

## ”Att en hel generation näringsexperter dör ut”

Näringsforskaren och docenten Maria Lennernäs säger i tidningen "Mjölkspegeln" 4/03:

”Vad krävs det för att få en ny syn på fettets betydelse i kosten?” frågade jag en amerikansk näringsforskare nyligen. ”Att en hel generation näringsexperter dör ut”, sa han. Och med det menade han att näringsforskare sedan 1970-talet haft en gemensam uppfattning att fett och särskilt mättat fett orsakar fetma. Mammor bland djur och människor matar ungar med mättat fett i modersmjölken. Människor har i årtusenden ätit fett som finns i fisk, fågel, kött och mjölk. Margarin är ursprungligen ett konstgjort substitut för smör och avsett som ”fattigmansföda”. Margarin innehåller fettsyror i en form som kemister, men inte naturen, framställer. Att hålla oljor över maten och att äta artificiellt fett påbrödet är ett modernt påfund vars konsekvenser vi vet lite om.

Att alkohol som folk dricker ger nästan lika mycket fett per gram har man förtigit, liksom det faktum att människor överlever på en nästan kolhydratfri kost, men måste ha fett och protein för att överleva.

Det är näringsexperter som varnat för mjölk till maten. Mjölk mättar för mycket, mjölk kanske påverkar järnupptaget, har man sagt. Och därmed har man banat väg för sockerinnehållande lättdrycker och läsk som man länge inte ens kommenterat eftersom man som näringsexpert ska kommentera det som ingår i matcirkeln och inte det som ligger utanför. Genom att inte kommentera det så finns det inte. Eller?

En del kostexperter menar på fullt allvar att människor inte kan ta till sig komplicerade budskap om att protein, fett och kolhydrater samt alkohol ger energi som mäts i kalorier eller joule och som måste förbrännas om de inte ska lagras som fett på kroppen. Skulle inte människor som klarar av att installera datorer, göra självdeklarationer och betala räkningar via internet kunna lära sig matens matematik?

Professor *Leif Hambræus* var framsynt på 1970-talet när han sa att det viktigaste för kroppen var att ha energibalans - att man förbränner vad man äter och inte ökar i vikt. Han och *Birgitta Strandvik* är provocerande för sin samtid, men de kanske har rätt. Om vi ska äta lagom måste maten mätta. Efter en lunch med bruna bönor och avrunnet, stekt fläsk, kokt potatis och sallad står man sig. Äter man bara från salladsbordet är risken stor att hungern förleder oss att äta "kolhydrater" i sötsaker före middagen och vad har man vunnit då?

Näringsexperter måste ta till sig vad sömn- och stressforskare vet. Birgitta Strandvik nämner det moderna levnadssättets betydelse. Tänk om även andra ville lyssna mer på sömn- och stressforskare som vet att stress, dåliga relationer och sömnbrist påverkar kolhydratomsättning, blodsocker, blodfetter och blodtryck.

Vår livsstil påverkar kanske mer än vad valet mellan margarin och smör gör!

Docent Maria Lennernäs, näringsforskare