

Avslöjande bok om ovetenskapen bakom kostråden

De senaste åren har det vuxit fram ett starkt ifrågasättande av vetenskapligheten bakom de kostråd som ges av Livsmedelsverket och hälso- och sjukvården. Kritiken har kommit både från läkare och lekmän. Nu finns för första gången en systematisk genomgång av hur det verkligen gick till när kostråden skapades för några decennier sedan. Jag talar om den nyutkomna boken *Ideologin*

Ny bok:

Wikholm/Litsfeldt: Ideologin & Pengarna bakom kostråden. Optimal förlag.

Pengarna Kostråden (Optimal förlag) av författarduon Per Wikholm och Lars-Erik Litsfeldt. Boken kan betraktas som ett pionjärarbete och förtjänar en stor läsekrets. Författarnas bakgrund är intressant. Per Wikholm har under många år arbetat som omvärldsanalytiker vid det socialdemokratiska högkvarteret på Sveavägen i Stockholm. Han är därför väl lämpad att analysera den ideologi som låg till grund för kostrådets tillblivelse. Lars-Erik Litsfeldt har drabbats av kostråden in på bara kroppen. Och genom att göra tvärtemot vad dessa kostråd säger har han blivit kvitt sin diabetes och övervikt. Sina erfarenheter har han tidigare samlat i två böcker – *Fetskrämd* och *Åt fett – bli frisk och smal*. Båda böckerna utgivna på Optimal förlag.

I bokens inledning sätter författarna in människans utveckling i ett evolutionsperspektiv. Av detta framgår att *homo sapiens sapiens*, det vill säga den moderna människan, från att tidigare huvudsakligen varit växtätare, successivt utvecklats till en *carnivore* – en köttätare. Människans magtarmkanal är ett mellanting mellan växtätarens och det utpräglade rovdjuret, vilket gör teorin tilltalande. Vi har aldrig ätit spannmål och konstgjorda margarin-fetter under vår evolution. Trots detta innehåller de svenska kostrekommendationerna för

såväl friska och sjuka en hög andel av stärkelserika livsmedel, spannmål och konstgjorda margariner med hög halt av inflammationsdrivande omega 6-fettsyror. Författarna menar att här ligger nyckeln till förståelsen av orsakerna till dagens diabetes- och fetmaepidemi.

Hur gick det då till när vetenskapen kokade ihop de kostråd som gäller idag? Det är en besynnerlig historia. Tidsandan på 60-talet var viktig. Fattigdomen i tredje

världen tillsammans med domedagsprofetiorna om den kommande världssvälten var den fond mot vilken diskussionen fördes. Svensken Georg Borgström spelade en framträdande roll. Han var internationellt känd professor i livsmedelsforskning vid Michigan State University, USA. Mellan 1954 och 1965 publicerade han en rad domedagsprofetiska böcker om den framtida oundvikliga världssvälten. Västerlandets produktion av djurprotein såg Borgström som ett resursslöseri som skedde på den fattiga världens bekostnad. Budskapet utnyttjades av dem som förespråkade en ökad satsning på spannmål och vegetabilier i kosten och trängde bland annat in i 70-talets läroböcker i hemkunskap. Tidsandan lade en ideologisk grund för kostvetenskapen.

En annan viktig person för de svenska kostrekommendationernas tillblivelse var Ann-Britt Agnsäter, legendarisk chef för KFs provkök 1946–1980. Faktum är att det var Agnsäter som uppfann kostpyramiden, en idé som kom att exporteras till andra länder. 1992 antog det amerikanska jordbruksdepartementet den första upplagan av Food Guide Pyramid. Pyramiden slog inte igenom i Sverige där kostcirkeln behöll sitt grepp. Agnsäters andra viktiga bidrag till kostråden var den uppdelning i



billig basmat och dyrare tillägg som en referensgrupp utarbetade i början av 70-talet. Basmaten bestod av bröd och

potatis. Några år senare lanserades den beryktade kampanjen om 6–8 brödskivor om dagen. Kampanjens tillkomsthistoria är högtintressant och budskapet lever kvar än idag.

1979 hölls den tredje europeiska nutritionskonferensen i Uppsala. Världssvälten stod i centrum. Konferensens ordförande, Leif Hambraeus, professor i nutrition bidrog med ett viktigt linjetal. Västvärldens kosthållning leder till ohälsa och resursslöseri säger Hambraeus med hänvisning till Borgström. Han lyfter fram det uppmärksammade svenska exemplet – kampanjen om 6–8 brödskivor om dagen.

Författarna redogör även för de amerikanska kostrekommendationernas tillkomsthistoria som i mycket påminner om de svenska. Slutpunkten i denna historiebeteckning är Livsmedelsverkets lansering av Nyckelhälsmärkningen 1989. Den integrerar det kostideologiska tänkandet i en enkel symbol.

Problemet med allt detta är att erfarenheten visat att dessa kostråd inte leder till bättre hälsa. Tvärtom visar utvecklingen att införandet av Nyckelhälsmärkningen och startpunkten för den svenska fetma- och diabetesepidemin är årsbarn. Den amerikanska utvecklingen är än mer skrämmande.

Sista delen av boken redogör för hur det ska bli möjligt att vrida utvecklingen rätt. Ett problem i sammanhanget är myndigheters och experters kopplingar till bland annat margarin- och sockerindustrin.

Denna bok fyller ett stort tomrum och bör läsas av alla som vill veta vilka intressen och vilken "vetenskap" som fört fram till dagens situation.

Bo Zackrisson