

Angrepet på frokosten

Audun Myskja

Overlege, spesialist i allmennmedisin

Student Aksel Braanen Sterri har i to innlegg i Aftenposten 02.08.10 og 09.08.10 gått løs på den norske frokosttradisjonen. Samtidig har professor i akvakultur og husdyrvitenskap ved UMB, Birger Svihus, gått ut i et førstesideoppslag i Østlandets Blad 05.08.10 med det samme enkle budskapet som løsning på den moderne fedmeepidemien: *Dropp frokosten!*

Ingen av dem viser tegn til refleksjon over spørsmålet om deres mangel på erfaring med oppfølging og behandling av overvektige kan gi begrensninger i deres perspektiv på problemstillingen. Sterri refererer en vitenskapelig studie til støtte for sitt syn. Denne studien viser raskere vekt nedgang med ett måltid enn med tre måltider daglig. Dette funnet er lite oppsiktsvekkende, og gir knapt veiledning eller viten om hvordan mennesker skal legge opp kostholdet gjennom flere tiår, utenfor rammene av et forskningsprosjekt.

Det første punktet å anføre til den likelydende oppfordringen fra Sterri og Svihus om å droppe frokost, er at deres forslag i stor grad allerede er innført. Norske undersøkelser tyder på at andelen unge kvinner som spiser frokost, har sunket tiår for tiår i etterkrigstiden, til det nå er knapt halvparten av unge kvinner som spiser frokost. I samme periode har det skjedd en pulverisering av måltidstradisjonen: De avgrensede måltidene som en kulturell og familiær institusjon løser seg mer og mer opp, avløst av snacksens tidsalder. I min oppvekst var maten usynlig utenom måltidene: mennesker spiste ved matbordet hjemme eller på kafé. Nå er gatebildet preget av gående, tyggende og drikkende mennesker, en døgnåpen og uavbrutt strøm av næringstilførsel. Amerikanske studier viser at over 20 % av daglig næringsinntak nå foregår i bilen, som gradvis blir ombygd i retning av spisebord.

Hvorfor har ikke reduksjonen av antall mennesker som spiser frokost ført til et slankere folk? Blant annet fordi måltidene er en dypt forankret del av en kulturs verdier. Jeg ønsker ikke å gjøre frokosten til en hellig ku – mellom- og søreuropeiske kulturer klarer seg utmerket med små eller fraværende frokostmåltider. Men å gjøre frokostkutt til løsningen på et av vår kulturs viktigste helseproblemer, ignorerer de sosiale, kulturelle og emosjonelle dimensjonene av mat. Michael Pollans bøker *In defense of food* og *The omnivore's dilemma* synliggjør den mulige direkte sammenhengen mellom oppløsningen av måltidene og moderne sivilisasjonssykdommer, først og fremst overvekt.

Å hoppe over frokosten har alltid vært den mislykkede slankerens adelsmerke: Da jeg arbeidet med kvinner med spiseforstyrrelser tidlig på åttitallet, fant jeg en av de mest konsekvente fellesnevnerne ved de overvektige og overspisende kvinnenes matstrategier: De forsøkte å mestre sin sviktende kontroll over sin egen appetitt ved å kutte frokosten: Morgen og formiddag var de dr. Jekyll, mentalt klare og i kontroll over seg selv, fullt i stand til å mestre tilværelsen med ett enkelt sunt og slankende måltid daglig. Kl. 18 kom hamskiftet til Mr. Hyde: Selvdisciplinen og de gode forsettene ble avløst av spisekick med raske karbohydrater - is og sjokolade var favorittene. Knust selvfølelse og videre vektøkning var konsekvensene.

