

Slaget om kosten

De officielle kostenbefalinger – og især stivelse – står for skud i

Tor Nørretranders nyeste bog Menneskeføde. Men bogen rokker

ikke ved disse anbefalinger, mener Thomas Meinert Larsen og

Arne Astrup, der her kommenterer bogen.

Af Arne Astrup og Thomas Meinert Larsen

■ Tor Nørretranders (TN) har med sin nyeste bog *Menneskeføde* i vanlig dygtig og grundig stil, gennemgået ernæringsvidenskabens meritter og erkendelser primært fremkommet over de seneste 10 år. En periode, hvor ernæringsforskerne rigtigt nok er blevet en hel del klogere på kostens betydning for helbred, herunder også kostens betydning for vægtregulering. Mange af TNs iagttagelser og beskrivelser er således meget interessante, og TN anfører en række punkter, hvorpå politikerne, samfundet og vi alle kan og bør handle for at fremme et miljø med lettere adgang til sunder fødevarer af høj kvalitet, således at vi alle kan blive sunder, øge vores livskvalitet og ultimativt leve længere.

Imidlertid fremfører TN i bogen også en række forsimplinger og udeladelser, hvoraf en del sikkert har deres berettigelse for at bogen skal kunne læses af lægmand, men han fremsætter også kontroversielle postulater, og desværre bærer bogen også præg af at indeholde en række unuancerede og direkte fejlagtige fortolkninger og postulater, selektive uddrag af den eksisterende videnskabelige litteratur – og i visse henseender en fordrejning af virkeligheden. Vi vurderer, at denne udlægning – uagtet at den appellerer til

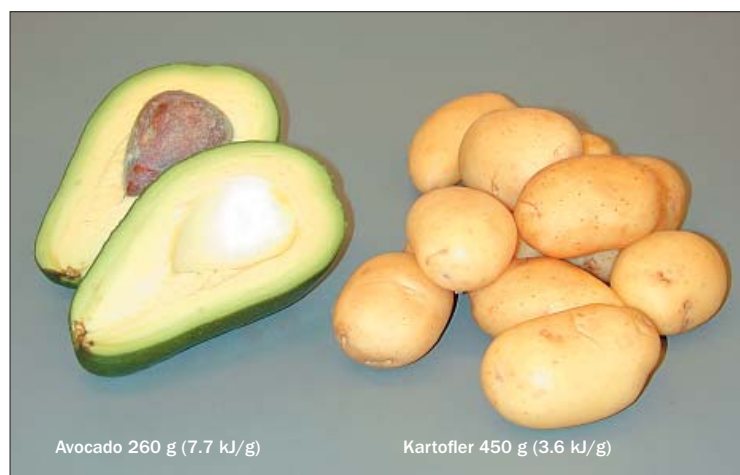
de læsere, som elsker konflikter og kontroverser i et emne, som berører mange personer og som dermed har potentiale for et stort bogsalg – bør have en kommentar med på vejen

Manglende fysiologisk indsigt

Vi er fuldstændig enige med TN i, at kostråd skal baseres på fornuftige biologiske begrundelser. Men TN's bog bærer desværre præg af, at TN ikke har en dybdegående biologisk viden om fysiologien bag de stofskiftesygdomme, som følger i kølvandet på fedme. TN beskriver f.eks. insulinafhængige patienter (Type 1) som personer, der konstant er sultne, fordi "cellerne skriger på mad", mens blodet flyder over af sukker. Denne beskrivelse har næppe hold i virkeligheden.

Den farlige stivelse

Et af TNs centrale budskaber er, at stivelse er farligt, og at man bliver mere sulten, når man spiser det! Jo mere stivelse – jo mere sult synes devisen at være. TN beskriver, at stivelse skulle virke afhængighedsskabende, og at man derfor vil opleve abstinenssymptomer såfremt man stopper indtagelsen. Dette er selvfølgelig en interessant, men endnu totalt udokumenteret påstand.



