

Andreas Eenfeldt

Matrevolusjonen

Naturlig sunn
med skikkelig mat

Oversatt av Dag Biseth



Forlaget Lille Måne AS © 2011

2. opplag, 2011

Matrevolusjonen
Naturlig sunn med skikkelig mat

ISBN 978-82-92605-71-4

Originaltittel:
Matrevolutionen

© Andreas Eenfeldt, 2011
First published by Bonnier Fakta, Stockholm, Sweden

Alle oppfordres til å konferere med fastlegen sin eller annet helsepersonell med klinisk erfaring i lavkarbokosthold før de foretar raske omlegginger av sine kostholdsvaner. På *kostreform.no* finner du en oversikt over klinikker og legesentra som har slik kompetanse.

Forlaget Lille Måne AS
Welhavens gate 2,
0166 Oslo
Tlf. 22 43 10 70
Faks 22 43 10 73
www.lillemaane.no post@lillemaane.no

Omslagsdesign: Anders Timrén og Vidar Flak
Omslag, illustrasjon: Jon Berkeley
Illustrasjon s. 28 Time Magazine
26.3.1984 © Time Inc. Used under license

Sats: Hamar Maskinsetteri
Trykk og innbinding: ScandBook AB
Papir: 80 g Norbook Cream 1.8
Satt med: Minion Pro 10,6/14,6 pt

Det må ikke kopieres fra denne boken i strid med åndsverkloven eller avtaler om kopiering inngått med KOPINOR. Ved sitering i aviser, artikler og annet må kildehenvisning tydelig fremkomme. Ta kontakt med forlaget for tillatelse til publisering eller gjengivelse utover dette.

Innhold

Innledning

Revolusjonen starter	9
----------------------------	---

I Bakover

1. Hva er vi skapt for å spise?	15
2. Feiltakelsen, fettfobien og fedmeepidemien.....	29
3. Verdensbildet smadres.....	49

II Fremover

4. En ny gammel løsning	63
5. Slanking uten sult og savn.....	75
6. Diabetes og slutten på galskapen	99
7. De vestlige sykdommene	119
8. Kolesterol: å drepe draken.....	147
9. En friskere fremtid	161

III Praktiske råd

10. Nytemetoden/LCHF for begynnere	175
11. Spørsmål, svar og myter	189
12. Tips for vekten.....	207
13. En siste ting	219

Takk	225
------------	-----

Ønsker du å vite mer?	227
-----------------------------	-----

Henvisninger.....	229
-------------------	-----

Register	249
----------------	-----

To generasjoner svensker har fått feil kostholdsråd og har på fullstendig sviktende grunnlag forsøkt å holde seg unna fett. Det er nå på tide å gjennomgå kostholdsrådene og basere dem på moderne vitenskap.

GÖRAN BERGLUND

Professor i indremedisin, Lunds universitet

INNLEDNING

Revolusjonen starter

Han ga opp og fant ut at han like gjerne kunne spise seg til døde. Sten Sture Skaldemans siste forsøk på å slanke seg hadde slått feil, og han var fetere enn noen gang før. Hjertet orket nesten ikke å pumpe blodet rundt i den digre kroppen lenger. Blodtrykket var skyhøyt. Han klarte knapt å komme seg ut til postkassen. En lege hadde gitt ham et halvt år igjen å leve hvis han ikke gikk ned i vekt.

Og Skaldeman gjorde enda et forsøk på å spise mindre mat for å gå ned i vekt. Tross iherdig innsats, uteble resultatene. Han gikk ikke ned i vekt, og ville gi opp. Den lille tiden han måtte ha igjen å leve skulle han imidlertid leve godt. Nå skulle han sette til livs den ene steken etter den andre, med god og fet saus. Egg og bacon med smørsaus til frokost. Med slik «farlig» og vel-smakende mat skulle han ende sitt liv her på kloden. Han ville dø mett. Til Skaldemans store overraskelse satte denne maten fart på fettforbrenningen. Her begynte Skaldemans helsereise. Han mistet 60 kilo kroppsfett, og spiste seg slank og frisk. Han opptrådte utallige ganger på norsk og svensk TV. Han ble med på å starte en matrevolusjon.

Bakgrunnen

Vi trodde vi visste hva som er sunn mat. I dag rystes dette verdensbildet i sine grunnvoller. Stadig flere lekfolk og professorer stiller det samme spørsmålet: Var det en feiltakelse? Var det en av de mest katastrofale feiltakelsene i menneskehetens historie?

Året er 1958. Den amerikanske forskeren Ancel Keys er overbevist. Han har funnet årsaken til vår mest dødelige sykdom, hjerteinfarkt. Det står klart for ham at årsaken er fett. Å spise fet mat får kolesterolet i blodet til å stige, og det

avleirer seg i blodårene og tetter dem til. På samme måte som fett kan tette igjen rørene under oppvaskbenken på kjøkkenet. Teorien føles rent intuitivt riktig. Det mangler kun én faktor, nemlig bevis.

