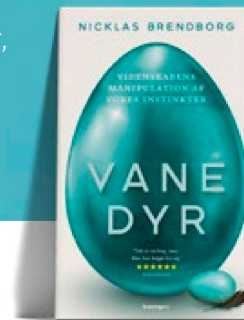


DERFOR ER DER AL MULIG GRUND TIL AT FRYGTE

# FRANKFERTS

TEKST / HELLE BROBERG NIELSEN, JOURNALIST  
FOTO / SHUTTERSTOCK

Fedt, sukker og salt. Fødevarerindustrien forsker intenst i at designe produkter, der superstimulerer hjernens hormonelle belønningssystem. Målet er at få os til at overspise og udvikle et afhængighedsforhold til industriens hyperforarbejdede madvarer. I sin seneste bog blottlægger Nicklas Brendborg forretningsmodellen bag verdens verserende sundhedskrise.



#### Nicklas Brendborg

- Født 1995
- Kandidat i biologi og ph.d.-studerende i aldring ved Københavns Universitet
- Forfatter af bøgerne 'Gopler ældes baglæns' (2021) og 'Vanedyr' (2023)

**D**e er lette at spotte, de lokkende fødevarer, vi godt ved ikke gør noget gavnligt for vores fordøjelse, kropsvægt eller energiniveau. Der er den farvestrålende, knitrende emballage. Den lumsk lange holdbarhed. Den lige så lange volapykingrediensliste, man som minimum skal have en bachelor i ernæringsvidenskab for at kunne tolke.

Der er naturligvis tale om slik, forskellige chipstyper, chokoladeprodukter, is, sodavand, mikroovnsretter, frysepizzaer og andre former for fastfood. Men også tilsyneladende sunde madvarer som fx rugbrød, tomatsuppe og veganske kødalternativer er proppet med salt, sukker, plantefedt og sindrige kombinationer af smags-, farve- og konsistensfremmende kemi.

Ja, det ved vi til hudløshed. Hvad mange af os til gengæld nok ikke har været bevidste om, er, hvor udspekuleret fødevarerproducenterne går til sagen, når de vil hacke sig ind i vores naturlige mæthedsfornemmelse og nedbryde vores viljestyrke og sunde fornuft.

#### Tech og tvang

I "Vanedyr – Videnskabens manipulation af vores instinkter" beskriver forfatter Nicklas Brendborg netop det: Hvordan ikke bare fødevarerindustrien, men alle kommercielle aktører af et vist format benytter sig af den videnskabelige sagkundskab inden for samtlige forskningsfelter for at kunne raffinere deres produkter, så de bliver stadig mere uimodståelige for os. Bliver noget, vi drages imod. Ofte mod bedre vidende og med risiko for helbreds-mæssige konsekvenser.

Tænk her også på streamingtjenesterne, der på få år gjorde fænomenet binge-watching til et begreb og lige siden har berøvet mange deres søde, sunde nattesøvn. Tænk TikTok, der hensætter påvirkelige børn over hele kloden i en hypnotisk tilstand, når de først er fanget ind i loopet. Tænk på vores tvangsprægede forhold til mobiltelefonens bonanza af såvel relevante informationer som tids- og opmærksomhedsrøvende adspredelse.

Brendborg trækker da også parallellerne til alkohol-, nikotin- og stofmisbrug og bemærker, at Apples stifter, Steve Jobs, ikke tillod sine egne børn at komme i nærheden af en iPad. Den samme opdragelsestilgang deles af andre techudviklere i Silicon Valley. De er klar over, hvilket monster der er sluppet løs.

#### Det begynder med moders mælk

Hovedfokus i opfølgeren til Brendborgs populærvidenskabelige superbestseller "Gopler ældes bagfra" fra 2021 er dog dét, vi putter i munden, og som påvirker vores fysiske helbred. I særdeleshed i forhold til den overvægt, der er epidemisk i hele og ikke længere bare den "vestlige" verden. Det er en udvikling, der er sket over få årtier, og i takt med at fødevarerkoncerne i stigende grad har haft held med at fylde vores indkøbsvogne med deres hyperforarbejdede produkter. 'Frankenfoods', der er udtænkt og komponeret af en hær af forskere for at få os til at overspise og skynde os tilbage efter mere af samme slags.

