

VAD SKA VI ÄTA? GÖR MATEN OSS FETA ELLER DUMMA, ELLER FÅR VI DIABETES, CANCER OCH ÅLDRAS I FÖRTID?

I debatten kring hur man ska äta fokuserar man idag ofta på kalorier och andel protein, fett och kolhydrater. Hur har dessa ord blivit så framträdande? Och finns det kanske något annat sätt vi kan äta hälsosamt? **Henrik Ennart** tar en titt bakom kulisserna och slår ett slag för "riktig mat".

Text: Henrik Ennart

I hela västvärlden tycks människor, för att låna författaren **Michael Pollans** liknelse, ha drabbats av en kollektiv ätstörning där osäkerheten är så stor att en enda vetenskaplig studie, ett nytt kostråd eller bara en ensam galning med en medicinsk examen över en natt kan ändra en hel nations matvanor.

Den australiensiske sociologen **Gyorgy Scrinis** har formulerat en förklaring på fenomenet som blivit en teoretisk grundval för *whole-food*-rörelsen och en kritik mot industrimaten. En viktig förklaring är, enligt Scrinis, att kunskapen om råvaror och matlagning förtvinnat samtidigt som maten definierats om till summan av sina beståndsdelar, där delarna ofta framställs som viktigare än helheten.

Där vi förr kunde lukta, känna och smaka flackar blicken nu över den mikroskopiska texten på väl förslutna livsmedelsförpackningar. Hur mycket fett finns det, och protein och kolhydrater? Scrinis presenterade sin teori om industrimaten i en essä kallad "Sorry Marge" år 2002. Där myntade han också begreppet *nutritionismen*. Med det ville han belysa att det skett ett paradigmskifte där maten reducerats från att vara själva grejen, till neutrala plattformar för näringsämnen. Dessa typprodukter används sedan som bas för långa varulinjer – med helt olika innehåll – som täcker in varje smakriktning.

Genom att bara definiera mat på mikronivå, som summan av sina näringsämnen och biokemiska processer, har nutritionismen underminerat människors förståelse av riktiga livsmedel definierade på matnivå, menar Scrinis.

Ta timjan. Michael Pollan berättar i boken *Till matens försvar* att det innehåller terpineol, alanin, anetol, apigenin, askorbinsyra, betakaroten, koffeinsyra, kamfen, karvakrol, klorogensyra, chrysoeriol, eriodiktyol, eugenol, ferulsyra,

gallsyra, isoklorogensyra, isoeugenol, isotymonin, kaempferol, abientinsyra, laurinsyra, linalylacetat, luteolin, metionin, myrcen, myristinsyra, naringenin, oleanolsyra, kumarsyra, benzoesyra, palmitinsyra, rosmarinsyra, selen, tannin, thymol, tryptofan, ursolsyra och vanillinsyra.

Detta är inte alla ämnen som finns i timjan, långt ifrån, utan bara de antioxidanter som man hittills lyckats identifiera. En del av dessa ämnen bryts ned i kroppen, andra påverkar någon process djupt inne i en cell. Forskarna vet ganska lite, och framför allt vet de ingenting om hur alla dessa antioxidanter samspelar med varandra i kroppen, och med andra ännu oupptäckta.

Det man vet är att kroppen av dessa och andra finner anledning att bilda tusentals ämnen som cirkulerar i blodomloppet. Ingen vet varför men troligen har de en betydelse. Det vore kul att veta, men under tiden får vi nöja oss med att det smakar gott och antagligen är ofarligt eftersom människor kryddat med timjan hur länge som helst.

Nutritionismen tar inte hänsyn till detta. Den bygger på en reduktionistisk vetenskapssyn som till sin natur vill bryta ned allt i sina minsta beståndsdelar för att kunna räkna och ka-

Nutritionismen bygger på en reduktionistisk vetenskapssyn som vill bryta ned allt i sina minsta beståndsdelar för att kunna räkna och katalogisera och sammanfoga i nya konstellationer

talogisera och sammanfoga i nya konstellationer. Det är en deterministisk grundinställning som bygger på tanken att de minsta beståndsdelarna i alla lägen har stabila och entydiga funktioner, vilket inte alls verkar stämma särskilt bra i mat där mängder av studier tyder på att delarna är näst intill betydelselösa var och en för sig.

