

VARFÖR ÄTER VI INTE SOM VI BÖR?

Aldrig förr har vi varit så välinformerade om vad vi bör äta, men ändå äter vi ofta inte som vi vet att vi borde. Hur kommer det sig? **Christina Berg**, dietist och kostvetare, har forskat om svårigheterna och delar med sig av kunskapen.

Text: Christina Berg

Det finns många anledningar till att det är så svårt att äta hälsosamt. Först och främst har vi människor en nedärvd benägenhet att tycka om det som är sött och salt medan vi har svårare för sura och beska smaker. I naturen signalerar ju sött energi medan surt och framförallt beskt oftare är omoget, svårt för magen eller oätligt. Salt i sin tur behöver vi söka efter i naturen för att få i oss tillräckligt. Nu lever de flesta i Norden emellertid inte längre så nära naturen. Mat finns i överflöd runt oss hela tiden och såväl salt och socker som fett är renframställt och lätt att få i sig i stora mängder.

Ideal och normer kring mat kan också försvåra

Mat som anses eftertraktansvärd sammanfaller heller inte alltid med vad som är bäst för vår hälsa. Vad som anses lyxigt är individuellt men vi har även i många fall en samsyn. Exempelvis är sötsaker en vanlig gåva till såväl barn som vuxna. Om vi ser till utbudet på de lyxigaste restaurangerna så är grönsaker, frukt och bär oftast mest granityr samtidigt som köttportionerna är mycket stora. Vad vi väljer till fest och högtid eller som guldkant då och då i vardagen spelar inte så stor roll för kosten som helhet näringsmässigt men tillfällena till lyx tenderar att bli många. Mat, dryck och godis har stor betydelse socialt och när vi vill trösta, belöna, visa vår uppskattning eller bara umgås vill vi ge det finaste. Vi vill inte vara snåla eller otacksamma och normerna bidrar till att vi kanske bjuder på respektive tackar ja till något även om vi egentligen skulle vilja välja något annat. Genom att vi använder maten som uppmuntran och tröst höjs också statusen på vissa livsmedel ytterligare och vi lär varandra och våra barn vad som är eftertraktansvärt.

Rutinmässigt tänkande istället för övervägda beslut

Vårt sätt att göra överväganden i vardagen kan vara ett skäl till att vi inte så bra tar till oss information om mat eller omsätter den i hälsofrämjande vanor. Det har hävdats att

människor gör över 200 överväganden kring mat varje dag. Det handlar om att bestämma när, vad, hur mycket, var och med vem man äter. Att medvetet söka, bearbeta och tolka information för att fatta beslut vid varje sådant tillfälle skulle vara mycket krävande. En enklare informationsbearbetning är därför nödvändig för att hantera vardagen så att vi kan snabbbehandla intryck och information. För att förenkla för oss kategoriserar vi mat och det som rör mat. Det hjälper oss att göra ställningstaganden och val automatiska och enklare. Ofta är tänkandet dikotomt, maten klassificeras som nyttig eller onyttig, god eller osmaklig, dyr eller billig osv. Klassificeringen skiljer sig beroende på situation dvs. när, var och med vem vi äter.

Detta sätt att förhålla sig till maten stämmer dåligt med de vetenskapligt formulerade råden. Budskapet att man bör äta varierat, att i stor sett alla typer av livsmedel kan få plats i en hälsofrämjande kost men att det är mängder och kombinationerna av vad man äter i vardagen som har betydelse, är svårhanterlig information jämfört med förenklingen att

vissa livsmedel och rätter är bra och andra dåliga.

Budskap om förbjuden mat eller mirakelmat och om enkla genvägar till hälsa är lättsmälta och passar bra vårt vanemässiga sätt att göra val beträffande mat.