Året er 1984. Mens vitenskapsfolk og forskere fremdeles er uenige, tar handlekraftige amerikanske politikere og lobbyister saken i egne hender. Tiden er inne for å lære alle, hele befolkningen, å spise mindre fett. Nye lettprodukter fyller butikkhyllene. De inneholder mindre fett, men ofte betydelig mer sukker og lettfordøyelig stivelse. Det er et eksperiment ingen kan vite hvordan skal ende.

Året er 2011. Verdens befolkning er fetere enn noensinne. De er ofre for en fedme- og diabetesepidemi, en epidemi som skjøt voldsom fart i 1980-årene. Kanskje er du en av de mange som har lagt på deg uønskede kilo? I lettproduktenes hjemland USA har mesteparten av befolkningen i løpet av kort tid blitt overvektige eller fete. Tre ganger flere enn for en generasjon siden. Folk inntar hele tiden mer energi enn de klarer å kvitte seg med. Men hvorfor? Svaret stirrer oss inn i hvitøyet. Det er på tide å oppdage det.

Brytningstiden

Hva må du spise for å holde deg eller bli frisk og slank? Spørsmålet har aldri vært mer spennende, aktuelt eller kontroversielt enn i dag. Samtidig har forvirringen aldri vært større. Budskapet til ekspertene som uttaler seg i mediene, varierer sterkt. Hvordan skal man vite hva man skal stole på?

For mitt vedkommende tok det sin tid å finne frem til det riktige svaret. Jeg studerte medisin i 1990-årene og tok eksamen i 2000, like redd for fett som mine kolleger. Fett gjorde oss fete, ble det sagt. Mettet fett var definitivt farlig for hjertet. Jeg rådet gladelig mine pasienter og min egen mor til å holde seg unna farlig mat.

Det var bare ett problem. Det var stadig færre som ble slankere eller friskere med årene. De fleste la gradvis på seg og måtte bruke stadig flere medisiner mot blodtrykk, blodsukker, kolesterol, smerter og annet. Folk ble fetere og sykere når de forsøkte å leve sunt. Noe var helt på styr. Jeg bidro ikke til helse. I stedet administrerte jeg forfallet og de vestlige sykdommene fedme, diabetes, hjertesykdom, kreft og demens.

I ettertid var det lett å oppdage hva som var i veien med min legeutdanning. Den fokuserte ikke på helse. Den var opptatt av sykdommer og av de medi-

sinene som helbreder eller – oftere – demper symptomene på sykdom. Mat og helse er noe man blir nødt til å lære om andre steder. Jeg leste stadig flere bøker, blogger og hundrevis av vitenskapelige studier. Noe var katastrofalt galt, og årsaken ble stadig klarere. Mange hadde vært klar over det i lang tid, i flere tiår, og skrevet om det.

Helt frem til moderne tid ble ikke forfedrene våre rammet av folkesykdommer. Det faktum er i altfor lang tid blitt bortforklart med at vi plutselig er blitt glupske og late, med at vi spiser for mye og løper for lite. Men det har vist seg at det langt fra er hele forklaringen. Dette verdensbildet er i ferd med å bli smadret. Vi har begått en enorm feil.

Moderne vitenskap åpner for en ny måte å *betrakte* mat og helse på. Friskere og slankere pasienter bekrefter at det også fungerer i virkeligheten. Stadig flere leger, lekfolk og professorer kommer i dag frem til samme slutning. Den nye oppfatningen sprer seg over hele verden, og Sverige fører an i forandringen og er verdensledende på området. Vi er kommet langt og kan vise vei. I Norge skjer det også mye, kostholdsdebatten har fått et nytt løft de siste to årene.

Mange har i dag sluttet å spise industriens lettprodukter, deres juksemat – den som blir fremstilt i fabrikker med billigst mulige råvarer: lettfordøyd stivelse, sukker, planteoljer, fargestoffer, aromastoffer og tilsetningsstoffer. Juksemat gjenkjennes på sine fargerike innpakninger og ingrediensoversikter som bare en kjemiingeniør kan forklare. Ved hjelp av reklame prøver man fortsatt å lure oss til å tro at den er sunn. Det er en smal sak å gjennomskue løggen.

I mediene forteller stadig flere personer om hvordan de har fått orden på helsen og vekten – merkelig nok etter å ha begynt å spise nettopp det motsatte av det de tidligere fikk anbefalt. Slike artikler kan man nå lese hver eller annen- hver dag. Det vekten forteller er ofte tilfredsstillende, men likevel ikke det som imponerer mest. Det er tydelig at det ikke bare er snakk om slanking. Det dreier seg om din helse.

Det mange har opplevd i privatlivet, er nå blitt bevist i mange store vitenskapelige studier. Puslespillbrikkene om matens innvirkning på vår helse faller på plass. Det nye bildet begynner å avtegne seg for – og forbløffe – stadig flere.