Brendborg kommer virkelig langt omkring i sin veloplagede præsentation af den eksisterende forskning i bl.a. fedme og biologiske afhængighedsmekanismer. Bagerst i bogen er der ikke mindre end 18 sider med referencer til forskningsartikler og andre skriftlige kilder.

Bl.a. kan han afsløre, hvorfor is, chokolade, wienerbrød, doughnuts, ostepops og chips rangerer i toppen af mange menneskers hitliste over hygge-/trøstemad. Netop den fordelingsnøgle af fedt, kulhydrater (sukker) og protein – henholdsvis 55, 40 og 5 procent – findes ellers kun ét sted i naturen. Til gengæld i en form, som vi alle tidligt forbandt med noget trygt og kendt – nemlig i modermælken. Ingen andre naturlige fødevarer, hverken frugt, grøntsager, korn, bælgfrugter, kød eller fisk, har dén forjættende sammensætning. Til gengæld er den svær at undgå i et moderne supermarked.

#### Lyksalighed som salgsargument

Fødevarerforskerne taler netop om, skriver Brendborg, at ramme et "bliss point" hos konsumenterne. Lige dér, hvor de oplever noget, der kan forveksles med "lyksalighed". Dér, hvor hjernens hormonelle belønningssystem aktiveres for fulde gardiner og formår at overrumple mæthedsimpulserne og sætte mådeholdet ud af kraft.

Sukker og fedt er et stærkt makkerpar for fødevarerindustrien, men salt, pointerer han, er måske alligevel den fødevarereingrediens, der bør have mest opmærksomhed. Man kan godt finde forarbejdet mad uden tilsat sukker eller med et lavt fedtindhold. Men det er stort set umuligt at opdrive fødevarerprodukter uden et betænkeligt højt saltindhold. Også her er det den

menneskelige urbiologi, der er på spil. For ligesom når vi i forhistorisk tid sørgede for at spise kalorietungt og fedt (nedlagt vildt) og sødt (vilde bær), når det var muligt – hungersnøden kunne jo være lige om hjørnet – drages vi også instinktivt mod det salte. Salt er som bekendt en livsforudsætning for alle biologiske organismer, og det ved kroppen. Hvad kroppen ikke altid lige forstår, er, at stoffet i små mængder er gavnligt, mens det i de monstrøse mængder, det moderne menneske ofte udsættes for, er forbundet med forhøjet blodtryk, blodpropper og anden hjerte-kar-sygdom. Når fødevarerproducenterne trods den viden alligevel oversalter, er det, fordi saltet fungerer som såvel konserveringsmiddel som en effektiv og billig farve- og ikke mindst smagsforstærker. Og ikke bare i fx chips, burgere og kødpålæg; der er en rigtig god grund til, at lige smagen af saltkaramel rammer mange af os lige midt i "the bliss point".

#### Teknologi – og mere teknologi

Fødevarerindustriens våbenkapløb om vores smagsløg og urinstinkter har som nævnt for længst sat sig igennem i folkesundheden. I dag registreres der 50 gange flere overvægtige unge mænd til session i Forsvaret end i 1960'erne. I folkeskolerne vurderes der at være 80 gange flere børn med overvægt end dengang. Oveni kommer hele kataloget af følgesygdomme.

Nicklas Brendborg er fordomsfri realist og ender et kapitel om udviklingen af de nye og stærkt hypede fedmepræparater med at konkludere: "(Men) jeg må indrømme, at jeg ikke kan få øje på bedre metoder til at håndtere problemerne med fedme på nuværende tidspunkt. Fødevarerindustrien har brugt moderne teknologi til at skrue kunstigt op for vores appetit. Så det kan blive nødvendigt at bruge moderne teknologi til at skrue kunstigt ned igen." ■