Forskningslitteraturen illustrerer denne problemstillingen: Den nylig utgitte bestselgeren *Women, food and God* av den forhenværende jojo-slanteren Geneen Roth gir stemme til hundretusenvis av kvinner (og noen menn) verden over. Faktisk har langtidsstudier av fedme og vektutvikling vist at det å nekte seg næring første del av dagen kan være en sikker vei til overvekt. De vellykkede slankekurene som har gitt varige resultater over år og tiår, har i min kliniske erfaring involvert helhetlige opplegg som ikke bare ser på maten som en mekanisk tilførsel av før, men også tar for seg følelser og menneskeverd. Forskningslitteraturen bekrefter at det ikke finnes enkle mekaniske veier til varig vektreduksjon.

I stedet for å fokusere på den enkeltes selvdisiplin og evne til å sulte seg, trenger vi å se på hva en stor og kompleks forskningslitteratur faktisk gir klare indikasjoner på:

Forskningslitteraturen rundt mat, helse og overvekt er så mangslungen at det er lett å finne "beviser" for egne kjepphester innen ernæring, hva de enn måtte være. En av de klareste sammenhenger ernæringsforskningen har pekt på, er ikke individrettet, men befolkningsrettet: Det er store variasjoner i forekomst av sykdom og overvekt som ikke kan forklares med gener og individuelle valg. Befolkningsstudier viser at slanke befolkningsgrupper som migrerer fra Østen til USA, i løpet av få år får samme forekomst av overvekt som den langt fetere amerikanske befolkningen. Studier av naturfolk som koloniseres, viser at de får en eksplosjon av forekomst av overvekt og andre sivilisasjonssykdommer når de eksponeres for vestlig kultur og vestlig industrielt framstilt mat. Disse studiene peker på at industrialiseringen av mat, styrt av profittenssyn og spydd billig ut til store befolkningsgrupper, sannsynligvis er hovedårsaken til overvekt, kombinert med de andre baksidene av moderne sivilisasjon, eksempelvis mangel på naturlig kroppsarbeid.

Overalt der grupper av mennesker mister matvanene som har vært nedfelt i deres kulturelle tilhørighet, og tar til seg kostvanene fra moderne vestlig industrialisert mat, sprer overvekt, diabetes og andre sivilisasjonssykdommer seg som en epidemi. Dette skjer på tvers av kulturer, enten det gjelder eskimoer, japanere som emigrerer til California, indianerstammer som blir plassert i reservat – eller moderne nordmenn som bytter ut ordentlig frokost - havregrøt/grovbrød med sardiner - med småsnacksing, fruktosebaserte leskedrikker og frossenpizza foran TVen.

I stedet for at slanke akademikere fortsetter å påføre overvektige enkle løsninger og dårlig samvittighet for deres manglende selvdisiplin, trenger vi å se på hvordan billig plantekost av høy kvalitet kan erstatte multinasjonale firmaers hån mot våre kropp foran kassaapparatene i lavprisbutikkene: Hvordan subsidiepolitikken kan endres i retning av et helsefremmende kosthold..

Vi trenger en debatt med løsninger som er mindre overfladiske enn de Sterri og Svihus serverer. Disse løsningene bør være tuftet på tverrfaglig basert viten om matkvalitet, motivasjon og hvordan viten om helse kan spres til de som per i dag mister den norske matkulturen - og sitter igjen med storkapitalens profittbaserte løsninger som erstatning for en flere tusen år gammel mattradisjon tilpasset vår kultur og våre gener.

Fordi vi er mennesker, er ikke tilførsel av mat bare en mekanisk handling, men et utsagn om hvem vi er, med kraftige emosjonelle og kulturelle koder. Å tro at vi kan løse overvektsepidemien uten å forstå mat i økologiske, politiske og åndelige perspektiver, er etter min mening moderne vitenskapelig overtro. Mine vellykket slankede pasienter har først og fremst lært seg selvrespekt – og respekt for maten. Samtidig må slankeråd ta hensyn til den enkelte og følges opp over tid.

Audun Myskja

Overlege, spesialist i allmenntidrett (35 års klinisk erfaring med kost, helse og overvekt)

Senter for livshjelp, Idrettsv. 20, 1400 Ski