



Åbningsforedrag d. 26. marts 2008

”Man løser ikke alle problemer med ernæringen, men man løser ikke nogen uden”, Frede Bräuner.

Min egen historie – hvorfor ernæringsterapeut?

På mange måder begyndte min vej til ernæringsterapien allerede ved fødslen. Min fødsel blev vanskeliggjort af at min mor fødte tvillinger, men ikke vidste det, før jeg var født. Jeg blev ikke ammet og fik i en alder af to måneder lungebetændelse og dermed store doser antibiotika og deraf følgende diaré.

Med andre ord: Grunden til problemer med helbredet var lagt, da jeg ikke fik den modernælk, som er så vigtig for opbygningen af en sund tarmbakterieflora og for udviklingen af et stærkt immunforsvar. Dertil kommer de psykiske belastninger, en dramatisk start på livet betyder.

Jeg led af en hel del halsbetændelser fra jeg var ca. fire år til jeg som otteårig fik fjernet mine mandler. Det betød naturligvis gentagne penicillinbehandlinger. Efter fjernelsen af mandlerne syntes det som om, jeg var ovre alle helbredsproblemer. Det varede i det store og hele til jeg blev 35 år. Så satte helbredsproblemerne ind for alvor.

Et sådant mønster med infektioner tidligt i livet, som tilsyneladende går over - for at vende tilbage midt i livet som mere kroniske tilstande er velkendt indenfor ernæringsterapien.

Fordøjelse og sanseindtryk

Vi har udtryk i sproget, der peger på, at det ikke kun er maden, vi skal fordøje. Når vi har brug for at overveje noget, siger vi: ”Det må jeg lige tygge på”. Når vi har været ude for stærke indtryk, siger vi: ”Den oplevelse må jeg fordøje”. Vi lever i dag i et samfund, hvor vi er udsat for et sandt bombardement af lyde, billeder, oplevelser og vi lever et liv, der for de fleste er stillesiddende. Vi sidder altså tilbagelæned og lader indtrykkene skylle ind over os – og ofte spiser vi samtidig! Vi bliver med andre ord overfodrede både fysik og mentalt. Og det er den samme del af vores nervesystem, der skal fordøje både mad og indtryk. Den del af nervesystemet er på overarbejde. Men den anden del af nervesystemet, som har med stress at gøre, er også på overarbejde. Det er at ligne med tilstandene på vores indfaldsveje til de store byer. De er helt tilstoppede og trafikken kan ikke komme nogen vegne. Det kan indtrykkene i vores sind og maden i vores fordøjelse heller ikke. Overdosis af begge dele forgifter kroppen og alle vores livsstilssygdomme får frit spil.

Det kræver ro, tryghed og eftertanke at fordøje både mad og oplevelser. Vi er nødt til at give os selv den ro!

Kostomlægning

At ændre på sine spisevaner kan være endog meget provokerende. Selv om vi selv har besluttet, at nu vil vi ændre vores kost, så opdager vi, at andre dele af os stritter voldsomt imod. Skal det nu være nødvendigt at skære ned på kaffeforbruget, at droppe alt det søde, at udelade hvede af kosten? Og hvad vil ikke min familie sige – og mine venner? Hvordan skal vi overhovedet kunne hygge os, når vi ikke længere kan åbne en pose Matadormix? Vi opdager med et, hvor meget vores mad hænger sammen med vores følelser og vaner. Men lykkes det at overvinde modstanden og udelade de fødeemner, som vi evt. ikke tåler; lykkes det at spise en afgiftende kost med masser af grøntsager, så vil man kunne opdage, at man også kan give slip på en masse både fysiske og psykiske bindinger. Man opdager efterhånden, at der er et rum inden i een, som man ikke havde mærket før. Der opstår et frirum af ro og tilfredshed, som man da ikke længere vil være foruden. Man kommer et helt nyt sted hen!

Kvalitet

For at komme dette nye sted hen er vi nødt til at stille krav til fødens kvalitet...

Vores madvarer er efterhånden i en elendig forfatning. Det siger ikke kun fanatiske kostvejledere og ernæringsterapeuter af hunkøn, der går sygeligt meget op i hvordan de har det og hvordan de ser ud. Det siger også store, stærke, hurtigtsnakkende og maskuline mesterkokke!! Jamie Oliver, Rasmus Kofoed, Bo Jacobsen, Claus Meyer og hvad de nu ellers hedder.

Industrialiseringen af vores fødevarer har taget hårdt på deres ernæringsmæssige indhold. Det er lige før, der kun er tomme skaller tilbage, som ikke blot giver tomme kalorier, men som er direkte giftige og skadelige for kroppen og helbredet. Vi fjerner vigtige næringsstoffer gennem den megen bearbejdning fødevarerne undergår i den industrielle proces – sidste trend er ved at blive, at vi så blot skal tilføre maden vitaminer og mineraler igen på kunstig vis – de såkaldte ”functional foods”!! I aprilnummeret af J.A.K.-bladet fortæller Ane Bodil Søgaard om den proces, som havre må igennem for at blive til havregryn. Havre som er meget rig på enkelt- og flerumættede fedtsyrer gennemgår en hårdhændet behandling, hvor enzymer ødelægges, for at de ikke skal få havregrynene til at blive harske, inden de når forbrugerne. Vi går dermed glip af enzymerne, som er gavnlige for vores fordøjelse, og de sarte fedtsyrer, som ikke tåler opvarmning, har muligvis taget skade, da de opvarmes til 100 grader i længere tid. Det er måske en af grundene til, at fabrikanterne ikke reklamerer med det sunde indhold af omega 3 og 6 fedtsyrer! Et andet eksempel er vores behandling af mælk. Pasteuriseringen, som vi alle mener, er helt nødvendig, ødelægger en del enzymer, som ville kunne hjælpe os med at fordøje mælken. Homogeniseringen er allerede omstridt og sker ikke i økologisk mælk. Den slår fedtstoffer og proteiner i stykker, så de passerer ufordøjede over tarmvæggen og kan derved forrette stor skade i kroppen, bl.a. ved at medvirke til udvikling af hjerte-karsygdomme, allergier og neurologiske forstyrrelser, som autisme m.m. Også køernes opdræt har stor betydning for mælkens kvalitet, bl.a. om køerne afhornes eller ikke og hvilken foder de får. For yderligere læsning henviser jeg til ”The Untold Story of Milk”.

