zijn kop zet, is verwerkt voedsel de enige oorzaak van nutriëntendeficiëntie en toxiciteit. En we besteden niet genoeg aandacht, denk ik, aan nutriëntentekort of toxiciteit van beide.

[00:03:33.960]

Als je nu kijkt naar verwerkt voedsel als percentage van het Amerikaanse dieet, dit alles in het rood. In 2009 bestond 63% tot 74% van het Amerikaanse dieet uit verwerkt voedsel. En verwerkt voedsel bestaat uit vier dingen: plantaardige olie, transvetten, suiker, en geraffineerd tarwemeel. En als je daar alcohol aan toevoegt, komt daar nog eens 70% bij. (grapje)

[00:04:00.280]

Dus wat dit betekent, is dat niets van dat alles vrijwel enige microvoedingsstoffen bevat, toch? Je krijgt er geen vitamines uit. En het is ook echt een tekort aan mineralen. Dus dat betekent dat je 29% van je dieet over hebt om je al je voedingsstoffen te geven, toch? En dan hebben we het nog niet gehad over de giftigheid van bewerkt voedsel.

[00:04:25.270]

En je gaat een hoop vergif krijgen van meervoudig onverzadigde, plantaardige oliën, transvetten, en op zijn minst de fructose component van suiker. Ik heb geneeskunde gestudeerd van 1986 tot 1990, en ik ga je in de komende vier of vijf minuten meer geschiedenis over geneeskunde geven dan wat ik in vier jaar geneeskunde heb geleerd, dat beloof ik je. Omdat ik denk dat dit van cruciaal belang is. En als we hier naar kijken en het in verband brengen met het dieet, is het krachtig. Dus dit is wat we meestal zien, toch?

[00:04:57.850]

De wereld wordt zwaarder. De Verenigde Staten leidt de weg. We winnen deze race. En hier is waar de VS dieet richtlijnen werden in 1980 geïntroduceerd.

[00:05:09.820]

En we weten dat de totale energie-inname in het volgende decennium met ongeveer 250 calorieën per dag is gestegen? Iedereen heeft dit waarschijnlijk gezien, en het volgende dat vaak wordt gezegd is, zoals je kan zien, gingen de koolhydraten omhoog, en de vetten omlaag. Koolhydraten zijn het probleem,

toch? Niet zo snel! *De vetsamenstelling* is nog steeds aan het veranderen, en dat zal de crux zijn van wat ik u vandaag zal proberen te laten zien.

[00:05:38.010]

Dit is een artikel van Jones uit 2011, en wat het laat zien is dat in 1900, de top drie van doodsoorzaken allemaal *infectieziekten* waren. Het was longontsteking, tuberculose, GI-infecties. In 2010 waren zeven van de tien belangrijkste doodsoorzaken *chronische ziekten*, hartziekten, kanker, beroertes, de ziekte van Alzheimer, diabetes type twee, enzovoort. Laten we eens kijken naar hartziekten in de afgelopen 200 jaar. Uit het artikel van Jones weten we dat er in Boston in 1811 geen sterfgevallen door hartaandoeningen waren.

[00:06:19.070]

Er waren 25 plotselinge sterfgevallen. Waarschijnlijk waren de meeste van hen hartkleppen. In de hele 19e eeuw zijn er acht wereldwijde rapporten over hartaandoeningen, buitengewoon zeldzame aandoeningen. 1897, Sir William Osler, beroemd arts van Johns Hopkins, hij vertelt over zijn 21 jaar ziekenhuisgeschiedenis. Ongeveer zes gevallen van angina.

[00:06:45.940]

Nooit een MIA gezien, nooit een hartaanval gezien. 1900, Jones artikel vertelt ons twaalf en een half procent 12.5% van de mensen stierven aan een hart gerelateerde ziekte, maar het waren vrijwel allemaal hartklepproblemen. Het was syfilis, endocarditis, reumatische koorts. Het was niet gerelateerd aan coronaire hartziekte.

[00:07:05.070]

John Hays publiceerde het eerste bekende geval van een hartaanval in de Verenigde Staten, gedocumenteerd en gedocumenteerd met autopsiebewijs, 1930 wel, hartziekte wordt de belangrijkste doodsoorzaak, vrijwel onbekend 30 jaar eerder. In feite, toen John Harris het artikel over de MI publiceerde, werd het niet eens serieus genomen voor ongeveer een decennium. Vooruit naar 2010, 32% van de Amerikanen sterven aan hartaandoeningen bijna een op de drie. Dus de toename lijkt op die rode lijn daar.

[00:07:42.430]

Kanker. Boston, 1811, één op 188 mensen stierf aan kanker. 1900, het stijgt een op 17. In de VS. 2010, 31.1% van de mensen sterven aan kanker.

[00:07:55.210]

Dat is bijna, weer, één op drie. Dus de toename ziet er ongeveer zo uit. En wat ik de hele tijd hoor is, ja, maar we worden ouder. Ik zeg je, dat verklaart dit niet.

[00:08:05.320]

Laat me je heel snel vertellen, en ik heb hierover geschreven. Ik heb hierover gesproken. Laat me u twee snelle statistieken geven. In het jaar 1800 haalde 43,3% van de kinderen hun vijfde verjaardag niet. In 1900, was het niet veel beter.

[00:08:18.340]

36,2% van de kinderen haalden hun vijfde verjaardag niet, en 4% van de vrouwen stierven in het kraambed. Dat verlaagt de levensverwachting drastisch, en dat is waarom het zo laag is.