Der er god dokumentation for, at energitætheden er en vigtig bestemmende faktor for hvor meget energi vi indtager. Derfor mætter kartofler bedre end mere fedtrige fødevarer, som for eksempel avocado.

TN bekender sig til den såkaldte stenalderkost – altså den kost, som vi spiste før vi begyndte at holde husdyr og dyrke afgrøder. Filosofien bygger på den antagelse, at vores gener ikke har ændret sig væsentligt siden stenalderen. Argumentationen for, at stenalderkosten er den optimale kost for mennesker, er således, at menneskets genetiske sammensætning er tilpasset denne levevis og de fødevarer, som var tilgængelige i den tid. En mere "moderne" kost med større mængder af stivelsesholdige produkter fra bl.a. kornafgrøder, kød og mælk fra husdyrhold er altså ikke tilpasset vores fordøjelsessystem.

TN beskriver således, at fødevarer, der er rige på kulhydrater, som hurtigt kan optages i blodet (man siger, at de har højt glykæ-

misk indeks) kun har været med os i "nogle få hundrede år". Samtidig siger han, at vi blev agerbrugere (med dyrkning af høj-glykæmiske græsfrø) for 10.000 år siden – der er ikke en klar sammenhæng mellem disse udsagn!

TNs argumentation virker også ukomplet, når han siger, at det er helt OK at spise fødevarer som kikærter, linser og bønner på trods af, at de også er kulturafrøder og tillige ganske stivelsesrige. Desuden indeholder disse afgrøder de såkaldte lektiner, som af nogle anses for skadelige.

TN angiver, at menneskets mave ikke er indrettet til at fordøje stivelsesholdige græsfrø, og at vi ikke kan spise stivelse rå. Sandheden er nok nærmere, at mennesket *heldigvis* har udviklet sig til fint at kunne fordøje

stivelse (herunder om nødvendigt også de helt frisk-høstede afgrøder som korn, kartofler, ris og majs), men at vi har lært os at høste, tørre og opbevare vores græsfrø, så vi kan have et forråd af energi til vinteren over! (hermed også forklaringen på, hvorfor aberne stadig kun er i junglen, og hvorfor vi som mennesker er en helt unikt udviklet abe-race, herunder også fordøjelsesmæssigt). Så ja, vi er naturligvis enige i, at stivelse feder, hvis den bidrager til et samlet energi-indhold, som overstiger energi-behovet – men stivelse besidder altså ikke en unik og særlig fedende egenskab i forhold til andre kulhydrattyper, fedt, protein eller alkohol!

De officielle kostanbefalinger

TN skriver, at oprindelsen til de nuværende kostanbefalinger og kostråd fortaber sig i historiske tåger.

Hvad angår anbefalingerne om at begrænse fedtindholdet i kosten, så er dette postulat en meget stærk forbigåelse og miskreditering af de utallige undersøgelser, som viser, at et øget fedtindhold bestemt bidrager til overindtag af energi, og som *alle* officielle organer (Læs: De kostkloge/ernæringseksperterne i WHO/FAO, USDA, IOM, EASD, ADA, NNA, Ernæringsrådet osv.) har benyttet som reference-grundlag for deres udmøntning af (ikke identiske), men dog ret enslydende kostanbefalinger, som alle tilskriver, at man skal begrænse fedt-indtaget. Uagtet dette, så er det naturligvis uheldigt, *hvis* folk har spist dårlige kulhydrater (slik, kage, sukker osv.) i stedet for dårligt fedt (smør, fløde osv.), men dette har aldrig været intentionen med anbefalingerne om at skære i fedtindtaget, om end TN måtte udlægge det sådan. Udover hensynet til sundhed, så tager kostrådene og kostanbefalingerne *også* hensyn til den lokale historie, kultur og fødevaretilgængelighed, og historisk har kostanbefalingerne også måttet tage hensyn til, at kosten var økonomisk realiserbar. Det økonomiske hensyn er

i dag stadig gældende, om end det vægter væsentligt mindre i dag end tidligere.