Jeg ble nødt til å bidra til å spre kunnskapen, drive forandringen fremover. I 2007 startet jeg bloggen Kostdoktor.se, som snart ble Sveriges største helse- blogg med over 10 000 besøk daglig. Det sier noe om hvor mange som finner emnet interessant. Jeg kan bare si meg enig. Historien som denne boken er

basert på, er den mest fantastiske jeg har hørt. Forhåpentlig vil du si deg enig i det.

Matrevolusjonen er skrevet for deg som er interessert i nyheter og nye funn, for deg som kan frigjøre deg fra foreldede oppfatninger. Du som er i stand til å se forskjellen på troverdig vitenskap og næringsmiddelindustriens reklame. Forstå, prøv deg frem og spis deg til en bedre helse og vekt, du også. Siden kan du hjelpe familien og vennene dine med å gjøre det samme. Det lyder kanskje sprøtt, men det er sant: Når stadig flere gjør det samme, kan det forandre verden.

Revolusjonen er her. Du kan med god samvittighet spise deg mett på skikkelig mat igjen. Velbekomme!

I

Bakover

FØRSTE KAPITTEL

Hva er vi skapt for å spise?

Kostholdsdebatten raser både i Norge og Sverige. Hva slags mat bør du holde deg til for å bli frisk og slank? Middelhavskost, steinalderkost eller tallerkenmodellen? Fett eller karbohydrater, eller kanskje protein? Fiber eller antioksidanter? Frukt eller ikke frukt?

En del eksperter i mediene mener de sitter med svaret. Men budskapet de formidler, varierer. Til og med professorer på området kan ha helt ulike oppfatninger. Hvordan kan man vite hva eller hvem man skal tro på?

Jeg vil hevde at det finnes en god metode. Se på kroppen din og spør deg selv: Hva er jeg skapt for å spise? Du er resultatet av flere millioner års utvikling. Hver eneste celle i kroppen inneholder et antall gener, den raffinerte «blåkopien» for et menneske. Genene dine er utvalgt. Forfedrene dine og deres forfedre igjen har lyktes med å føre dem videre til deg. Det samme har skjedd i flere millioner år, helt tilbake til dine tidligste forfedre på den afrikanske savannen; det samme har gjentatt seg i hundretusen generasjoner.

For hver generasjon hadde gode gener større sjanse til å bli overført videre i ditt slektstre. Gener som ga kraft og god helse under de forholdene dine forfedre levde under. Gener som fungerte godt sammen med den maten forfedrene dine spiste.

Med andre ord: Genene dine er tilpasset til – skapt for – den maten forfedrene dine inntok gjennom millioner av år. I dag vet vi omtrent hva de spiste og hva de ikke spiste. Med den kunnskapen blir det lett å innse hvilke feil mange kostholdseksperter i mediene har begått.

Du kan sammenligne det med en bil. Den er konstruert av ingeniører for å kjøre på en bestemt type drivstoff. Det kan være 95-oktans bensin, diesel eller etanol. Fyller du tanken med riktig drivstoff, fungerer motoren bra. Fyller du med noe annet, fungerer den dårlig – eller ikke i det hele tatt. Heller du sukker på bensintanken, vil motoren skjære seg.

Det utrolige er at mange oppdagelsesreisende og legemisjonærer på 1800- og på begynnelsen av 1900-tallet kunne fortelle den samme historien, fra alle kanter av verden. En historie som – hvis den er sann – kan revolusjonere vår verden. Ikke bare helsen din.

Et mysterium

Albert Schweitzer kom til Vest-Afrika 16. april 1913. Han var lege og skulle senere bli tildelt Nobels fredspris for sitt misjonsarbeid. Schweitzer mottok mellom 30 og 40 pasienter daglig. De fleste hadde infeksjonssykdommer, som malaria. Det gikk 41 år før han støtte på den første afrikanske pasienten med blindtarmsbetennelse. Hvordan er det mulig? Blindtarmsbetennelse er jo et daglig fenomen på et moderne akuttmottak.

Og underligere blir det. I den første tiden opplevde han ikke et eneste krefttilfelle. Han fortalte senere at det selvsagt kunne forekomme enkelttilfeller, men at de var «svært sjeldne». I de følgende tiårene begynte til gjengjeld krefttilfellene å dukke opp stadig oftere. Schweitzer mente det måtte ha sammenheng med at lokalbefolkningen begynte å leve som de hvite.

Historien om ham har mange paralleller. Kreft og blindtarmsbetennelse er bare begynnelsen. Dagens vestlige folkesykdommer ble stadig vanligere etter hvert som våre vestlige matvarer bredte seg over Jorden.

Det er mulig vi har ignorert eller feiltolket hva disse fortellingene hadde å fortelle. Men la oss først gå tilbake til maten, drivstoffet, som kroppen din er skapt for. La oss gå tilbake til tiden før Albert Schweitzers misjonsarbeid i Vest-Afrika. La oss rett og slett spole fem millioner år tilbake.