Dus terug naar kanker, 62 keer zoveel kanker in 200 jaar. Hoe zit het met type twee diabetes? We weten dat in de 19e eeuw, diabetes van elk type zeldzaam was en vermoedelijk zeldzaam voor de hele geschiedenis voor die tijd.

[00:08:42.740]

Voor 1935, stijgt het met 0,30 %. Dit blijft stijgen, en we zitten op 9,4% in 2015. Dit is een 25-voudige toename van type twee diabetes in 80 jaar.

[00:09:00.490]

Hoe zit het met obesitas? 19e eeuw, we weten dat obesitas 1,2% was bij mannen van 18 tot 80 jaar in Texas en Nebraska gevangenissen. In 1960 zaten we op 13% obesitas, dat was al een tienvoudige stijging toen we nog dachten dat we mager waren. En dit blijft stijgen.

[00:09:23.780]

En in 2015, zitten we op 39,8% obesitas. Dat is een 33-voudige toename van obesitas in ongeveer 115 jaar. En we zijn op weg om 50% van de Amerikanen zwaarlijvig te hebben in 2030. Dat werd een paar weken geleden gepubliceerd in JAMA.

[00:09:42.430]

Leeftijd gerelateerde maculaire degeneratie. Mijn gebied van expertise, 1851 was het jaar waarin deze ziekte voor het eerst werd ontdekt. Tussen 1851 en 1930, waren er niet meer dan 50 gevallen van maculaire degeneratie, wat de

belangrijkste oorzaak is van onomkeerbaar gezichtsverlies en blindheid bij mensen boven de 65. Niet meer dan 50 gevallen in de hele wereldliteratuur.

[00:10:04.270]

Maar vandaag, dit jaar, 2020, 196 miljoen mensen wereldwijd getroffen, op koers om 288.000.000 te zijn in 2040. Dus wat betekent dat in de 19e eeuw, één op de vele duizenden getroffen mensen, ik heb alle leerboeken gelezen. Vandaag weer, bijna een op de 3, 29 procent getroffen sinds 1990. Oké, daar is de toename, in wezen.

Nu gaan we 200 jaar dieet geschiedenis bekijken, wat echt een wereldwijd menselijk experiment is, zonder geïnformeerde toestemming.

Want niemand heeft hiervoor gekozen.

[00:10:47.710]

Suiker, 1820 tot 1899. Suiker is 17 keer zo veel geworden. We weten dat suiker een voedingsstoffen tekort dieet is, voedingsstoffen tekort voedsel.

[00:10:57.690]

En het belangrijkste van alles, katoenzaadolie, geïntroduceerd direct na de Amerikaanse Burgeroorlog rond 1860, 1867 is wanneer we dit voor het eerst begonnen te consumeren. *En dit is waar het menselijk experiment echt begon.*

En je zult zien waarom. 1880, krijgen we walsmolen technologie, die ons geraffineerde witte tarwebloem geeft. Nu maakt tarwe 20% uit van het dieet van de wereld.

[00:11:20.460]

Minstens in de Verenigde Staten, 85% daarvan is geraffineerd. Dus het is een tekort aan voedingsstoffen. 1911, Procter & Gamble geeft ons Crisco transfats. Daar gaan we. Dat is verwerkt voedsel.

[00:11:30.110]

Dat is het. Dat is alles. We hadden al het verwerkte voedsel in feite in 1911, en toen nam het een hoge vlucht. Vandaag de dag zijn er in de Verenigde Staten 600.000 voedingsmiddelen beschikbaar, en het grootste deel daarvan is daar van gemaakt. In 1939 en 1945 heeft Western Price dit allemaal met elkaar in verband gebracht en ons er allemaal van bewust gemaakt dat westerse ziekten werden veroorzaakt door mensen die deze voedingsmiddelen consumeerden, maar niemand luisterde.

[00:11:58.120]

En als je kijkt naar de uiterst rechtse dia daar van onze eigen USDA, dan erkennen ze dit. Deze vier voedingsmiddelen maken 63% uit van het Amerikaanse dieet. Ze weten dat dit het probleem is, de ziekten van de beschaving. De docs? daar, kijk. Zoiets als dat.

[00:12:17.180]

Oké, laten we even teruggaan naar 1918.

Dit is Elmer V. McCollum, voedingsonderzoeker. Dit is een boek dat hij schreef, de Nieuwere Kennis van Voeding, en dit is buitengewoon. Het beslaat duizenden dierstudies omdat ze echt wilden weten wat er met voeding aan de hand was.

[00:12:31.910]

Ze wilden begrijpen wat de drijvende kracht achter gezondheid was. En ik ga je hier een voorbeeld geven en er zijn, buitengewone studies. Dit is slechts één van de vele. Goed, dus ze nemen diëten. Nu, deze ratten, ratten worden meestal, gespeend op ongeveer 25, 26 dagen.

[00:12:46.610]

En dan zetten ze deze twee groepen ratten op identieke diëten, behalve één ding, de vetbron. Dus de ratten aan de linkerkant krijgen 5% katoenzaadolie. De ratten aan de rechterkant, anderhalf procent botervet. Dat is al het vet dat ze kregen, anderhalf procent.

[00:13:02.120]

Dit is wat er met hen gebeurt. De ratten op de katoenzaadolie groeien tot 60% van hun normale grootte en leven gemiddeld 555 dagen. Het zijn zwakke, fragiele, ziekelijke kleine ratten. De ratten op botervet, zijn gezond, groeien tot normale grootte, en leven 1020 dagen. Dus ze worden bijna twee keer zo groot, leven twee keer zo lang, en zijn oneindig veel gezonder.

[00:13:24.790]

Waarom iemand? Waarom? Vet oplosbare vitaminen A D en K2.