Frede Bräuner arbejder på Århus Ungdomsskole med socialt udsatte unge. Han har opdaget, at et af deres problemer er dårlig ernæring. Ved at indføre obligatorisk morgenmad og frokost på skolen har han forbedret elevernes indlæringsevne. De får en kost uden sukker og tilsætningsstoffer. Og de ændrer tydeligt adfærd og de pædagogiske og psykologiske tiltag bliver lettere eller overhovedet mulige at gennemføre. Frede Bräuner fremhæver, at denne kostomlægning ikke kun gavner udsatte børn, men alle børn og unge – og voksne med kan jeg så tilføje. Der er også undersøgelser i USA og England, der påviser at kriminelle bliver mindre kriminelle, hvis de får en bedre kost.

Kostens sammensætning

Det, vores kost væsentligst giver os, er energi og kraft til at udfolde os, hvis altså kosten er lødige og af en god kvalitet. I modsat fald dræner den os for energi. Fødevestyrelsen anbefaler os på deres

hjemmeside (www.altomkost.dk) at op til 30 % af energien skal komme fra fedtstoffer, mens kun 10-20 % bør komme fra protein og 50-60 % skal komme fra kulhydrater. Alligevel er de generelle råd, at vi skal spise fedtfattigt. Det råd gør, at mange, især kvinder, kommer til at mangle fedtstoffer. Det er igen et spørgsmål om kvalitet. Kvaliteten af de fedtstoffer vi indtager, skal selvfølgelig være i orden. Men når fødevarerindustrien vil leve op til de offentlige anbefalinger om at spise fedtfattigt, så manipulerer de med vore fødevarer og erstatter fedtstofferne med salt og sukker og andre tilsætningsstoffer – og så er vi lige vidt – eller måske i virkeligheden ildere stedt end før! Fedtholdige fødevarer af god kvalitet er nødder, mandler, frø og kerner, oliven, avocado, fede fisk og koldpressede olier, økologisk smør og økologiske, uhomogeniserede surmælksprodukter.

Et andet problem ved at spise fedtfattigt er som nævnt det større indtag af sukker og raffinerede kornprodukter, men ofte også et for stort indtag af animalsk protein. Et meget stort studie fra Kina (The China Study) viser, at den mere oprindelige diæt med ris, grøntsager og bønner giver en lavere sygelighed. Lige så snart kineserne begynder at spise en mere vestlig kost med større proteinindtag fra animalske fødevarer, så udvikler de, de samme livsstilssygdomme, som vi døjer med. Dertil skal selvfølgelig tilføjes, at med den mere vestlige fødeindtagelse begynder ofte også en mere vestlig levevis med stress, manglende bevægelse og overbelastning af sanserne, som jeg beskrev i begyndelsen.

Spise, mætte, ernære

Til slut vil jeg kort fortælle, hvad de tre ord oprindelig kommer af ifølge etymologisk ordbog (dvs. ordbogen over ords oprindelse):

En spise (at spise er afledt af *en* spise) har at gøre med en udgift til proviant, at give ud, jfr. kost. Vi taler om kost som mad og omkostninger og at noget koster noget i forhold til ting og varer, herunder selvfølgelig også vores fødevarer – de koster noget. På tysk betyder ”zu kosten” at smage på noget.

At mætte kommer af at være forsynet med mad eller at have fået mad, at æde, labbe i sig. Ordet er afledt af mad, af fedt kød, at noget er vådt og saftigt fedtdryppende. Fra græsk (mastos) betyder ordet kvindebryst. Det er jo meget sigende! Modernælken er rig på forskellige fedtsyrer, modernælken er mættende og det at ligge ved moderbrystet er helt sikkert også forbundet med mæthed og tilfredshed.

At ernære kommer af at nære eller det nære, at underholde, redde, helbrede, overleve, oplive, komme sig, komme hjem og forenes med nogen. Det sidste leder tanken hen på det sociale ved et måltid og at det ikke kun er maden, der ernærer os, men også samværet. At vi forener os med nogen, når vi spiser, kan vi jo også betragte sådan, at vi forener os med Moder Jord, når vi indtager hendes gaver. Vi synes nu om dage, at det er noget højtravende at tale sådan eller lidt hippie-agtigt, men der er en realitet i det, som vi godt kunne få øjnene op for igen. Hvis vi skal forbedre vores ernæringstilstand og vore fødevarers kvalitet, så må vi begynde med at forædle jorden. På engelsk hedder jordbrug ”agriculture”, dvs. at kultivere jorden. Vi har brug for en ny jordbrugskultur – og måske for en ny kultur i det hele taget

Henvisninger

Ane Bodil Søgaard: Historien om havregryn, J.A.K. Bladet, april 2008, s. 7-9.

Ron Schmid, The Untold Story of Milk, NewTrends Publishing, Inc. 2003

Frede Bräuner, Kost – Adfærd – Indlæringsevne, 4. oplag, Klim 2007

T. Colin Campbell & Thomas M. Campbell, The China Study, Benbella Books 2006

Etymologisk Ordbog, Politikens Forlag 2000