Fem millioner års drivstoff

Våre nærmeste gjenlevende slektninger i dyreriket er sjimpansen, den smarteste av menneskeapene. Vi er fjerne fettere, svært fjerne sådanne. For å lage en slektstavle helt tilbake til vårt felles opphav må vi gå nøyaktig fem millioner år tilbake i tid. La oss nå følge utviklingen derfra og frem til oss.

Våre forfedre, de kommende menneskene, levde som du vet i Afrika på den tiden. Én million år senere hadde disse fortsatt apelignende vesenene gitt seg til å vandre rundt på savannene på to ben. Dette var bare begynnelsen. Sakte, men sikkert – over hundretusener av år – utviklet forfedrene våre seg til noe

unik. Hjernene deres ble større, de oppdaget ilden og redskaper, og de utviklet et stadig mer avansert talespråk. De ble mennesker. De ble til deg og meg. Men hva spiste de?

Det fantes naturligvis ingen McDonald's på Afrikas savanner for fire millioner år siden. Heller ikke da det moderne mennesket utvandret fra Afrika til den øvrige verden for 70 000 år siden. McDonald's fantes heller ikke i Nord-Amerika for 15 000 år siden, da menneskene dro fra Sibir til Alaska og raskt befolket den nye verden.

McDonald's var fullstendig fraværende. Det fantes ikke brus, ikke pommes frites, ikke engang brød. Heller ikke ris, pasta eller poteter. Alt dette krever et jordbruk, og jordbruk var noe mennesket gikk i gang med mye senere. Så hva spiste vi i løpet av vår lange evolusjon?

Før vår forholdsvis korte periode med jordbruk var vi jegere og sankere. Det betydde at vi spiste den maten vi hadde tilgang på. Vi jaktet på dyr og spiste dem. Vi fanget fisk og spiste dem. Vi åt alt spiselig vi kunne komme over i naturen – egg, nøtter, røtter, frukt og andre spiselige planter.

Det er denne maten genene dine er tilpasset og finjustert til gjennom millioner av år. Den er det drivstoffet kroppen din er bygd for. Maten var uhyre næringsrik, full av vitaminer og mineraler. Vi fikk i oss rikelig med protein, godt med energi fra fett samt mindre mengder tungt fordøyelige karbohydrater.¹

Lettfordøyelige karbohydrater var derimot sjeldne, forfedrene våre spiste omtrent ikke sukker eller ren stivelse. Ikke på fem millioner år. Men etter det forandret verden seg fort, i tre steg.

1. En ledende ekspert på området, professor Loren Cordain, bekrefter at jegere og sankere fikk i seg betydelig mer protein enn vi får i dag, færre karbohydrater (ofte langt færre) og mer fett. Karbohydratene de spiste, var mindre konsentrerte og tungt fordøyelige: røtter, nøtter, ville frukter og plantedeler. Ikke rent sukker eller stivelse.

Les mer om vitenskapen bak dette i referanselisten bak i boken. Der finner du henvisninger til noen hundre vitenskapelige studier dersom du i likhet med meg synes slikt er spennende. Ellers klarer du deg sikkert bra uansett. Menneskene er, i likhet med alle dyr, i stand til å spise sunn mat uten å analysere og diskutere det molekylære innhold først. Det finnes enklere måter for å finne frem til sunn mat.

Årets siste dag

Jordbruket snudde opp ned på alt. Det kom i gang for rundt 9000 år siden, først i dagens Irak, som var grønnere den gang. Til Norden kom det for ca. 4000 år siden.

Jordbruket gjorde at vi kunne dyrke vår egen mat. Vi kunne skaffe oss mye mer mat fra samme areal enn da vi jaget og sanket. Befolkningstettheten økte, landsbyer dukket opp, sivilisasjonen skjøt fart. Jordbruket førte med seg mye godt, men også nye problemer. Her skal vi bare diskutere ett av dem, nemlig hva det innebar for helsen vår.

Den nye maten fra jordbruket var annerledes enn den vi hadde spist tidligere. Brød, ris, poteter og annen mat som er dyrket, består hovedsakelig av stivelse. Stivelse er lange kjeder av druesukker som brytes ned til rent druesukker i tarmen. Det blir mange anledninger til å komme tilbake til betydningen av det. Mat som kroppen din ikke er tilpasset, kan nemlig ha uønskede helseeffekter.

Tusenvis av år med jordbruk høres ut som lang tid. Men det er ikke mye jevnført med den tiden som må til for å få i stand en grunnleggende forandring av genene våre og måten kroppen virker på. For oversiktens skyld skal vi komprimere de millioner av år menneskets evolusjon har pågått siden vi skilte lag med våre nålevende slektninger, til ett år. Menneskenes utvikling i løpet av ett år, med andre ord.

Det innebærer at vi vil være jegere og sankere nesten hele året, drøyt 364 dager, frem til tidlig på nyttårsaften. Jordbruket spredte seg på årets siste dag. Det snudde opp ned på maten vi spiste, og det springende punktet er hvor mye vi har rukket å venne oss til på så kort tid. Eller sagt på en annen måte: Var denne forandringen i matvaner farlig for vår helse?

