

Att äta eller inte äta – om kostråd för verkliga människor

Lena Andersson



1/4

Del ett i essäserien
Tema hälsa

Formgivning: Hellsten Kommunikation

www.ephi.se



Att äta eller inte
äta – om kostråd för
verkliga människor

Förord

ATT ÄTA HAR blivit så mycket mer än ett sätt att få i sig näring. Vad man äter kan vara ett ställningstagande för en bättre värld för människor såväl som djur, för inhemskt framtagna produkter eller ett nationellt jordbruk. värld, eller för inhemskt framtagna produkter och ett nationellt jordbruk. Födan kan också vara ett sätt att bygga den perfekta kroppen och maximera muskler eller få vackrare hy och hår. Vad man äter, eller ännu hellre vad man inte äter, är identitetsskapande. Somliga har gjort surdegsbakande och bryggande av ett eget öl till en livsstil. Andra har gjort rawfood och skapandet av efterrätter utan socker eller vetemjöl till en heltidssyssla. Och allt fler undviker gluten, mjölk, kött eller socker. Andra letar ständigt efter kött från gräsbetande djur, vildfångad fisk, den optimala sötningsprodukten, obesprutat eller kolhydratfritt. Somliga äter bara på vissa klockslag, eller mellan vissa tider. Andra har gjort icke ätandet till sin grej och fastar regelbundet. Listan över de individuella matpreferenserna och beteendena är oändlig och innehåller lika mycket politik och ideologi som hälsa och näring.

Vad vi väljer att äta är ett i allra högsta grad individualistiskt projekt. Omgivna som vi är av ständiga löften och lockelser om fantastiska smakupplevelser, brottas somliga ett helt liv med viljan att äta bättre eller annorlunda, utan att lyckas.

I detta gigantiska utbud av såväl produkter som forskning och teoribildning kring vad som är hälsosamt för vem och på vilket sätt kämpar fortfarande staten med den alltmer otacksamma uppgiften att servera oss kollektiva livsmedelsråd.

Om individens ensamma kamp i bästa fall med, i värsta fall, mot, den egna kroppen och hälsan och om statens omöjliga och troligen alltmer felaktiga uppdrag att förmå oss alla att äta på rätt sätt, handlar Lena Anderssons underhållande och träffsäkra essä.

Läs den!

Marie Söderqvist

Ansvarig för programområde folkhälsa, EPHI

Att äta eller inte äta – om kostråd för verkliga människor

OMRÅDET KOST OCH hälsa är speciellt på det sättet att forskningen om näringsämnenas möten med kroppens biologi är strängt naturvetenskaplig, medan människan som ätande och njutande varelse måste förstås på ett annat plan. Åtminstone till hälften är näringslära ett humanistiskt fält och kräver ingående kännedom om det mänskliga; om att vara människa i vardagen, om matens betydelse och måltidens, om självbild och psykets krumbukter. Men eftersom näringsvetenskapen har så starka materialistiska och behavioristiska drag kommer den ofta snett när den ska tolka människors beteendemönster.

Så kan exempelvis vetenskapen notera att när det i butiken ligger godis framme nära kassorna plockar folk på sig godis fast de hade tänkt handla enbart rotfrukter och röda linser när de gick in. Forskarna drar då slutsatsen att folk skulle hålla sig till rotfrukter och röda linser om butikerna slutade exponera onyttigheter. Vetenskapen brukar

påpeka att "food environment" visat sig ha stor betydelse för kroppsvikten och ätbeteendet. Om man har saker hemma äter man dem, finns de inte hemma äter man dem inte.

Människosynen bakom denna behavioristiska modell är den mekaniska människan som bara reagerar på stimuli och vars tankeliv i grund och botten inte bestämmer hennes handlingar, utan äger rum efter att handlingarna mekaniskt har begåtts. Det gör att frågans gåta och smärtpunkt blir obegriplig: "varför äter människor som vill slippa övervikt kakor?" Att de ligger framme är inget svar om vi har att göra med människor som är medvetna om överviktens nackdelar och godsakernas dålighet. Ifall övervikten och dess sjukdomar bara hängde på kunskap om hälsosam mat skulle ingen läskunnig vara överviktig.