Tillsammans med andra kvantitativa mått som *GI*, *BMI* och *kalorier* har det här skapat en genuin förvirring om vad mat och hälsa är för något. Inte minst har gränserna suddats ut mellan riktig mat och de konstruerade, matliknande produkter som färgats och smaksatts med hjälp av tillsatser.

Scrinis menar att myndigheternas kostråd bidrar till att förvirra bilden. Istället för att lyfta fram skillnaden mellan olika näringsämnen borde de betona skillnaden mellan *riktig mat* och *industrimat*, menar han. Visserligen varnar myndigheter ofta för skräpmat men definitionen begränsas till en smal grupp livsmedel som är extremt rik på socker, fett och salt. Samtidigt kan andra hårt processade produkter som uppfyller några snäva kriterier, framställas som mer hälsosamma än naturliga råvaror med hela sitt breda och till stor del utforskade innehåll.

På de bilder som brukar visa kostcirklar, pyramider och tallriksmodeller finns oftast bara riktiga råvaror men fokus ligger ändå inte på skillnaden mellan dessa och industrivaror, utan på indelningen i olika näringsgrupper,

Den enda meningsfulla uppdelningen är, enligt Scrinis, den i riktig mat, "whole food", och i industrimat.

som ibland även rangordnas. Råvarorna som avbildats förvandlas därmed till symboler för näringsämnen och konsumenterna förleds att tro att de gör hälsosamma val även då de äter dessa näringsgrupper i en till oigenkännlighet processad form.

Den enda meningsfulla uppdelningen är istället, enligt Scrinis, den i riktig mat, "whole food", och i industrimat.

Nutritionismen har även resulterat i något annat: eftersom näringsämnen är osynliga för blotta ögat blev vi konsumenter beroende av kostexperter och vetenskapsmän som talar om för oss vilken mat vi ska äta.

Detta öppnade för en mystisk kringmaten med pseudoreligiösa drag, menar Scrinis. Det finns givetvis seriösa forskare i nutrition men dessa har mycket lite gemensamt med den ideologi och närmast trosuppfattning som snabbt byggs upp kring deras ännu omogna rön och som förklarar tillägget av -ism i slutet på ordet nutritionism.

Den amerikanske författaren och New York Times-kolumnisten Michael Pollan, som jag nämnt tidigare, är en tongivande kritiker av industrimatet. Han menar att ekonomiska faktorer haft avgörande betydelse för framväxten av nutritionismen. Marknaden för livsmedel är sedan länge mogen, resonerar han. Redan för hundra år sedan kunde jordbruket i västvärlden täcka konsumenter-

nas efterfrågan på kalorier. Sedan dess har det funnits tillräckligt med mat för att mätta jordens befolkning. Att svält förekommer beror på brister i fördelningen.

Så vad gör ett företag på en mogen marknad? Ja, sättet att blika aktieägarna är att förädla varorna för att kunna ta ut ett högre pris.

Den som säljer havre får inte så bra betalt, bättre då att sälja havrepuffar eller färdigblandad müsli. Hackad sallad har ett kilopris som ligger skyhögt över vad du får betala om du orkar skära salladen själv. Att sälja en hel färdigrätt där ingredienserna blandats ännu en gång är det mest lönsamma av allt.

Processad mat är lönsam på ett annat sätt också. Om du raffinerar mjölet och tar bort fibrerna och den feta och näringsrika grodden så kan du sälja delarna av råvaran separat och få ut ett högre pris, samtidigt som du minskar risken för skadedjur, mögel och att fettet härsknar i den restprodukt som mest består av stärkelse. Det senare säljer du till konsumenterna vilket dessvärre bidrar kraftigt till den globala fetmaepidemin.

Processad mat, fylld med ohälsosamma kombinationer av socker, salt och transfett och rentvättad från växtkemikalier har alltså längre hållbarhet och det är bra om du är producent. Varför? Jo, du kan utnyttja stordriftsfördelar och transportera maten långa sträckor. Nutritionismen passar därför som hand i handske i en industriell struktur där livsmedelsprodukten – precis som en bil eller mobiltelefon – är summan av de delar som hämtas från olika håll och sedan monteras samman.