Siden fulgte den andre av tre store forandringer, og den kom helt nylig. Det var en forandring vi ikke har hatt sjansen til å tilpasse oss. I vår komprimerte tid på Jorden kom den kvart på tolv nyttårsnatten. Akkurat i tide til spretting av champagnen før nyttårsskålen. Det var den forandringen Albert Schweizer og andre så resultatene av.

Forandringen besto i industrialisering, med fabrikker som produserte nye matvarer. Jordbruket hadde økt vårt inntak av stivelse, det som blir til rent druesukker i fordøyelsen. Nå ble denne forandringen forsterket. Fabrikker kunne på billig vis produsere finmalt, hvitt mel der alt unntatt den rene sti-

velsen er fjernet. Det hadde store økonomiske fordeler. Det nye, hvite melet kunne nemlig lagres i lange tider uten at skadedyr fikk grobunn der. Til det var det for næringsfattig – ingen skadedyr kan overleve utelukkende på ren stivelse. Følgelig kunne det hvite melet sendes verden rundt som handelsvare.

Industrialismen ga oss ytterligere et lønnsomt hvitt pulver som kunne utskipes på samme måte som melet. Noe søtt som tidligere hadde vært en luksusvare, men som nå kunne produseres billig og i store kvanta i fabrikker. I dag får stadig flere – snart alle – sjansen til å spise og drikke så mye de vil av det. Vi snakker om sukker. I større mengder har sukker enda mer bekymringsfulle virkninger på kroppen enn vanlig stivelse.

Uansett hvor sukker og hvitt mel havnet i verden, skjedde det samme. I løpet av ett eller to tiår fikk den vestlige maten uønskede konsekvenser for dem som spiste den. Samme konsekvenser – overalt.

Dermed gjenstår den tredje og siste forandringen av maten vår. Den har muligens oppstått i løpet av din levetid hvis du ikke er altfor ung – den kom for bare noen tiår siden. Satt inn i menneskehetens år kom den akkurat i tide for nedtelling til midnatt, idet champagneglassene heves. Frykten for alt som het fett og kolesterol forsterket da effekten av de foregående endringene. Denne frykten fikk mange til å spise enda mer av den nye maten. En tidligere snikende sykdom fremtrer nå i fullt dagslys, klarere enn noen gang. Dagens pågående katastrofe er temaet i annet kapittel.

Men før vi kommer dit, gjenstår en spennende del av vår historie. Vi vet en del om konsekvensene av den første forandringen, jordbruket, og vi vet mye om hva som skjedde gjennom industrialiseringen, den andre forandringen. Men hva skjer når vi spiser den nye maten – raskt fordøyelige karbohydrater?

Fem gram sukker

Når du spiser brød bakt med hvitt mel, det vil si ren stivelse, brytes det raskt ned til glukose i tarmen og tas opp i blodet med den følge at blodsukkeret stiger. Kroppen vår er ikke skapt for å takle store mengder ren stivelse.

Vet du hvor mye blodsukker alt blodet ditt omfatter her og nå? Rundt fem gram. En teskje druesukker. Det er det hele, oppløst i omtrent fem liter blod hvis du er frisk. Men det kan endre seg.

Blodsukker reguleres normalt innenfor faste grenser. Det stiger aldri mye etter at vi har spist, maksimalt rundt 50 prosent hos friske personer. Høyere blodsukker kan nemlig skade blodårene.

Hvordan håndteres så den voldsomme blodsukkerstigningen du kan få av stivelse? Hvordan klarer kroppen likevel å holde blodsukkeret normalt? Ved at blodsukkeret tas opp og brukes av kroppens celler. Dette krever et hormonelt signal fra et hormon som spiller en sentral rolle i kroppen, og i vår historie. Dette hormonet heter insulin.

Insulin er avgjørende for den blodsukkerreguleringen som har utviklet seg over millioner av år, før vi begynte å innta ren stivelse. Spiser du en stor tallerken med pasta, ris eller poteter, kan mer enn hundre gram druesukker strømme ut i blodet, som bare skal inneholde fem gram om gangen. Og resultatet? Insulinet skyter i været, kanskje til unormale høyder, i et forsøk på fortsatt å holde blodsukkeret noenlunde stabilt. Jo mer stivelse du spiser, desto høyere insulin.

Insulin er også kroppens fettlagrende hormon. Av den grunn – og mange flere – kan det være skadelig med mer insulin enn normalt. Hos folk som ikke spiste den nye maten, var insulinet betydelig lavere enn det som er vanlig i dag.

Dette var teorien. Hva så med en dose virkelighet fra en av historiens mest berømte svensker, mannen som pryder de svenske hundrekronesedlene?

Forskjellen på Skåne og Lappland

Allerede for flere hundre år siden så man forskjell på folk som spiste mer eller mindre av den nye maten.