Min bestämda uppfattning är att det bara är de dietmässigt oskuldsfulla, de som aldrig det minsta har bekymrat sig över kost, vikt och ätande som någorlunda passar in på behavioristernas konstruerade människa. Endast de oskuldsfulla kan vara omedvetna och ouppmärksamma på sitt beteende inför ett framställt kakfat. Var och en som däremot någon gång försökt gå ner i vikt eller blivit varse att man går upp i vikt av att äta mycket kakor, är

ATT ÄTA ELLER INTE ÄTA – OM KOSTRÅD FÖR VERKLIGA MÄNNISKOR

fullt observant på sig själv både om hon äter av kakorna eller avstår från dem.

När man går in i en butik och lägger ner godis i korgen fast man är på diet, kanske en permanent, livslång diet som man därför lika permanent gör uppror mot, får forskaren fel uppfattning om problemet ifall hon utgår från att detta godis bara köps och äts för att bantaren exponerats för det. Är man på permanent diet behöver man inte se godis för att vara exponerad för det. Inombords är man alltid exponerad för sina frestelser och alltid lika fast besluten att stå emot, tills man inte orkar längre och passar på att ta igen sig en stund från permabantningen genom att äta ordentligt av det förbjudna. Det sker oavsett om godsakerna ligger framme eller ej. Människor som försöker strama åt sin kost är aldrig ovetande om att det finns godis i världen. Och omvänt, den som för det mesta avstår från godis gör det inte för att de inte ser det, utan för att de har fattat ett beslut långt innan de såg godiset.

Det faktum att så få följer de allmänna kostråden bör alltså förklaras på något annat sätt än med att de saknat kunskap eller mötts av för mycket gott i butiker och på kakfat. För att inte framstå som obegriplig behöver överkonsumtionen förstås och analyseras som att den bär på fördelar för den

enskilde. Njutningen i stunden är en sådan fördel. Vilan från de pressande kraven på att äta mindre än man vill och motionera mer, är en annan.

Under en sådan frist hinner man fylla sig med många kalorier som det sedan tar lång tid att förbränna. Eftersom fristen i tanken ger ny skjuts åt kommande sundhetsförsök och avmagringsprogram kan fördelen förefalla dubbel i ögonblicket. Dels får man njuta och koppla av nu, dels får man ökad motivation att ta itu med sitt liv sedan. Psykologiskt kan det därför rationaliseras som en vinst att ge upp och ge efter, ty att alltid vilja och behöva gå ner i vikt är ett tröstlöst, påvert och onaturligt tillstånd att leva i.

Den som ger allmänna råd och tips om sundhet och hälsa måste därför, utöver att ha kunskap om näringsämnen, förhålla sig initierat till vetenskapen om hur människor fungerar inför kort och lång sikt, inför hunger, belöning, smaker, konsistenser och tillfredsställelse, hur de tänker och förhandlar med sig själva, hur de hanterar bakslag och planerar sin tid.

Jag förordar en annan människosyn än den som tycks prägla forskningen. Enligt det synsätt jag förordar är människan organisk snarare än mekanisk, och rationell även när hon till synes agerar irrationellt. Det gäller då att förstå hennes

ATT ÄTA ELLER INTE ÄTA – OM KOSTRÅD FÖR VERKLIGA MÄNNISKOR

”irrationalitets” ändamålsenlighet och se vilket rationellt mål det beteendet gynnar.

Ätbeteendet är avhängigt av vad man har skapat sig för idé om sig själv och sitt ätande långt innan kakfatet och godisskålen ställdes fram. Har man fattat beslutet, eller inom sig godkänt beteendet, att äta det som ställs framför en, kommer man att äta fler kakor ifall de råkar stå framme än man skulle ha gjort om inga kakor funnits inom räckhåll. Har man däremot fattat beslutet att själv avgöra när saker och ting ska ätas och har inrättat rutiner för det, behövs ingen särskild karaktär för att avstå eller skjuta upp belöningen. Och det spelar föga roll hur många kakor som står framme. Karaktären har formats genom tankearbete på förhand, vilket skapat eller ratat rutiner.

Det är alltså med sitt förstånd man blir varse att det inte går an att äta allt som kommer i ens väg, inte genom frånvaron av exponering för det. Följaktligen har de flesta kulturer inrättat starka kollektiva regler kring måltider och mat, vad som hör till vardagen och vad som passar till fest. Reglerna har varit till för att hjälpa individen att leva sunt utan att behöva fatta nya beslut varje dag om det mest grundläggande. När sådana regler upplöses måste man inrätta dem inom sig i stället.