Die zitten in geen enkele plantaardige olie, in geen enkele olie die van planten afkomstig is. Dit ga je nu zien.

[00:13:40.550]

Dus McCollum zegt dit in 1918 kijk maar naar het gedeelte dat ik hier heb onderstreept. Het dieet moet twee nog niet geïdentificeerde stoffen of groepen van stoffen bevatten. De ene was in vet oplosbare vitaminen, de

andere in water oplosbaar. Hij zegt dat een van deze wordt geassocieerd met bepaalde vetten en vooral overvloedig aanwezig is in botervet, eigeel, vetten, en de vetten van de klierorganen zoals de lever en de nieren.

Dat is al het fantastisch gezonde voedsel.

[00:14:05.750]

Precies daar, zegt hij, maar wordt niet gevonden in vetten of oliën van plantaardige oorsprong. Zelfs de gezonde oliën kokosnoot, palm, palmpit, avocado-olie, echte, echte olijfolie. Ze hebben geen vitamine A, D en K2. Die zitten er niet in.

[00:14:25.090]

Hij gaat verder, McCollum, 1918, hij zegt, zowel het groeibevorderende vet, dat is boter en het spoor van ongeïdentificeerde stof in het alcoholische extract van tarwekiemen, dat waren de B-vitaminen, zijn noodzakelijk voor de bevordering van de groei of het behoud van de gezondheid. We hebben deze vitaminen niet alleen nodig om mensen te laten groeien. We hebben ze nodig op volwassen leeftijd en op oudere leeftijd om ons in goede gezondheid te houden. En dit is wat we voortdurend over het hoofd zien, vooral als we ons richten op macronutriënten, geloof ik. Oké, laten we op één lijn komen, want plantaardige oliën hebben tegenwoordig veel namen.

[00:15:03.280]

Maar plantaardige oliën, zaadoliën, ook bekend als meervoudig onverzadigde plantaardige oliën, PUFA of meervoudig onverzadigde vetzuren, eetbare oliën. Nu, het nieuwste eufemisme plantaardige oliën, ik denk bedoeld om ons gewoon te verwarren. Omega zes oliën en dan linolzuur. Linolzuur, als je het niet weet, is het 18 koolstof omega zes vet. Het is het primaire vetzuur van deze plantaardige oliën. Het telt voor ongeveer 80% van de vetzuren. Nu, hier zijn de vreselijke.

[00:15:40.320]

Soja, Maïs, Canola, Katoenzaad, Koolzaad, Druivenpit, Zonnebloem, Saffier en Rijstmerk. Zo, ik heb het gezegd. Ik heb het één keer gezegd. Ik heb het een miljoen keer gezegd. Dit zijn degenen die bijzonder gevaarlijk zijn.

[00:15:52.370]

Het spijt me. We moeten snel zijn. Oké, dus dit is van onze recente krant. En dit is de consumptie van plantaardige olie in de Verenigde Staten voor bijna de hele geschiedenis. Van 1866 tot 1909 ongeveer 2 gram per dag.

[00:16:09.120]

En dan neemt het een hoge vlucht als we sojaolie en al die andere oliën beginnen te krijgen. En zo zitten we in 2010 op 80 gram per dag. Dus we gingen van nul in 1865 voor de hele wereld en voor vrijwel de hele geschiedenis naar 80 gram per dag. Nu, laat me zeggen dat dit een oneindige toename is van de consumptie van plantaardige olie.

0[00:16:32.590]

Veel mensen hebben het over Tonya Blasbalg's onderzoek waar soja olie 1000 keer zo groot werd tussen 1909 en 1999, wat inderdaad zo was. Maar al deze plantaardige olie is een oneindige toename. 80 gram per dag, mensen, is 720 calorieën waard. Dat is 32% van de US calorische inname.

[00:16:54.130]

Een derde van onze voeding komt uit fabrieken die deze oliën maken. Ik kan je niet vertellen hoe gevaarlijk dit is. Dus in 1900 kwam 99% van onze vetten van dierlijk vet, reuzel, boter, rundvlees, talg.

Maar in 2005 was 86% van de toegevoegde vetten afkomstig van plantaardige oliën. En merk op dat de plantaardige oliën nog steeds toenemen.

[00:17:18.570]

Hier werden de dieetrichtlijnen in 1980 geïntroduceerd. En onthoud, onze vetconsumptie ging naar beneden en onze koolhydraatconsumptie naar boven. Dus wat denk je? Onze dierlijke vetconsumptie daalt nog steeds, en onze plantaardige olieconsumptie stijgt nog steeds.

[00:17:37.150]

Dat is niet alleen in de VS gebeurd. Hier is, ontwikkelde landen verdubbeld in een periode tussen 1963 en 2003. Dit is over de hele wereld. Ontwikkelde landen verdubbeld, ontwikkelingslanden verdrievoudigd. Japan, bijvoorbeeld, vier en een half keer.

[00:17:52.270]

China, bijna een achtvoudige toename. En dit eindigde 17 jaar geleden, deze gegevens. Waar staan we vandaag? De Aziaten worden net zo ziek als wij. Dus hier zijn de voedingsvetten, in wezen, die zijn toegevoegd aan ons dieet.

[00:18:09.930]

Kokosolie, boter, palm en reuzel. De top vier. Zie je al dat rood? Dat is al het verzadigde vet. Dat is wat nu gezond is.

[00:18:19.220]

Vanaf katoenzaadolie naar beneden, all dat blauw, dat zijn al die plantaardige oliën. En al dat blauw is het omega-6 linolzuur. Alleen dat. Dat is wat het daar is. Als je jezelf terug verplaatst naar 1865 en voor de hele geschiedenis en voor de hele wereld, is dit waar alle vetten vandaan kwamen.

