

Vad ska vi äta egentligen?

Intresset för vad vi äter är enormt. Men samtidigt som medierna ständigt överöser oss med nya kostråd, menar experterna att mat och hälsa är det svåraste forskningsfält som finns och manar till ödmjukhet och försiktighet. Varför är det så svårt att avgöra vad som är bäst för oss att äta? Och hur ska vi förhålla oss till den strida ström av goda råd och tips som omger oss idag?

Att det är svårt att dra slutsatser kring just kost beror på flera saker. Det är ingen hemlighet att många människor ser en chans att tjäna pengar på människors strävan efter att gå ner i vikt eller att må bättre. Flera av de forskningsstudier som ges plats i media är sponsrade av livsmedelsföretagen själva och därför inte självklart objektiva. Vi lever också med ett debattklimat där det blivit allt svårare att skilja fakta från känslor och åsikter, något som gör det ännu svårare att orientera sig i informationsdjungeln.

Att forska är svårt

De framgångshistorier som når oss via tidningar och andra medier är inte tillräckliga för att dra generella slutsatser kring vad vi helst ska äta: Vad som fungerat för en person (ofta under ganska kort tid) behöver inte gälla för alla - eller ens vara hälsosamt på lång sikt. Det är de flesta av oss överens om.

Men att göra vetenskapliga studier som uppfyller kraven på kvalitet är också svårt - och dyrt. Ofta är underlaget litet och tidsspannet för kort för att dra några slutsatser kring hälsoeffekter på längre sikt. Mycket av forskningen sker på djur och är inte möjlig att översätta till våra kroppar. Forskning på människor är svårt det med, eftersom många av oss har svårt att minnas exakt vad vi äter, och att äta strikt enligt vissa riktlinjer under en längre tid. Dessutom finns individuella skillnader kring allt från genetiska faktorer till portionsstorlek som försvårar tolkningen av resultaten ytterligare.

Måns Rosén är författare till nyligen utkomna *Sanningen om mat och hälsa* och har arbetat inom folkhälsoområdet under många år. Även han beskriver kost och hälsa som världens svåraste forskningsområde och råder oss att vara ödmjuka inför att vår kunskap kring de här ämnena faktiskt inte är så stor idag.

Var och en av oss äter sammanlagt 69 ton mat under vår livstid. En sådan mängd innehåller massor av olika ämnen, vilka också kan variera över tid, utifrån till exempel vår ekonomi, kosttrender eller livsstil. Vår hälsa påverkas också av sådant som motionsvanor, psykisk hälsa och annat. Att avgöra vilka effekter varje beståndsdel av maten har för vår hälsa blir alltså svårt, eftersom både kost och hälsa är så komplext, menar han i boken.

Vikten av att vara kritisk

Alla de svårigheter som forskningen ställs inför, i kombination med de pengar som finns att tjäna på trenddieter, gör att risken att dra felaktiga slutsatser eller peka på samband som egentligen inte finns, är mycket stor. Att sluta äta till exempel frukt kan ge vitt skilda effekter, beroende på vad du ersätter frukten med. Samma sak om du lägger till ett nytt livsmedel- vad tar du då bort?

Agneta Yngve är nutritionist och forskningsledare på Karolinska Institutet. Hon trycker på att det vi läser i media är förenklingar och kortsiktiga lösningar. Yngve påpekar också att forskning om kost är en ung vetenskap. Tills man får större kunskap gör de flesta klokt i att förlita sig på de generella kostråd som till exempel Livsmedelsverket ger – men med medvetenhet om att de är just generella.

Vad ska jag äta?

Svaret på den frågan är helt enkelt: Det beror på.

Trender kring mat, kläder och annat har alltid funnits. Det enda vi vet med någorlunda säkerhet idag är att så kallad medelhavskost, mat rik på fet fisk, fröer, grönsaker, bönor och nötter, är hälsosam och att rökning inte är det. Försök därför att se trenddieter som de förenklingar de är.

Var och en av oss måste förhålla oss kritiskt och – kanske viktigast av allt- lita till vår kropp. Undvik att dela upp mat i "bra" eller "dåligt" Inget födoämne är farlig för oss i lagom dos (om vi inte är allergiska förstås) och hälsa kan också innebära att njuta av att fika utan dåligt samvete eller att äta en god middag tillsammans med någon vi tycker om. En sak är säker: Att förknippa mat med krav, skuld- och skamkänslor är knappast hälsa – på något plan.

Källor:

www.ki.se

www.mittval.se

www.dn.se

<http://np.netpublicator.com/netpublication/n04635449>