Men att ätandet följer normer och rutiner betyder inte att det sker rutinmässigt. Det betyder att saken redan är uttänkt och stadfäst. När man kommit dithän att man följer rutiner behöver man inte tänka varje gång man ska göra något. Detta tycks ha fått behavioristisk och socialkonstruktivistisk vetenskap att dra slutsatsen att människan agerar omedvetet och utan tanke, bara följer med normerna, reklamen och butikserbudandena som en viljelös amöba.

Varje individ har ett reellt existerande omdöme, en reellt existerande förmåga att urskilja konflikten mellan det man önskar på kort sikt och på lång sikt och värdera mellan dem, liksom förmågan att planera och strukturera utifrån dessa erfarenheter. Av denna människosyn följer att när man är ouppmärksam på vad och när man äter har man fattat beslutet att vara ouppmärksam. Det är så vi bör se på saken. Ouppmärksamheten är varken följderna av okunskap eller av människans natur. "Ouppmärksamhet" är bara ett annat ord för att ha värderat annat högre än att vara omsorgsfull med sin hälsa och sin kropp. Även den ouppmärksamme har fattat ett beslut, nämligen beslutet att godkänna ett visst ätbeteende framför ett annat.

ATT ÄTA ELLER INTE ÄTA – OM KOSTRÅD FÖR VERKLIGA MÄNNISKOR

Valet av åtgärder för folkhälsan är beroende av vilken människosyn dessa grundar sig i, och åtgärdernas resultat beror av om människosynen ger giltiga förklaringar till det som förbryllar.

Det är inte särskilt svårt att avstå från impulsköp och framdukade kakfat ifall man har gjort sig en realistisk och psykologiskt genomförbar konceptualisering av hur ens vaneätande bör se ut och inte se ut. Har man gjort det behöver man inte förhandla med sig själv varje gång en onyttighet erbjuder sig. I konceptualiseringen ingår att förstå sig själv och inte tro att man nästa gång kommer att klara av sådant man aldrig klarat förut. Det är viktigare för den ätande människan att lära känna sig själv än att känna till allt om kostforskningens senaste rön. Inga rön hjälper när man är vrålhungrig utan mat i sikte. Och att veta att grönkål är nyttigt båtar föga när man vill äta glass.

Men om man har inrättat rutiner och accepterar att glass har sin plats och grönkål har sin är risken mindre att man använder hungern och glassen för att utverka ett undantagstillstånd där alla regler måste sprängas för att de är för hårda. Individens måste förmås att ge akt på sina begränsningar och svagheter, och inrätta matvanor förankrade i mänskligt liv, inte utifrån en skrivbordsplan av näringsämnen som är omöjlig att upprätthålla

både fysiskt och psykiskt. Eftersom ätandet är något man gör flera gånger om dagen under hela livet måste dess ramar utformas i enlighet med dessa betingelser. Vanorna och självkänedomens är allt.

I **DETTA ÖVERGRIPANDE** och filosofiska hänseende, människosynen, går det inte att ha ett individuellt perspektiv. Människosyn handlar om människans beskaffenhet, hur man ska förstå henne så att svaren på frågorna blir relevanta. Att begripa människan såsom hon begriper sig själv gör det lättare att komma till klarhet med det som ter sig gåtfullt. Till exempel hur man ska förstå att risken för långsiktig ohälsa för vissa uppenbarligen är en underordnad aspekt. Antingen är de fatalister, eller så tror de inte på vetenskapens rön – vilket kan vara rationellt när vetenskapen är mycket motstridig – eller så värderar de annat högre än ett långt och friskt liv i försakelse.

Har man ingen universell uppfattning om människan på denna grundläggande nivå kommer man inte att komma fram till att individerna är olika, utan att de är obegripliga.

Man kan inte komma fram till hurdan människans natur är genom att gå till sina empiriska studier; människosynen föregår de empiriska studierna,

ATT ÄTA ELLER INTE ÄTA – OM KOSTRÅD FÖR VERKLIGA MÄNNISKOR

den är följderna av ett kvalificerat antagande, av tänkande och rimlighetsbedömning; den är ett ontologiskt fundament och en första princip.