[00:18:38.540]

Boter, reuzel en rundvet met drie, twee en 2% omega zes vetten. Dus met andere woorden, hier is waar we vandaag staan. Al dat blauw, al die omega zes. Hier is waar we waren in 1865. Dus wat heeft dit met ons gedaan?

[00:18:54.910]

1865 Ik heb dit berekend. Dit is wat onze omega 6 consumptie zou geweest zijn in 1865. Met 40% dierlijk vet van traditioneel gefokte dieren, 2.2 gram per dag, minder dan 1% van onze calorieën. En dan zie je dat dit toeneemt met ongeveer 2% van onze calorieën. 1999, we zitten op 7% van de calorieën en 18 gram per dag in 2008 11,8% van onze calorieën en 29 gram per dag, we gingen van twee 2 gram naar 29 gram per dag.

[00:19:29.850]

Je gaat zien waarom dit zo belangrijk is. Omdat we deze niet goed kunnen verbranden als brandstof. Ze zijn bedoeld om te worden opgeslagen en gebruikt als signaal en structurele moleculen, met name in de mitochondria, en ze zijn niet bedoeld om te worden verbrand als brandstof. Daarom stapelen we ze op. Ik wil hier opmerken dat die 2,2 gram nog niet gepubliceerde gegevens zijn die in ons volgende wetenschappelijke artikel zullen staan.

[00:19:52.970]

Maar dit is een twaalfvoudige toename van omega zes in ongeveer 145 jaar. Twaalf keer, oké. Wat heeft het hier met ons gedaan? Hartziekten. En dit zijn ook onze gepubliceerde gegevens.

[00:20:06.630]

Kijk naar de plantaardige olie in het zwart versus de hartziekte. Dood in het rood. Ziet iedereen een opmerkelijke correlatie? Hoe zit het met verzadigd vet in het paars versus hart- en vaatziekten? Ziet iemand daar een correlatie in?

[00:20:21.930]

Verzadigd vet, praktisch vlak gedurende de hele vorige eeuw, veranderde 5 gram, toch? Als je een verband¹ ziet tussen verzadigd vet en hartziekten, zou je ook geloven dat Arnold Schwarzenegger en Danny DeVito een tweeling zijn. Dus er zijn een hoop mensen over de hele wereld waarvan we weten dat ze geen hartkwaal hebben. En ik ga ze niet eens allemaal opnoemen, maar ze hebben allemaal dezelfde dingen gemeen.

[00:20:48.210]

Laten we het snel over drie van hen hebben. De Masai stam van Kenia, Tanzania. Het is maar dat je het weet, dit is waar Kenia en Tanzania liggen, in Oost Afrika. En ik ga gewoon zeggen, dit is hoe al deze Masai krijgers, alle Masai, eruit zagen. Deze magere, gezond gebeitelde, fantastisch gezonde mensen.

[00:21:10.940]

Hoe dan ook, George Mann en collega's hebben hen in 1972 uitgebreid bestudeerd. Nu, wat eet de Masai? Melk, vlees en bloed van het vee. Ze hoorden dat het herders zijn. De typische krijger drinkt drie tot vijf liter rauwe, volle melk per dag.

[00:21:28.510]

En hun melk bevat veel verzadigd vet, oké? 3000 calorieën per dag. Deze kerels wegen maar ongeveer 128 pond gemiddeld per stuk. Hun dieet bestaat voor 66% uit dierlijk vet. 33% tot 45% daarvan is verzadigd dierlijk vet.

[00:21:44.430]

Het is ongeveer 17% koolhydraten, 1.7% omega zes vetten. Nu, dat is het getal waar ik wil dat je de hele tijd op let, als je wilt. Nou, wat heeft George Mann gevonden? Ze deden 50 autopsies, en ik denk dat het 350 EKG's waren. (Elektrocadiogram)

[00:22:00.470]

Geen hartaanvallen, behalve één mogelijke stille mi in de hele groep. Toch zegt onze American Heart Association niet meer dan 5% tot 6% verzadigd vet.

¹ Correlatie een verband tussen twee zaken meestal uitgedrukt in lijnen in een grafiek. Als de lijnen parallel lopen is er een hoge correlatie. Lopen de lijnen onder een steeds groter wordende hoek van elkaar dan neemt de correlatie af.

Dus hoe komen deze jongens weg met de consumptie van tot 45% verzadigd vet?

De American Heart Association zou gewoon zeggen dat het een andere paradox is.

[00:22:23.810]

De conventionele geneeskunde zou zeggen, dwazen, weet je niet, van dierlijk vet ga je dood. Ze zouden dit zeggen. Je moet meer gezonde meervoudig onverzadigde oliën eten, zoals de Amerikanen.

[00:22:37.230]

Dus dit is een dierlijk vet dieet. Dit is een meervoudig onverzadigd vet dieet. Dierlijk vet, meervoudig onverzadigd vet. Hoe vaak moet ik dit doen?

[00:22:52.630]

Oké, laten we naar Tokelaune gaan. De Stille Zuidzee, ongeveer halverwege tussen Hawaï en Australië. Drie kleine eilandjes daar, acht gaten. De Tokelaus werden bestudeerd in de 1960-tiger jaren..

[00:23:05.310]

Zeer interessant, want dit is hun dieet. Kokosnoot, vis, zetmeel, knollen en fruit. Dat is alles. Heel eenvoudig.

54% tot 62% van hun calorieën komen van kokosnoot.

[00:23:14.090]

Kokosolie, 91 tot 94 en een half procent verzadigd. Hun dieet is 53% vet.

