

Kost på den simple måde: Sund kost kan være meget enkelt
Af Nikolaj Lehmann

Det er en hård tid for de sundhedsbevidste...

Mange er efterhånden blevet klar over, hvor meget kost øjensynligt betyder for sundheden. Så det er forståeligt, at folk søger hjælp. Det er dog lidt pudsigt, at vi mennesker søger hjælp til noget som burde været ligeså naturligt som at trække vejret. Vi er faktisk den eneste organisme på den jordklode, som er i tvivl om hvad vi skal putte i munden. Dyrene ser i hvert fald ikke ud til at være i tvivl. Paradoksalt nok, bliver folk mere og mere forvirrede og i tvivl med hensyn til kosten, selvom vi aldrig før har haft så meget viden om kost. Markedet bugner ligefrem med bøger om sund kost. Måske er der alt for meget hjælp at hente i kostverden. Måske er det netop den stadig stigende mængde af kostråd, som er med til at skabe forvirring. De tilgængelige kostråd er nemlig paradoksale. Det ene sted får man at vide, at kød og fedt er usundt, det andet sted skal man spise stenalderkost. Eller man må ikke blande stivelse og protein, man skal spise efter sin blodtype, kulhydrater er farlige osv.

Hvem har så ret? Det kan være svært at afgøre, idet argumentationerne i de forskellige kostråd som regel er logisk og fornuftige, og det er svært ikke at blive overbevist; medmindre man allerede er overbevist om noget andet. Måske er der for meget logik og fornuft i kostrådene. Måske spiser vi for meget med hjernen og for lidt med resten af kroppen.

Et forhold der sjældent bliver nævnt i de gængse og tilgængelige kostråd er fødevarekvalitet. Der gives masser af råd omkring mængder, sammensætninger, hvad man skal undgå osv. Derimod bliver fødevarekvalitet stort set aldrig nævnt, selvom det som udgangspunkt nok er det vigtigste forhold overhovedet.

Hvorfor betyder fødevarekvalitet så meget?

Kroppen består af flere tusinde milliarder af celler, som består af milliarder af forskellige stoffer. Kroppens celler og indhold af stoffer udskiftes hele tiden, døgnet rundt. For eksempel producerer du ca. 2 millioner blodceller hvert sekund. Denne kontinuerlige stofomsætning kræver konstant nye råmaterialer og det råmateriale kommer fra kosten. Så det burde være let nok at se hvorfor kvaliteten af den indtagne kost betyder så meget. Jo bedre fødevarekvalitet, jo bedre cellekvalitet og desto bedre kropskvalitet, både fysisk og mentalt. Kroppen har faktisk mulighed for at lave junk om til kvalitet, og det vil den gøre, hvis den er tvunget til det. Problemet er, at denne mulighed koster ekstra ressourcer, hvilket betyder at kroppen må prioritere i forvaltningen af de tilgængelige ressourcer. Det vil på sigt typisk gå ud over "mindre" vigtige funktioner. De vigtigste funktioner i kroppen er eksempelvis hjertefunktion, fordøjelse, temperaturregulering, leverfunktion osv., og kroppen vil altid afsætte ressourcer til dét først. Er ressourcerne begrænset vil det f.eks. gå ud over mere livskvalitets- og æstetiske betonedede funktioner såsom velvære, energiniveau, mental klarhed, hud, hår, negle, evne til at forbrænde mm.

Formålet med kosten er altså at give kroppen liv, ved at tilføre energi og byggesten, således at kroppen kan fungere optimalt. Hvis man har bil og ønsker at den skal holde længe og køre godt, hvad gør man så? Giver man den lav kvalitets olie og dårlige reservedele? Så det er faktisk ganske enkelt: sørg blot for at spise kvalitetsfødevarer og kroppen skal nok tage sig af resten.

Hvad kendetegner fødevarekvalitet?

En fødevarer af høj kvalitet er kendetegnet ved dens naturlighed og minimal grad af forarbejdning. En naturlig fødevarer er en fødevarer som man selv kunne have fundet og fanget i naturen, dvs. et produkt der enten er plukket, fisket eller slagtet. Som udgangspunkt skal man i supermarkedet derfor gå efter produkter som frugt og grønt, kød og fisk. Derudover er en naturlig fødevarer et produkt der er fremkommet med minimal menneskelig indvirkning, dvs. uden kunstgødning, pesticider eller medicin. Derfor er de mest naturlige fødevarer i forretningerne nemlig økologiske og/eller biodynamiske. Jo mere naturlig en fødevarer er desto mere naturlig er dens indhold af næringsstoffer, hvilket er hvad kroppen har behov for, fordi den også er naturlig.