På ett annat plan bör inriktningen emellertid vara mycket mer individualiserad än vad som är fallet. Både i kommersiella dieter på marknaden och folkhälsoråden anses människokroppen huvudsakligen vara samma för alla, ett kosthåll ska passa de flesta psyken och kroppar. Så är bevisligen inte fallet. Numera finns goda möjligheter att testa sin individuella genupsättning med avseende på vilken typ av kost som är bäst för vikten och vilken sorts motion som ger bäst effekt för den enskilde.

För ett antal år sedan när paradigmet att mättat fett gav välevnadssjukdomar hade börjat ifrågasättas, tog jag i likhet med många andra intryck av det. Tidigare hade jag följt de allmänna rekommendationerna att begränsa intaget av mättat fett. Jag hade för det mesta varit försiktig med marmorert kött och feta mejeriprodukter till förmån för olivolja, nötter, fullkorn, kyckling och lax.

Sedan kom trenden som framhöll att det vore konstigt om människan hade svårt att tåla mättat fett med tanke på hur stor andel som finns i bröstmjolk och i de vilda djur som människan i alla tider fällt och kalasat på. Jag lättade på mina

LENA ANDERSSON

restriktioner i tron att det skulle passa mig. Min naturliga smak hade visserligen aldrig legat mot det feta, utan mer mot det söta och stärkelsesrika, men jag förmodade att sådant inte var ägnat att ge någon vägledning.

Men efter några år med mer mättat fett i ett välbalanserat och näringsriktigt kosthåll utan excesser hade jag gått upp ett litet antal mycket önskade kilon. Jag funderade på om jag kanske hade ätit mer godis än vanligt men kunde inte påminna mig det. Smärre åtgärder som tidigare hade räckt för att få bort förargelsekilon fungerade inte längre: att ersätta snabba kolhydrater med långsamma, att utesluta småätande och mini-mera sötsaker. Ingenting hjälpte, vilket var nytt.

Kanske är det åldern, tänkte jag, men trodde inte på det, eftersom jag i allt övrigt kände igen mig själv. Så gick jag till doktorn i ett annat ärende och tog ett blodprov. Det visade att jag hade ett synnerligen högt totalkolesterol; långt över det jag haft vid senaste provtagningen. Visserligen var kvoten rätt bra mellan kolesterolsorterna, men det dåliga kolesterolet, LDL, var enligt konventionellt synsätt på tok för högt. Jag har ingen uppfattning om vem som har rätt i frågan om kolesterolets eventuella skadlighet, men jag kunde konstatera att det höjts dramatiskt på kort tid och att jag

ATT ÄTA ELLER INTE ÄTA – OM KOSTRÅD FÖR VERKLIGA MÄNNISKOR

samtidigt hade lagt på mig vikt trots att jag inte ätit slarvigt eller okontrollerat, vilket för min del brukar krävas för viktuppgång.

Då gick jag tillbaka till ett gentest som jag av nyfikenhet hade gjort ett par år tidigare. Nu tittade jag noggrannare på resultatet. När det kom hade jag förhållit mig skeptisk. Ett skäl var att mina gener visade att jag inte borde ha några som helst problem med överdriven sötsaks konsumtion, vilket inte stämde med min levda erfarenhet. Ett annat var att det stod att jag inte tålde mättat fett, men i den förklarande texten koncentrerade sig de som analyserat mitt test på kolhydraterna. Enligt generna tålde jag inte dem heller särskilt bra, varför de skrev att jag skulle "överväga en lågkolhydratdiet". Men omm bara fem procent av kaloriinnehållet får komma från mättat fett, vilket var vad de skrev, är det hart när omöjligt att leva på lågkolhydratkost (för mig är det dessutom psykologiskt ogörligt, jag vantrivs med det och känner mig intensivt otillfredsställd). Fem procent mättat fett innebär drygt tio gram per dag, i praktiken noll gram utöver det som finns naturligt även i magra livsmedel. Den orimliga ekvationen och det orimliga rådet gjorde att jag lade gentestet åt sidan. Jag tänkte att det rörde sig om tolkningar och att fältet ännu var för ungt.