Kostholdet forandrer innbyggerne i et rike uendelig meget. En same fra Norrland lever kun på kjøtt, fisk og fugl og blir derfor liten, mager, lett og rask. En bonde, derimot, fra Sveriges søndre provins, fra lavlandet i Skåne, som spiser erter, meget bokhvetebrød og hvis føde hovedsakelig består av ex vegetabilibus farinaceis [vegetabiliske melretter], blir stor, grov, stiv, sterk, treg, tung.

CARL VON LINNÉ

Fra hans bok *Skånska resa*, 1751

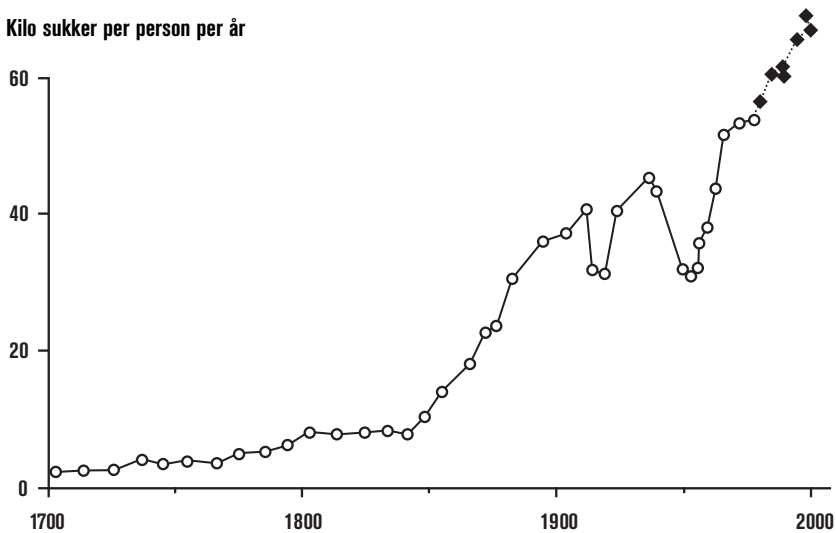
Det den observante Linné så på 1700-tallet, var bare en forsmak på det som skulle komme. Han hadde bare sett effekten av den første endringen, jordbruk (som forekom i det sørlige, men ikke nordlige Sverige).²

Den neste store forandringen av maten var underveis. Snart behøvde man ikke Linnés skarpsindighet for å se forskjellen.

Kongenes luksus blir hverdagskost

I 1700 spiste svenskene gjennomsnittlig 100 g sukker i året. I 1850 hadde det økt til hele 4 kilo. I dag er tallet 45 kilo. Det er minimale forskjeller på Norge og Sverige i så måte. Men i USA er det langt verre. Det rene sukkeret, som i middelalderen var en sjelden luksus for de rikeste, har senere blitt vanligere og stadig billigere. Det har industrialismen og fabrikkene sørget for.

Så dramatisk har inntaket av rent sukker (i kilo per person per år) økt i Vesten siden 1700-tallet:



Kilde: Johnson, R.J., mfl., 2007

2. Skåningene kan selv ha vært klar over dette. En gammel, velkjent skånsk sang begynner slik: «Du skåning, du skåning, i morgon får du äta gröt, och doppa den i honung, så du blir tjock och fet ...»

Verdiene stammer fra England frem til 1975, deretter fra USA (svarte firkanter på kurven). De to nedgangene i forbruk fant sted under første og andre verdenskrig, da det var rasjonering. I løpet av noen hundre år gikk vi fra nesten ikke noe sukker til store mengder. Hva betyr det? Er det fare forbundet med å spise noen titalls kilo sukker?

Det rene, hvite sukkeret inneholder ikke bare druesukker som stivelse. Hvitt sukker er nemlig bare halvparten druesukker. Den andre halvparten er noe annet: fruktsukker, også kalt fruktose.

Under vår evolusjon spiste vi ikke store mengder fruktose. Vi er ikke skapt for det. I moderne vitenskapelige studier er fruktose i større mengder de verste karbohydratene med henblikk på helse og vekt. Men den vitenskapen må vente.

Én ting er klart: Hvis det bare er en eneste ting du ønsker å forbedre med matvanene dine, er det sukkeret du bør fjerne.³ Det er neppe noen andre tiltak som så enkelt kan forbedre helsen din så mye.

Hva skjedde da industrialismens nye mat – det rene sukkeret og det hvite melet – spredte seg over hele verden? Vi har mange kilder som forteller om det.

Indiana Jones som tannlege

Kanskje er det ingen som slår Weston A. Price, en amerikansk tannlege som i 1920- og 1930-årene besøkte såkalte primitive folkeslag over hele kloden sammen med sin kone. Han var besatt av å finne ut hva som gjorde dem så mye friskere enn andre. Paret besøkte aboriginer i Australia, polynesiere på stillehavsøyene, inuitter, sør- og nordamerikanske indianere, isolerte landsbyer mellom de sveitsiske fjellene og afrikanske stammer.

De tok småfly til de mest isolerte steder man kan tenke seg, reiste med elvebåt, vandret gjennom jungelen og gjorde sitt beste for å kommunisere med de innfødte ved hjelp av kroppsspråk. Jeg forestiller meg at deres turer hadde likhetstrekk med en Indiana Jones-film.