Vetrijk dieet, 48% verzadigd.

Dus terwijl de Masai de eer hebben voor het meest verzadigd dierlijk vet in de wereld, tot 45%, hebben de Tokelauns het meest verzadigde tropische olievat ter wereld met 48%. Raad eens wat 2% van hun dieet bestaat uit PUFA.

[00:23:39.130]

Nu, dat is totaal PUFA. Dat is omega zes en omega drie samen. Nou, dus waar halen ze hun Pufa vandaan? Vis en kokosnoot. Dat betekent dat ongeveer de helft daarvan omega drie was.

[00:23:49.550]

Dus de omega zes PUFA is ongeveer 1%. Nogmaals, dat is het getal waar ik wil dat je op let, als je wilt. 1982, ze bestudeerden mannen van 40 tot 69 jaar oud.

Geen hartaanvallen, geen obesitas, geen diabetes in deze populatie. Ze zijn fantastisch gezond.

[00:24:06.390]

Oké, nu, dit lijkt op een afleiding, maar dat is het niet. Dit is de omega 6 linol zuur in ons vetweefsel bij Amerikanen, 1959 tot 2008. Stefan Gina (?) verzamelde 37 studies waar ze een biopsie hadden genomen van het vet van Amerikanen. Kijk nu waar ons omega 6 linolzuur gemiddeld was in 1953 9.1%.

[00:24:30.490]

Dit zit in ons vet. En weet je wat onze obesitas was in 1960? 13%. In 2008, was ons linolzuur in ons vet, 21,5%. En weet je nog dat ik je liet zien dat in 2008, onze omega 6 in onze voeding 11.8% was.

[00:24:51.260]

Met andere woorden, het verdubbelt ongeveer in je vet, want we stapelen ze op en ze stapelen zich op in je cellen en in je mitochondriën. En dit is waar ze een ravage aanrichten omdat het meervoudig onverzadigde zijn en zij zijn degenen die oxideren. Dus 2008, weet je wat onze obesitas was? 34%.

[00:25:11.290]

Nu, het volgende wat ik je ga tonen, ik heb drie jaar gezocht om dit te vinden. Weet je wat ik wilde weten? Wat was het omega zes vet in iemands vetweefsel die een voorouderlijk dieet volgde? Iemand in de wereld? Ik heb het eindelijk gevonden.

[00:25:28.360]

Tokelauans. Hier 3.8%. Dat is belachelijk laag. Weet je nog dat ik zei dat hun omega 6 van hun dieet ruwweg 1%-3,8% mensen was? Dit is waar we zouden moeten zijn. En dit is wat je gezond houdt, precies hier. Nog een bevolking. Tukisenta en Papua, Nieuw Guinea.

[00:25:52.030]

De Papoea Nieuw Guineanen in deze studie werden uitgebreid geëvalueerd. 1966 tot 1968. Zoete aardappelen zijn goed voor meer dan 90% van hun calorieën. Ze leven van meer dan 1000 verschillende soorten zoete aardappelen. Dit is een van hun oogsten.

[00:26:07.990]

Af en toe doen ze zich tegoed aan varkensvlees en kip. Ze zijn varkenshoeders, maar eten zelden hun varkensvlees. Dus hier is hun dieet.

1966 tot 1968.

94.6% koolhydraten, 3% eiwitten, 2.4% vet omega 6 daar is dat getal weer, 0.6%.

Nu, wat vinden ze over hen? Hier is wat ze zeggen in de studies.

De bevolking was mager, fysiek fit, en in goede voedingstoestand.

Afwezigheid van obesitas en hypertensie.

[00:26:38.710]

Er werd geen diabetes of jicht gevonden. Ischemische hartziekten waren zeldzaam, zo niet afwezig. En geen Macula degeneratie. 340 mensen boven de 40, geen. Nu, afwezigheid van obesitas.

[00:26:53.230]

Als we denken dat koolhydraten insuline aanjagen en insuline vet, hoe verklaren we dit dan? Oké, ik ga nu gewoon verder hier. Wat hebben deze gezonde populaties niet?

Geen suiker, geen geraffineerde tarwe, geen bewerkte voedingsmiddelen, en geen plantaardige oliën.

[00:27:13.150]

Goed, laten we het eens hebben over hun macronutriënten verhoudingen. Maakte het koolhydraten percentage uit in deze populaties? Ervan uitgaande dat je een voorouderlijk dieet volgt, maakte het wat uit? Nee. Het was 17% bij de Masai, ongeveer 95% bij Tukisenta.

[00:27:29.290]

Hoe zit het met het vetpercentage? Maakte dat wat uit? Ook niet.

Ongeveer 2,4% totaal vet in Tukisenta, 66% dierlijk vet in de Masai.

[00:27:40.930]

Hoe zit het met de vetsamenstelling?

Maakte verzadigd vet iets uit in dit alles? Het doet er niet toe.

Ongeveer 1% Tukisenta, 17% bij de Masai, 48% bij de Tokelauans.

Hoe zit het met enkelvoudig onverzadigd vet?

[00:27:57.130]

Doet er ook niet toe.

Ongeveer 1% in Tukisenta, 53% tot 65% in de Masai allen fantastisch, mager, gezond, en zonder hartkwalen.

Nu, de grote vraag.

[00:28:10.280]

Hoe zit het met de omega zes PUFA, juist? Dit is de olifant in de kamer. Ik weet dat mensen hierover praten, maar wat zou het moeten zijn? 0.6% tot 1.7%? Ik kan het lettertype niet groter maken dan dat.

[00:28:25.310]

Ik probeerde 93 of wat het ook is, zo groot als het gaat. Oké? Vergelijk dit nu met westerse bevolkingen. Ze maken 7% tot 12% van ons dieet vandaag.