Men med det höga kolesterolvärdet i åtanke tittade jag nu på nytt på mitt testresultat och såg hur det lyste illrött på mättat fett, "bärare av två ogynnsamma upplagor av apoa2-genen" som jag var, i likhet med femton procent befolkningen. Samtidigt bar jag på gynnsamma gener för att hålla LDL-kolesterol nere. Ändå hade det skjutit så kraftigt i höjden, under det att min kropp lämnat sina rätta konturer.

Jag tog mina gener på orden. Från en dag till en annan minimerade jag det mättade fett i maten. Nästan lika snabbt märkte jag en påtaglig skillnad på min kroppsform och på hur kläderna satt. Kilona som inte skulle vara där rann bort i samma sorts snabba förändring som många som gått över till lågkolhydratkost med mycket mättat fett har erfarit. Det var som om en vägspärr togs bort och inte längre blockerade metabolismen, så att cellerna äntligen fick börja arbeta med energin i stället för att lagra den; som om de varit tilltäppta, ja, mättade, och på grund av kön till förbränningsstationen inte kunnat hantera det fett som kommit in i kroppen. Det hade även på ett tydligt sätt blivit värre med tiden, vilket förstärkte känslan av att cellerna blivit mer och mer tilltäppta när kolesterolet sköt i höjden (eller om kolesterolet skjutit i höjden av alltmer tilltäppta celler).

ATT ÄTA ELLER INTE ÄTA – OM KOSTRÅD FÖR VERKLIGA MÄNNISKOR

Jag tog bort grädde helt, behöll små mängder smör i stekningen, annars inget, och endast undantagsvis ost. Jag åt lika stora mängder mat men omfördelade fetterna i maten genom att öka intaget av fleromättade som jag enligt testet hade mycket gynnsamma gener för, och enkelomättade som jag var normalt disponerad för att hantera. Vidare bortsåg jag från det missriktade rådet att hålla nere stärkelseintaget. Inom ett par veckor hade förargelsekilona lämnat mig och har inte återvänt. Efter tre månader var LDL-kolesterolet nere på utmärkta siffror. Jag behöver inte längre på något besvärande sätt vakta på mig för att hålla vikten.

Det stod klart att generna var obevekliga. I samband med att jag lade om kosten tog jag del av en studie där man låtit personer som hade samma ogynnsamma upplagor av apoA2-genen som jag jämföras med personer som var annorlunda utrustade. Det man fann var att så länge apoA2-gruppen höll sig under omkring tjugotvå gram mättat fett per dag, vilket i motsats till tio gram är görligt även i längden om man är omsorgsfull, fick de inte högre kroppsvikt än kontrollgruppen, något som dock skedde när gränsen överskreds.

LENA ANDERSSON

Så jag ser nu på saken som att jag har en budget på ungefär 20 gram per dag. Utifrån den väljer jag mina livsmedel, maträtter och tomma njutningskalorier. Den gamla franska matlagningen jag hade ägnat mig åt på senare år fick jag lägga ner, recepten innehöll för mycket ost, grädde och smör, men eftersom en låg andel mättat fett är det som standardmässigt har rekommenderats för hela befolkningen i decennier är det lätt att hitta lämpliga recept.

POÄNGEN MED DENNA berättelse är inte att propagera för en kost med tio procent mättat fett, utan att förmedla den avgörande betydelsen i att veta snarare än att gissa. Hade jag inte haft gentestet och genforskningen om apoA2 att falla tillbaka på när det höga kolesterolvärdet uppmättes och otrivselkilona bet sig fast trots att jag skötte mig, skulle jag ha gjort halvhjärtade försök att lägga mig på en ungefärlig nivå, uppskattad och helt approximativ. Inom kort skulle jag ha börjat visa små relativiserande invändningar i mitt eget öra, kanske funnit att uppoffringen var "orättvis" och därför inte fick vara sann, och att den kostade mer än den smakade.

ATT ÄTA ELLER INTE ÄTA – OM KOSTRÅD FÖR VERKLIGA MÄNNISKOR

För den som är motiverad borde folkhälsoinstanser och näringslära riktas in mer på precision och mindre på ungefärlighet, mer på att kartlägga vad den enskilde har för genetiska förutsättningar och mindre på allmänna kostråd, mer skraddarsytt och mindre konfektion. På samma sätt som kroppar har alldeles olika form men hänvisas till en klädernas standardform, hänvisas var och en oavsett vad de är skapta för att äta till en enhetlig kost. Den är säkert utmärkt för dem i mitten av normalfördelningskurvan, men kan vara fel eller onödigt strikt för andra.