3. Den raskeste måten å få i seg så mye sukker at man blir fet og syk på, er å drikke brus eller juice. Det er mye bedre å drikke vann. Et glass vin kan også være bedre for helsen.

Price beskriver sine reiser og oppdagelser i boken *Nutrition and Physical Degeneration* fra 1939. Jeg har den nylig trykte sjuende utgaven av denne enestående klassikeren. Dessverre hadde ikke Price helt Steven Spielbergs talent som historieforteller. Hans knusktørre uttalelser om bemerkelsesverdige funn drukner i tabeller over antall hull han finner i tennene. Price var først og fremst tannlege. Etter at høvdingen hadde mottatt en passende gave, virker det som om innfødte overalt sto i kø for å få tennene sine undersøkt og bli fotografert.

Tabellene taler sitt tydelige språk. De som ikke spiste vår moderne kost, hadde knapt et hull. De som spiste sukker, hadde mange. Tallene etterlater seg ingen tvil. Men det er ikke tallene som er uforglemmelige, det er bildene.

Disse primitive folkene, fotografert på begynnelsen av 1900-tallet, hadde ingen tannleger. De hadde ikke engang tannkrem eller moderne tannbørster. Men enda står de der med hvite smil de hadde nådd langt med i dagens Hollywood. Slik var situasjonen uansett hvor Price reiste, før sukkeret og det hvite melet dukket opp. Resten av historien er ikke vanskelig å forutsi.

For hvert primitive folkeslag Weston A. Price besøkte, avla han også visitt hos slike som holdt til i nærheten av vestlig sivilisasjon: i havnebyene, der de spiste den vestlige maten, og blant arbeiderne på sukkerplantasjene. Dette var folk som fortsatt ikke hadde tilgang til moderne tannbehandling, og som heller ikke var vant med regelmessig tannpuss. Når de spiste sukker og hvitt mel, satte det tydelige spor i tanngarden.

Disse bildene er den rake motsetning til bildene av de isolerte folkeslagene: Folkene som var avbildet, hadde ødelagte tenner. Sterkt fremskredne tannråte (karies), noe man i dag bare finner hos folk som ikke skjenker tannstellet en tanke – rusavhengige, psykisk syke og enkelte med alvorlig tannlegeskrekk.

Sukker og hvitt mel får tennene til å råtne hvis man ikke pusser dem grundig. Uten sukker og stivelse får man imidlertid ikke tannråte selv om man dropper tannpussen.

Skjeletter etter steinaldermennesker avslører knapt tannråte overhodet, ikke engang om de ble over 60 år gamle. Det kommer ikke som noen stor overraskelse på en tannlege. Kariesbakteriene lever på sukker, og det omdannes til syre, som kan etse tennene.

Selv om folk før i tiden ikke engang hadde tannlege, var tennene deres kariesfrie så lenge de spiste mat kroppen vår er skapt for. Denne historien får

ett spørsmål svært påtrengende: Om nå sukker og hvitt mel kan få tennene til å råtne, hva gjør de da med resten av kroppen?

Så nær sannheten

Sukkerindustrien vil selvfølgelig ikke vedkjenne seg at sukker er skadelig. Når det gjelder tannhelse, er det vanskelig å holde kortene tett til brystet selv om man prøver så godt man kan. Danisco Sugar, for eksempel, skrev nylig på sin hjemmeside at tannråte ikke oppstår utelukkende på grunn av sukker, men «først og fremst som følge av dårlig og mangelfull tannpuss». Bruker man samme logikk, er ikke cyanid noe å bekymre seg for, det er hovedsakelig mangelen på en motgift som er problemet.

Med forskjellige argumenter forsøker sukkerprodusentene behendig å unngå den åpenbare koblingen til fedme, diabetes og andre sivilisasjonssykdommer. Dessverre har det vært ganske vellykket, til tross for at vi for lengst burde visst bedre.

Faktisk var vi så nær. Så nær ved å oppdage den klare sammenhengen. På midten av 1900-tallet kunne det mange leger rapporterte, gitt oss svaret. De rapporterte om konsekvensene av den andre store forandringen, det hvite melet og sukkeret. Hvordan sykdomsbildet endret seg verden over. Det hele ble sammenstilt av noen som burde vært hyllet, som kunne fått en nobelpris.

I den britiske marine

Thomas Latimer Cleave ble født i 1906. Hans søster døde ung av sprukken blindtarm. Det er bare én av alle de sykdommene han langt senere skulle forstå årsaken til. Etter å ha utdannet seg til lege ble Cleave ansatt i den britiske marine. Vennene og kollegene kalte ham «Peter».

Han arbeidet ved Royal Navy's Hospital i Hong Kong og på Malta og så forskjellen på sykdommer hos ulike befolkninger. Under andre verdenskrig arbeidet han som lege på et slagskip. Smått om senn begynte det store bildet å avtegne seg for ham. Etter krigen skrev han brev til hundrevis av leger rundt om i verden. Han forhørte seg om hyppigheten av visse spesifikke sykdommer. De nye sykdommene.