Onthoud, we zaten op 7% in 1999.

[00:28:43.980]

Nu, in 2008 zaten we op 12% 11,8%. Nu weet ik niet waar we staan. Ik bedoel, we zitten hoger dan dat. Oké, dus laat me uitleggen wat ik denk dat er hier aan de hand is. Weet je nog dat ik zei dat het probleem pro-oxidatief en dan toxisch is?

[00:29:00.290]

Hier is het pro-oxidatieve deel.

Dus wanneer je teveel omega 6 consumeert, wat een westers dieet zal zijn, zal het tekorten aan voedingsstoffen hebben. Maar waar het om gaat is dat het zich verbindt met reactieve zuurstofsoorten zoals hydroxylradicalen, die we per persoon één keer 20 tot 10 per dag produceren. Oké, dus dit begint een catastrofale lipide peroxidatie cascade.

[00:29:23.370]

Deze meervoudig onverzadigde vetten hopen zich op in je cellen, hopen zich op in je membranen, hopen zich op in je mitochondriën, en ze veroorzaken een peroxidatie reactie. Ik kan hier niet alle biochemie doornemen, maar als je mijn Ancestral Health Symposium lezing van 2019 vorig jaar wilt bekijken, ga ik door deze biochemie, maar dit verwoest cardio lipide, en dit leidt tot elektronentransportketen en oxidatieve fosforylering falen.

Elektronentransportketen is waar we 90% van onze energie creëren. Dus als dit gebeurt, hebben we een mitochondriale disfunctie.

[00:29:58.210]

Dus verliezen we energieproductie. En dit is waarom elk van deze aandoeningen, van hartaandoeningen tot atherosclerose, tot type 2 diabetes tot maculadegeneratie en kanker, allemaal hetzelfde hebben. Ze hebben allemaal een *mitochondriale disfunctie*. Dit is waarom. Nu, het allereerste wat er gebeurt wanneer de elektronentransportketen faalt in dit scenario is dat het begint met het uitstoten van reactieve zuurstofsoorten.

[00:30:26.980]

Dit zijn hydroxylradicalen en superoxide. En het heeft me jaren gekost om dit te begrijpen. En dat creëert een catastrofale terugvoer naar de lipide peroxidatie. Het volgende dat gebeurt is *insuline resistentie* op cellulair niveau, want dit is wat er gebeurt. Er zijn zoveel reactieve zuurstofspecies, en de elektronentransportketen faalt.

[00:30:56.970]

En de cel wordt ziek², en het zet zijn stoptekens en het zegt, kijk, ik wil geen glucose. Ik wil geen vetzuren. Ik wil niets. Ik lig ziek in bed. Ik kan dit niet doen.

[00:31:06.420]

Ik kan niet werken toch? Dus nu ben ik insuline resistent.

[00:31:12.130]

Dat leidt uiteindelijk tot het metabool syndroom, type twee diabetes enzovoort. Maar wat ik u wil voorleggen is dat het niet zo is dat we koolhydraten consumeren en je de cel begint te vullen en zo. Ook al kunnen we het niet meten, het allereerste wat er in dit scenario gebeurt is dat de insulineresistentie eerst komt. Dan begin je lipide druppels te ontwikkelen enzovoort in je cellen, in je lever enzovoort.

[00:31:45.890]

Oké, wat is het volgende? Verminder vetzuur beta oxidatie omdat de electron transport keten niet goed werkt. Dus nu verbrand je vet niet goed als brandstof. Dus de persoon die aankomt en ziek wordt in dit opzicht is nu koolhydraat afhankelijk. Hun glycolyse werkt, maar hun Krebs cyclus en electronentransportketen werken niet om vet als brandstof te verbranden.

² Ziek? Je kunt het ziek noemen maar het is m.i. meer dat de cel niet meer functioneert?

[00:32:05.930]

Dus nu beginnen ze het vet op te slaan, juist? Dus dit leidt tot obesitas. Verlies van energie leidt direct tot nucleaire en mitochondriale DNA mutaties. En wat krijgen we daar uit?

[00:32:20.950]

Kanker. Vervolgens, hartfalen. Dit ga je zo zien. In een paar minuten, zal ik dit doornemen. Mitochondriale disfunctie leidt direct tot hartfalen en direct door hoge omega zes, en het doet het in drie weken bij ratten.

[00:32:35.400]

Vervolgens, apoptose necrose celdood. En dit leidt tot ziekten zoals maculaire degeneratie, Alzheimer, Parkinson. Linksboven, deze catastrofale lipide oxidatie cascade leidt tot giftige aldehyden. En ik ga dit meteen doen.

[00:32:51.450]

Vervolgens, ga je dit zien. Dus dit is wat er gebeurt. Het meeste van dit linolzuur, wanneer het peroxideert, ontwikkelt het lipide hydro-peroxides. En dan ontwaarden deze snel in al deze dingen. Vier hydroxynol, melindiolgie, geoxideerde linolzuur metaboliëten met zoals negen en 13 HOD acrylin carboxyethyl pyrol.

[00:33:41.730]

Dit is wat ze collectief doen: cytotoxisch, genotoxisch, mutageen, carcinogeen, atherogeen, trombogeen en obesogeen. En voor het geval je het niet weet, atherogeen betekent het induceren van atherosclerose en trombogeen betekent het induceren van klonters. Dat daar, kan een oorzaak zijn voor beroertes. Dus dat leidt tot alle ziekten van de beschaving. Dus gaan we kijken naar drie studies.

[00:33:42.080]

Dit is een studie met iso-calorische diëten.