Nørretranders kostanbefalinger

TN er tilsyneladende ikke fortaler for en enkelt kostfilosofi, men anpriser en lange række af de – meget forskellige – slanke-kostbøger, som er fremkommet i USA i de seneste år. TN oplister kostfilosofier som Atkins, South Beach og the Zone, og bekender sig personligt til Agatston (*South Beach*), Willett (*Eat, drink and be Healthy*), Brand-Miller (*Det Glykemiske Index*) samt Cordain (*The Paleo Diet*). Disse bøger (i modsætning til hvad TN anfører) afviger dog på en lang række punkter fra hinanden, herunder også i deres syn på fedt, fedttyper, kulhydrat, kulhydrattyper, protein og protein-typer – kort sagt på alle de punkter, hvor TN anfører, at de med fordel kan benyttes. TN anfører tilmed, at »man ikke behøver at gøre som de siger«, men blot kan nøjes med at hente staldtips!

Devisen bliver da også, at man skal prøve sig frem, og TN ender selv op med at acceptere ikke kun vegetabiliske olier og bælgrugter, men også fuldkornsbrød/pasta, brune ris, nye kartofler, bananer og sågar brunt sukker, honning, lidt dyrefedt, mælkeprodukter, kød, ost, mørk chokolade, vin og kaffe – alle fødevarer, som ikke

var en del af den såkaldte »stenalderkost«, som han ellers advokerer for. Han munder desuden ud med, at man skal »vælge den kur man tror på man kan holde ud«. Ikke at nogen kan være uenig med dette udsagn, men det udhuler unægtelig hele bogens grundlag og postulater om, at stivelse er farligt, og at de nuværende kostråd og kostanbefalinger har været til skade for den generelle befolkning!

Rokker ikke ved de officielle råd

Nørretranders har formået at give en ny og absolut læseværdig beskrivelse af de livsbetingelser, som mennesket har været udsat for under dets evolution, og som forfølger os den dag i dag, da det formodentlig afgør hvilke fødevarer vi genetisk set er bedst tilvænnet til. TN forfalder imidlertid til meget letkøbte og unuancerede beskrivelser af, hvad der efter hans opfattelse skal betragtes som »absolut sund« og »absolut usund« kost. TN har set sig sur på stivelse, men har på urimelig vis selekteret i både litteratur og fortolkning af denne for at komme frem til en »videnskabelig dokumentation« for hans kostanbefalinger. Vi mener derfor ikke, at bogen rykker ved den nuværende forståelse af kostens betydning for sundhed og helbred, og derfor ej heller for de nuværende officielle kostanbefalinger og (de nye 8) kostråd. ■

Om forfatterne



Arne Astrup er professor, dr.med
Tlf.: 3528 2476
arne.v.astrup@fhe.kvl.dk



Thomas Meinert Larsen er ph.d.-studerende
Tlf.: 3528 2505
E-mail: tml@kvl.dk

Institut for Human Ernæring
Levnedsmiddelcentret
Den Kongelige Veterinær- og
Landbohøjskole

De 8 kostråd

De 8 kostråd er ment som råd til at leve et sundt og aktivt liv. Mad og drikke ses i samspil med den daglige fysiske aktivitet, og derfor indgår et råd om aktivitet på lige fod med de øvrige kostråd. Kostrådene gælder for alle raske personer over 2 år og er resultat af et samarbejde mellem Ernæringsrådet og Danmarks Fødevareforskning.

Kostrådene:

- Spis frugt og grønt – 6 om dagen
- Spis fisk og fiskepålæg – flere gange om ugen
- Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød – hver dag
- Spar på sukker – især fra sodavand, slik og kager
- Spar på fedt – især fra mejeriprodukter og kød
- Spis varieret – og bevar normalvægten
- Sluk tørsten i vand
- Vær fysisk aktiv – mindst 30 minutter om dagen

Læs videre:

Debatindlægget er lavet på baggrund af et indlæg oprindeligt skrevet til KVLs blad *Det Levende Universitet*

Tor Nørretranders: *Menneskeføde*. Tiderne Skifter, 2005