Givetvis är det meningslöst att göra ett gentest om man ändå inte är motiverad att förhålla sig till och rätta sig efter vad generna berättar. Men det är också ett meningslöst påpekande, eftersom all form av vägledning saknar mening för den ointresserade.

Men för dem som är motiverade eller kan tänka sig att bli det vore det synnerligen värdefullt att få in mer ovedersäglighet i råden. Har man vetskap om man vad den egna kroppen har och saknar förutsättningar att hantera blir det enklare, och intressantare, att acceptera och införliva hur man bör äta och leva sunt, rätt och gott. Det blir nästan som att ha en allergi som det inte går att förhandla med. Men så länge man inte vet utan

bara gissar kan man alltid fortsätta intala sig, att eftersom kroppen är oändligt komplex och orsakssambanden höljda i dunkel, går ändå inget att säga säkert.

De som skulle visa sig ha gener som väl kan hantera mättat fett behövde då kanske inte vara restriktiva med något som inte är skadligt för dem, och de som mår prima av att minimera det behöver aldrig mer tveka inför det riktiga i rådet. Inte heller behöver de i stunder av tvivel börja famla efter lchf- och ketoforskning för att trots allt övertyga sig om att mättat fett nog är neutralt eller rentav hälsosamt; det må gälla på genomsnittlig och statistisk nivå, men uppenbarligen inte på individnivå.

ATT ÄTA ELLER INTE ÄTA – OM KOSTRÅD FÖR VERKLIGA MÄNNISKOR

FOLKHÄLSOARBETET RÖRANDE KOST, vikt och motion borde således grunda sig dels på en adekvat människosyn, där människan förstås inifrån och inte utifrån, för att rätt tolka och analysera de beteenden som skapar och löser problemen. Dels borde denna universalism ligga till grund för ett fysiologiskt sett individuellt avvägt och psykologiskt sett realistiskt synsätt, vilket i motsats till puritanska standardlösningar kan genomföras i vardagen. Ty det är i vardagen livet levs, timme för timme, måltid för måltid, matinköp för matinköp; i den egna kroppen, den egna själen, under inflytande av de unika genkombinationer man bär med sig från födelse till död.



2021-12-17

Lena Andersson



Lena Andersson

FÖR DE FLESTA är Lena Andersson mest känd som författare till den Augustprisade boken *Egenmäktigt förfarande*, från 2013 om den undanglidande kulturmannen Hugo Rask och den förälskade Ester Nilsson. Och den fristående fortsättningen *Utan personligt ansvar*, som kom året efter.

Har man inte läst Lena Anderssons böcker har de flesta någon gång tagit del av hennes knivskarpa texter på Dagens Nyheters eller Svenska Dagbladets ledarsidor. Krönikor som enligt

somliga är plågsamt känsllokalla och cyniska, enligt andra i smakfull avsaknad av samtidens trötta politiska korrekthet. Hon är något så ovanligt som en skribent som tycks vara helt ointresserad av medhårstrykande inställsamhet vare sig det gäller MeToo eller välvilliga hälsoråd.

1999 publicerades den kontroversiella debutboken *Var det bra så?* där Lena Andersson lyckades sätta ord på hur invandringen skapat en ny typ av klassamhälle i förorten Tensta där hon vuxit upp, och hur konflikterna mellan olika invandrargrupper eskalerade. Där och då var det hon skrev om ännu relativt okänt, mer än ett decennium innan SD kom in i riksdagen och 20 år innan förortsskjutningar blivit vardagsmat och hamnat högst upp på den politiska agendan.

2006 kom den märkliga men även den kusligt pricksäkra framtidsprofetians *Duck City*. En obehaglig bok om kampen om kroppen och om den framvällande överviktsepidemin. Om maten och ätandet som en samhällsomstörtande handling och om statens maktmedel för att hålla kontroll på fetman och övervikten hos medborgarna.

Lena Andersson är född 1970 och bor i Tensta. Hennes senaste två romaner är *Sveas son* och *Dottern* om folkhemmets framväxt på 1900-talet och om dess snabba upplösning under 2000-talet.



www.ephi.se