Allemaal dezelfde calorieën drie groepen ratten gedurende drie weken, identieke hoeveelheden calorieën, eiwitten, vetten en koolhydraten. En omega drie vetten slechts een enkele variabele in deze studie. En dit is een zeer goed gedefinieerde ontwerpstudie, geloof ik, omega zes alleen variabele.

[00:34:06.120]

Drie groepen rundvlees, talg, olijfolie en saffloerolie groep. En u kunt de omega zes zien gaan van naar zeven. Zeven voor de saffloerolie groep is een echt hoge

36,6% omega zes. Goed, hier zie je dat rundvlees, olijfolie en saffloer allemaal hetzelfde vetrijke dieet hebben met 59%. Hier is de omega 6%.

[00:34:26.640]

Ik omcirkelde het interessante deel. 4,4% in de B vet groep versus 36,6% in de Sapphire olie groep. Kijk hoe hoog hun lichaamsvet ging in de Sapphire Oil groep in drie weken naar 54 en een half procent 54,5%.

[00:34:43.670]

Maak hier nu een punt van. Deze 4,4% is te hoog, en ik zal je laten zien waarom. Omdat ze het lijnzaadolie hebben toegevoegd, is wat ze echt deden. Maar dit is wat er met deze ratten gebeurde na drie weken.

[00:34:56.200]

Ze kwamen allemaal aan, maar ten opzichte van de B-vetgroep, kwam de olijfoliegroep 9,6% meer aan, wat neerkomt op 14,8 pond menselijke equivalent.

De Sapphire olie groep kwam 15,6% aan of £24 menselijke equivalent meer. Hoe is dit mogelijk? Ze zitten op dezelfde calorieën.

[00:35:16.970]

Ze verbruiken allemaal dezelfde calorieën. Ik had een probleem met dit waarom de B vetkorrel gewicht hier is waarom? Nu, als je helemaal links kijkt, die groep was niet inbegrepen, die zou B vet zijn geweest, alleen die zonder lijnzaadolie. Ze deden er lijnzaadolie in om te proberen hen Omega 3 te geven. Wel, dat hoefden ze niet te doen met rundvet. Het heeft het al.

[00:35:37.500]

Dus we weten niet of die groep 1,4% linolzuur zou hebben gehad. De volgende groep in het blauw, het B-vet plus de lijnzaadolie, dat is 4,4% Omega 6. En kijk eens hoeveel ze zijn aangekomen, 27,6% meer dan waar ze eerst waren. De olijfolie groep was 7,7% Omega 6, en zij kwamen 37,2% meer aan dan wat zij aanvankelijk wogen.

[00:36:05.830]

En kijk dan naar de Sapphire olie groep die 43,2% meer aankwamen dan hun oorspronkelijke gewicht. Dat is voor een man in drie weken tijd een menselijke kilo. En het enige verschil is de Omega 6, ze verbruiken allemaal dezelfde calorieën.

[00:36:30.210]

Hier is de studie over hartfalen. Het is heel simpel. Gewoon twee groepen, een hoge PUFA van groep die normaal lab chow (voeding, een hapje) kreeg met 20% zonnebloemolie. Dat is minder Omega 6 dan wat Amerikanen vandaag gemiddeld consumeren.

Dan is er een lage PUFA groep die normale lab chow kreeg, vier weken.

[00:36:49.280]

Deze studie, kijk wat er gebeurt in vier weken. De groep die zonnebloemolie kreeg, had 32% vermindering in hun cardiale output bij hoge belasting, wat betekent dat ze systolische bloeddruk hadden, wat ongeveer 138 is in vier weken van voeding. Deze ratten hebben hartfalen.

[00:37:12.430]

Hier is een iso-chlorisch 40% vet dieet chow versus 4% sojaolie versus 19% sojaolie. Oké, dit is een 32 weken durende studie, in principe zeven en een halve maand. Uiterst links ziet u het standaard dieet, dat 1,2% in het rood is. Onderaan staat het linolzuur, het Omega 6 linolzuur, 1.2%.

[00:37:37.610]

De volgende groep is de 4% sojaolie, dat is 2,2% linolzuur. En de derde groep is 19% sojaolie. En dat is omega 6 10 procent linolzuur. Oké, 0% suiker. Ze hebben hier goede koolhydraten gebruikt.

[00:37:54.530]

Ze gebruikten multi dextrine en zetmeel, dus geen suiker, goede schone studie.

[00:38:03.710]

Je kan het gewicht zien dat ze aankwamen. Goed, maar laat me ter zake komen. De muizen op de 19% sojaolie wogen 55% meer dan muizen op chow, oké? Dit was in 32 weken. Nu zal ik u het menselijke equivalent geven.

[00:38:23.340]

Dit is het menselijke equivalent van een man van 190 pond, die ik gewoon mijn gewicht heb gebruikt voor het chow gedeelte, tegenover de 19% sojaolie, 10% linolzuur, wat minder is dan Amerikanen vandaag de dag consumeren. Dat zou het equivalent zijn geweest van een man van 294 pond in zeven en een halve maand eten. Op deze manier, eten ze dezelfde calorieën, de 4% en de 19% sojaolie, exact dezelfde calorieën. Oké, nu, dit is dezelfde studie. Ik heb niet alle categorieën opgenomen.

[00:38:58.870]

Dit is zo verwarrend om snel te doen. Maar hier is de glucose tolerantie test die aantoont dat het sojaolie dieet snel diabetes induceert. Dat is de bovenste daar. Je kunt dat zien na de glucose uitdaging. Kijk naar hun glycemie.