Men matproducenter har ett problem som andra branscher saknar. Ju mer förädlad varan är desto mindre hälsosam är den att äta. Faktum är att om livsmedelsföretagen har framgång med att sälja sina mest lönsamma matvaror så är risken överhängande för att deras kunder ska bli sjuka. Ansvar för att inte äta för mycket av de skadliga varorna läggs dock över på konsumenten genom påståendet att varje livsmedel kan motivera sin plats i en balanserad diet.

Industrin har uppmärksammat kritiken mot skräpmat och mött kundernas efterfrågan, men man har gjort det på sitt eget sätt med förädlade produkter som påstås vara bra för hälsan. Det är självklart rena drömmen att kunna sälja vitaminerna styckvis med olika matliknande, inte sällan hårt sötade, produkter som dyra bärare av var och en.

Butikerna säljer inte längre bröd utan fullkorn, de säljer fibrer istället för müsli, vitaminer istället för juice, fettsyror istället för pasta och kemiska sötningsmedel istället för ketchup. Massor med produkter säljs på vad de inte innehåller: lite socker, lite fett, lite tillsatser.

Nutritionismens stora genombrott kom med margarin. 1953 publicerade Minnesota-forskaren **Ancel Keys** en artikel som blev startskottet för myndigheternas kampanj mot animaliskt fett.

Enligt Keys hängde den höga frekvensen av kranskärslsjukdomar i USA ihop med den feta maten. Det var nu ridån gick upp för margarinet, den första nutritionistiska produkten. Margarinet som uppfunnits redan under Napoleonkrigen hade under många år anklagats för att vara fusk och fejk, men nu passade produkten plötsligt perfekt.

Margarinet kunde nämligen byta karaktär som en kameleont. Ena dagen hade det lågt kolesterol, andra dagen inget transfett, vitamin A och D, javisst, och andelarna av olika oljor kunde hissas upp och ned för att behaga de nutritionistiska vindar som blåste för dagen. Det var inget mindre än en revolution i matfabriken.

Det finns de som menar att det var senator **George McGovern** i USA som såg till att nutritionismen blev institutionaliserad på myndighetsnivå. 1977 hade den amerikanska senaten nåtts av larmrapporter om stigande tal för hjärtsjukdomar och cancer. McGovern utsågs till ordförande i en kommitté som skulle utreda frågan och den höll ett antal utfrågningar där man fick klart för sig att dessa sjukdomar gått ner under kriget då det fanns mindre kött och mjölk att äta. Ingen i McGovernns kommitté hade några djupare kunskaper om kost och hälsa och lite naivt skrevs en slutrapport som föreslog ett minskat intag av kött och mjölk.

Förslaget väckte naturligtvis ramaskri från producenterna och McGovern tvingades backa. Hastigt ändrades texten till att välja ”kött, kyckling och fisk som minskar intaget av mättat fett”. Förutom att rådet om att skära ned på animaliskt fett vilade på svag grund, så satte formuleringen för första gången mer fokus på ett näringsämne än på råvarorna. Kött, fisk och kyckling betraktades bara som likvärdiga bärare av mättat fett.

Det [är] bara i hårt
processade varor som
innehållet kan bli så skevt
att det blir farligt.

Där hade historien kunnat sluta och kommittérapporten begravas i senatens arkiv. Men stormen mot McGovern vägrade att ge med sig och gjorde att han inte blev omvald tre år senare. Det var ett vasst budskap från mäktiga påtryckargrupper. I fortsättningen talades det aldrig mer om att minska konsumtionen av någon enskild råvara, utan bara om att minska intaget av vissa näringsämnen. Det var den pragmatiska väg myndigheterna valde för att slippa fler bråk med producenternas lobbygrupper, minns New York-professorn **Marion Nestle**.

Känns det igen? Myndigheternas ofarliga ät-mer-budskap handlar fortfarande om riktig mat som fisk, frukt och grönsaker, medan ät-mindre-budskapen handlar om anonyma näringsämnen som mättat fett och monosackarider. Ändå är det bara i hårt processade varor som innehållet kan bli så skevt att det blir farligt.



Henrik Ennart är vetenskapsjournalist på Svenska Dagbladet med inriktning på frågor som rör mat och hälsa.