Forarbejdning af fødevarer er processer der ændrer på fødevarernes sammensætning og indhold af næringsstoffer. Disse processer kan være pasteurisering, knusning, kemisk behandling eller tilførsel af tilsætningsstoffer. Eksempler på sådan fødevarer er juice eller mælk, hvor man har taget et naturligt produkt og blandt andet opvarmet det for at

sterilisere det, hvilket kaldes pasteurisering. Den proces fjerner imidlertid også nogle naturligt forekommende næringsstoffer, som kroppen har behov for. Et andet eksempel er langtidsholdbare færdiglavede retter, såsom supper, lasagne, frosne gryderetter osv.. Disse produkter er ikke alene forarbejdet, men indeholder desuden tilsætningsstoffer såsom smagsforstærker, konserveringsstoffer og farvestoffer. Så færdiglavede retter mangler både naturlige næringsstoffer og indeholder unødvendige stoffer for kroppen. Det er absolut mindre optimalt fødevarer i forhold til at tilvejebringe kroppen den næring, som den har brug for. Kroppen kan i bund og grund selv finde ud af at være sund, den skal blot have forudsætningerne til det. Og én af forudsætningerne er en kost der har et højt indhold af naturligt forekommende næringsstoffer.

Der findes en lang række fødevarer som til trods for menneskelig indvirkning stadig kan betragtes som næringsrige. Det kan f.eks. være pølser, oste, smør og patéer. Så længe de er fremstillet ud fra uforarbejdede naturlige (økologiske) råvarer og uden tilsætningsstoffer er disse produkter fremragende fødevarer, som tilvejebringer masser af vigtige næringsstoffer. Det ærgerlige herhjemme er at mange af disse produkter er varmebehandlet på en eller anden måde, for at de må sælges. Det gælder f.eks. ost, smør og syrnede mælkeprodukter, der er lavet ud fra pasteuriseret mælk.

Som sagt kan kroppen godt lave junk om til kvalitet, og derfor behøver man ikke at være fanatisk. Så længe hovedparten af ens mad kommer fra kvalitetsfødevarer, så får lav-kvalitets fødevarer mindre betydning.

Så det er i virkeligheden meget simpel – spis kvalitet, og din krop skal nok forvalte til sundhed. Du behøver ikke engang tælle kalorier eller holde øje med energiindholdet i varerne. Vi ved faktisk ikke rigtigt, hvor meget energi vi faktisk får ud af mad. De værdier som findes i næringsdeklarationer er tilnærmelser baseret på laboratoriebemærkelser af madens energiindhold. Fordøjelsen og et laboratorium er ikke ligefrem sammenlignelige systemer. Problemet med kalorieværdier og tankegangen bag kalorietælling er, at det er en meget analytisk og rationel tilgang til mad, hvilket gør indtagelsen af mad til et regnestykke frem for en livs givende handling fyldt af oplevelser og glæde. Kalorietællingen fjerner fokus fra dét som betyder mest, nemlig kvaliteten af maden, fordi vi pludselig er blevet bange for næring, af frygt for at overskride kalorieregnskabet. Det er lidt et symptomatisk udtryk for nutidens tilgang til sundhed, nemlig at kroppen er ikke til at stole på, at kroppen ikke bedst ved hvad der godt for én, og derfor skal vi have råd og redskaber udefra, for at finde ud af, hvordan vi kan være sunde. Det er lidt sjovt at tænke på, at den mest udvikle organisme på denne jord ikke længere kan finde ud af, hvad selv den simpleste amøbe kan – nemlig at spise sundt.

Fedtforskrækkelse

Igennem mere end 30 år har der hersket fedtforskrækkelse, og til trods for en væsentlig reduktion i mængden af konsumeret fedt over disse år – specielt mættet fedt – har der været stadig stigende forekomster af livsstilssygdomme og overvægt. Så hvad kan vi lære af det? Måske er fedt ikke så slemt, som vi gør det til. Mættet fedt er ligefrem blevet karakteriseret som det dårlige eller usunde fedt. Fysiologisk set har ligeså meget brug for mættet som umættet fedt, så hvordan kan det være usundt eller dårligt? Dét, der har betydning er kvaliteten af fedtet. I stedet for at karakterisere de forskellige fedttyper som gode eller dårlige, kan man i stedet se på om de er forarbejdede eller naturlige, og dermed træffe et valg om hvad man ønsker at give sin krop. Et simpelt valg, der har stor betydning for ens sundhed.

Alt andet lige er fedtforskrækkelsen, kalorietællinger mm. et udtryk for, at mad er noget vi skal passe på med. Det er endda blevet noget der står i vejen for alle de ting vi ellers skal nå, og er derfor blevet noget der skal overstås. At spise er blot blevet et tiltag, som skal fjerne sulten, således at vi kan komme videre med vores gøremål. Det er blevet et middel til målet, i stedet for et mål i sig selv. Dermed er det at købe ind til mad eller at lave mad blevet en byrde, der skaber stress. Hvordan kunne det blive sådan, når formålet med mad egentlig er det helt modsatte? Formålet med mad er at give liv, glæde og nydelse. Hvis mad er blevet noget der skal overstås, er livet egentlig også noget der skal overstås. Måske er det alt sammen et udtryk for den grundlæggende overbevisning ”at man skal yde før man kan nyde”. Det ser oven i købet ud til, at vi har så travlt med at yde, at vi har glemt at nyde.

Derfor er det vigtigt at bringe nydelsen ind igen. Hvis mad igen bliver en nydelse kan vi igen se frem til det. Vi kan oven i købet se frem til indkøbet og tilberedningen, da det alt sammen er en del af den proces, der skal give os en ultimativ nydelse og tilvejebringe dét der giver os liv.