Cleave ble sterkt påvirket av Darwins teori om evolusjon og naturlig utvalg. Hver art tilpasser seg gradvis sitt miljø, men det tar tid. Den risikoen som nye

miljøfaktorer, for eksempel nye matvarer, utgjør, bestemmes av hvor lang tid vi har på oss til å tilpasse oss dem. Rent sukker var det nyeste av alt, og inntaket ble raskt mangedoblet.

Det som har eksistert i menneskets miljø i millioner av år, betraktet Cleave som naturlig. Mat som ligner menneskets naturlige mat, er det jeg kaller «skikkelig mat» i denne boken. Det er den maten det snart skal vise seg at du kan spise deg frisk på.

Cleave satte opp en lang liste over nye sykdommer som plutselig var blitt vanlige overalt i verden noen tiår etter at de nye matvarene dukket opp. Det kunne ikke ha noen naturlig forklaring, og Cleave kunne bare trekke én konklusjon: Kroppen vår var ikke feil konstruert, men ble brukt på en gal måte. De aktuelle sykdommene omfattet fedme, diabetes, hjertesykdom, gallestein, tannråte, forstoppelse, magesår og blindtarmsbetennelse.

Cleave begynte å publisere artikler om sin teori i 1955 og oppsummerte det hele i boken *The Saccharine Disease* fra 1974. Sukker og hvitt mel ble oppfattet som årsaken til alle vestlige sykdommer.⁴

Cleave var overbevist om at raffineringen, konsentrasjonen av karbohydrater, var synderen. Den lurer oss til å spise mer og kan på lengre sikt føre til fedme. Man blir ikke fet av å være glupsk eller lat. Ingen ville dyr blir noen gang overvektige, understrekte han, uansett hvor mye mat de har tilgang til. Ikke så lenge de holder seg til sin naturlige kost. Den samme regelen burde gjelde for mennesker, og problemet oppsto med den nye maten.

Sukkerets og stivelsens virkning på blodsukker og insulin var fortsatt ikke helt klarlagt. Cleaves konklusjoner var basert på epidemiologi (hvordan sykdommer spredde seg sammen med maten) og evolusjonen. Uten å kunne støtte seg til vår moderne vitenskap kom han svært nær sannheten.

Cleave var intelligent og hadde finpusset sin teori i flere tiår. Men han var en outsider. Han avsluttet sin karriere som leder for medisinsk forskning i marinen, men marinen tilhørte ikke det akademiske forskningsmiljøet. Cleave var annerledes. Mens andre lette etter detaljer i laboratoriet, fokuserte han på det virkelige, store bildet. Det var ingen selvfølge at han skulle bli tatt på alvor.

4. På norsk blir tittelen omtrent «Sukkersykdommen». Fordi stivelse i mel blir brutt ned til druesukker, mente Cleave at betegnelsen var en relevant forenkling.

I likhet med Weston A. Prices bok kan den leses gratis på nettet – bare søk på titlene. Jeg anbefaler begge varmt for de historisk interesserte.

Likevel tok noen svært innflytelsesrike leger og forskere ham under sine vinger.

Sir Richard Doll, en av legene som beviste at røyking gir lungekreft, skrev et forord til tidlige versjoner av Cleaves bok. Om bare en liten del av teorien viste seg å være sann, skrev han, ville det fremdeles være et større bidrag til medisinsk vitenskap enn det de fleste forskningsinstitusjoner makter i løpet av en generasjon.

Den kjente legen Denis Burkitt skrev forordet til *The Saccharine Disease*. Han hadde lenge jobbet i Afrika og med egne øyne sett forskjellen i sykdomsbildet. Han visste at det Cleave fortalte, var sant, og kontaktet mange leger rundt om i verden som kunne bekrefte det. Burkitt sammenlignet sprengkraften i de revolusjonerende ideene med oppdagelsen av bakterier, røntgen eller antibiotika. En stund så det lovende ut for Cleaves teori. Den kunne ha forandret verden.

Men det var ikke så enkelt. Det fantes en annen konkurrerende teori. Og den hadde allerede fått vind i seilene takket være en karismatisk forgrunnsfigur.

Katastrofen starter

Overalt i verden skjedde det samme når de nye matvarene dukket opp. Kanskje spørsmålet: Hva er du skapt for å spise? burde vært omformulert til: Hva er du ikke skapt for å spise? Svaret fra menneskets historie er sukker og hvitt mel.

Hvordan fikk man mot slutten av 1900-tallet for seg at det forholdt seg tvert om? Hvordan hadde det seg at det i stedet var naturlig fett som ble syndebukken? Hvordan kom vi så skjevt ut? Hvordan ble Vesten offer for det som i ettertid – om enn i sterk konkurranse – kan ha vært den mest katastrofale medisinske bommert noensinne?

Historien minner om både en thriller og en katastrofefilm. La oss komme i gang.