Det är inte lätt att veta vem man ska lita på

Då är de tvärsäkra råden som florerar i massmedia och kiosklitteraturen mycket lättare att ta till sig. Budskap om förbjuden mat eller mirakelmat och om enkla genvägar till hälsa är lättsmälta och passar bra vårt inkörda sätt att göra

val beträffande mat. Kanske är detta också en anledning till att medieutrymmet är så stort för kostbudskap som inte stämmer med forskarnas och experternas syn. En annan anledning är att sensationella larm, det som går stick i stäv med gamla sanningar och skildringar av egna erfarenheter har större nyhetsvärde. Att forskningen fortsättningsvis ger vid handen att hälsan gynnas av att äta mycket frukt, grönt, fisk och fullkornsprodukter samt begränsa intaget av godis, choklad, chips, kakor och alkohol upplevs inte som spän-

nande. Kanske intresserar också modedieternas fokus på utseende och vikt mer än information kring vad som på sikt är bra för hälsan.

Vi lever i ett obesogent samhälle

Det är oundvikligt att i detta sammanhang inte beröra kaloririk mat även om det är trist att hälsosam kost ofta förknippas med att hålla vikten och äta så lite som möjligt. Att äta sunt handlar först och främst om att få i sig det kroppen behöver och att njuta av maten. Men i dagens samhälle är det ändå så att fetma är ett stort problem eftersom det är så frekvent och har så allvarliga konsekvenser. Vårt samhälle är i dag fetmaframkallande, obesogent, vi behöver bara räcka ut handen efter mat och vi behöver inte röra på oss särskilt mycket för att klara vår vardag. Att vi inte rör oss så mycket gör att vi inte har utrymme att äta så mycket, framförallt om vi äter mycket sådant som är energirikt.

Vi har tillgång till mat och godis dygnet runt. Livsmedelsaffärer, snabbmatskedjor, servicebutiker och bensinstationer lockar med godsaker för den som är hungrig, sugen, trött, ledsen eller bara vill unna sig något. Utbudet, förpackningarna och portionerna är större än någonsin. Att portionerna växer kan bero på att storpack och stora portioner är ett lönsamt sätt för butiker och restauranger att konkurrera om kunderna eftersom råvarukostnaden utgör en så liten del av priset. Forskning visar att de större portionerna lurar oss att äta mer och leder till ett större intag av kalorier, åtminstone om det är stora portioner av kaloririk mat. Trenden är att en allt större del av kosten består av sådant som ger energi utan att bidra i så stor utsträckning till vare sig mättnad eller intag av vitaminer och mineraler. Tyvärr är en sådan mat också billigare jämfört med att äta en varierad kost som inte är så energität.

Lagom är bra men svårt

I ett samhälle som präglas av oönskad viktuppgång och övervikt kan motreaktionen innebära hälsofanatism och överdriven återhållsamhet. Att hålla balans i hur mycket, hur ofta och vad vi äter är svårt. Det är så många riskkalkyleringar, frestelser och krav som ska hanteras. Att i de många valen kring mat och ätande kombinera ihop en kost där man tar hänsyn till hälsa och allt annat som man värderar högt eller som situationen kräver är en utmaning. Förutom njutning och näring hanterar vi ofta aspekter som tid, ekonomi, social omgivning, näring, miljö, etik, religion. Då gäller det att maten inte blir en orsak till stress och dåligt samvete eller att vi blir för asketiska. Att äta sunt och balanserat handlar ju om att äta för att må bra både för stunden och på sikt.

Jag har ingen enkel lösning på hur man på bästa sätt ska kunna balansera sig fram till en hälsosam kost. En bra början är kanske att reflektera kring vad som påverkar våra vanor. Dels kan det vara att fundera över, och i vissa fall ifrågasätta och kanske protestera mot, ideal, normer, utbud och information i omgivningen. Det kan även innebära att fundera över och pröva om man är nöjd med sina egna rutiner, regler och val som har betydelse för vad man äter.

Att äta sunt handlar först och främst om att få i sig det kroppen behöver och att njuta av maten. För vissa är smaken och umgänget vid en måltid viktiga för njutning medan det för andra är det att maten inte tar för stor plats i vardagen.



Christina Berg är docent och universitetslektor i kostvetenskap vid Göteborgs Universitet. Hon har forskat kostmönster ur ett hälsoperspektiv.