[00:39:17.670]

Ze zijn diabetisch. En dan de volgende naar beneden is sojaolie plus 25% fructose. Ze zijn ook diabetisch, maar de groene lijn is ook 40% vet, die bestond uit 36% kokosolie en 4% sojaolie en 25% fructose die *geen* diabetes veroorzaakte. En dan hier is een insuline tolerantie test. En u kunt zien dat de allerbovenste het 19% sojaolie dieet is, dat een duidelijke insulineresistentie veroorzaakte, nog erger dan de 19% sojaolie plus 25% fructose.

[00:39:56.890]

Ongelooflijk, de 25% fructose was beschermend op een of andere manier. Ik weet niet hoe dat werkt, maar het was zo. En dan deden ze een 25% vetrijk dieet. Opnieuw, 40% vet en 25% vet. Het veroorzaakte geen diabetes of insulineresistentie.

[00:40:14.210]

Oké, hoe zit het met hun lever? U ziet de standaard chow in de linkerbovenhoek, gezonde lever, en dan in B, rechtsboven, dat is 36% kokosolie plus slechts 4% sojaolie. Ze krijgen leververvetting. Ga dan naar degene daaronder in F. Rechtsonder 19% sojaolie gedurende 16 weken, leververvetting.

[00:40:38.510]

En dan linksonder, sojaolie gedurende 32 weken. Nu hebben ze leververvetting en lever ballon letsel. Dit is echt ziek. Leverziekte. Hoe zit het met plantaardige olie en kanker?

[00:40:53.700]

Het 19% sojaolie dieet, wat 10% minder is dan de Amerikanen nu consumeren, in 32 weken, veroorzaakte 31 kanker geassocieerde genen ontregeld. Vijf kanker-bevorderende genen werden verhoogd, zes kanker-remmende genen onderdrukt. En hier is de finale. 32 weken op een dieet van 19% soja-olie, 10% linoleenzuur deed dit.

Obesitas, viscerale obesitas, insulineresistentie, glucose intolerantie, diabetes, ouderdomsdiabetes, niet-alcoholische vetzucht, ziekte met ballonletsel, 31 kankergenen ontregeld.

[00:41:33.740]

En ongelooflijk, het 19% sojaolie dieet was slechter dan 19% sojaolie en 25% fructose.

[00:41:44.790]

Dit is wat ik wil zeggen. Echt?

[00:41:49.690]

Deze vetten zijn hetzelfde. Neem je me in de maling? De vetten die uit deze groenten komen, dit is een echte plantaardige olie raffinaderij. Ik kan ze niet onderscheiden van petroleumolieraffinaderijen, ze zien er hetzelfde uit. Dit is wat ik zou zeggen.

[00:42:05.640]

Dit is giftig afval dat uit plantaardige olieraffinaderijen komt.

Het is buitengewoon gevaarlijk voor ons.

En de andere is dat dierlijk vet goddelijk gezond is.

Dus ik wil u voorleggen dat dit is hoe ik de bijdrage van verwerkt voedsel aan obesitas en chronische ziekte voorstel.

80% ervan wordt aangedreven door plantaardige oliën en transvetten, en ze lopen samen omdat de transvetten in de oliën zitten.

[00:42:35.240]

Suiker, zou ik zeggen, is ongeveer 15%, en geraffineerde tarwe, de andere vijf.

Goed, dus hoe kunnen we slechts ongeveer 1% omega zes meervoudig onverzadigde vetten consumeren? En je weet het antwoord al, toch?

Geen zaadoliën. Geen enkele.

[00:42:53.320]

Geen plantaardige oliën, geen van dit soort oliën. Geen bewerkt voedsel, want ze zitten in al het bewerkte voedsel en geen fastfood. Restaurants koken bijna allemaal in Sojaolie en Canola-olie, en die zijn rampzalig.

[00:43:14.270]

Dames en heren, allereerst wil ik zeggen dat het een eer en een genoegen was om vandaag met u te spreken. En ik wil zeggen dat ik hoop dat ik een zaadje heb kunnen planten dat wortel zal schieten en dat u dit zult gaan overwegen en evalueren voor uzelf. Ik wil eindigen met een beeld te schetsen van een voedingsdichotomie die ik u wil laten overwegen. En dit is volledig gebaseerd op de wetenschap, en voor dit moment, denk aan diëten die niet zijn aangevuld met vitamines. Oké?

[00:43:46.270]

Dus als je 100% van je vetten consumeert van traditioneel gefokte dieren, of ze nu op het land, op zee of uit zoet water komen, en je consumeert geen bewerkt voedsel, dan zul je waarschijnlijk extreem mager en gezond zijn, en een lang en gezond goed leven leiden. U zult er waarschijnlijk uitzien als een Masai-krijger. En als je dat nu nog niet bent, eet dan zo. Je zult die kant op gaan.

Aan de andere kant, als je 100% van je vet uit meervoudig onverzadigde plantaardige oliën haalt, zul je snel ziek worden, ernstig metabolisch gestoord, een groeistoornis in de kindertijd, vrijwel zeker overgewicht, en of obesitas op volwassen leeftijd, en je leven zal extreem kort zijn.

Je komt extreem vroegtijdig aan je einde, en het maakt niet uit of je een maand oud bent of 90 jaar oud. Dit is een wetenschappelijk bewezen feit met wiskundige zekerheid, en het is al meer dan 100 jaar bekend.

Dus vraag ik u, welke vetten zijn volgens u gezond?

Dank u.

COLOFON

Transcription by Jan Sterenborg
Version 1.0 Augustus 2022
Email: website.vcr@gmail.com

Druk: BNB Brave New Books
ISBN:

Copyright dr. Chris Knobbe
All Rights Reserved

