

## Gammal bruksanvisning för ätstörda

**Hur blir man fet. Hur bli man mager?** är ett litet häfte med en anonym författare, OHD. År 1915 publicerades den på Wahlström & Widstrands förlag. Näringstabellerna speglar därför andra kostvanor än våra. Vem visste till exempel att stekta snäppor innehåller 10 procent fett och att tapiokapudding innehåller 28 procent kolhydrater?

### Anmärkningsvärt framsynt

Vem var OHD? Han/hon är anmärkningsvärt framsynt i sin beskrivning av fetmans uppkomstmekanismer:

*Abnorm korpulens har sin orsak i en abnormt stor tillförsel av näringsämnen till kroppen.*

Observant är också iakttagelsen att utan tvivel uppstår de flesta vanliga fall av abnorm fetma till följd av den så ofta förekommande föreningen av överriklig föda med ringa kroppsarbete. Precis i dessa termer beskrivs idag orsaken till den dramatiska viktökningen bland befolkningen i USA.

Aven genetiken är träffsäkert beskriven:

*Korpulens är utmärkande för vissa familjer och är i dem ärftlig. Kastration av såväl män som kvinnor föranleder abnorm korpulens, liksom fettavlagring efter regleringens upphörande hos kvinnor, efter underlivsoperationer m m.*

OHD har inte kunnat identifiera skillnaden mellan äppelfetma och päronfetma; äran av den upptäckten tillskrivs ju egentligen närmast Jean Vague under den senare delen av

1940-talet. Men beskrivningen av kulmagen är intressant:

*Buken välves alltmåra framåt till dess den slutligen blir en verklig hängbuk och dess undre yta berör lårens framsida. Samtidigt avlagras även fett i flera av de inre organen...*

OHD har också klart för sig att en bra viktreducerande kost bör vara allsidig, att proteinandelen inte bör begränsas, men att man bör hålla igen på i första hand fett i kosten:

*I stället kan fett och kolhydrat inskränkas, när dessa näringsämnen, i synnerhet om äggvitfödan är tillräcklig, lättast medföra fettavlagring eller/och kunna hindra förbrukningen av det fett, som redan finnes magasinerat i kroppen.*

### Rekommenderade bantningskurer

OHD redovisar några lämpliga kurer:

Bantings (vars bok om korpulens publicerades redan 1864) bantningskur nämns, med 172 g äggvita, 80 g kolhydrater och 8 g fett vilket ger ca 1 100 kalorier/dag. Rent kött och fisk, dock ej lax, dominerar denna kost, som dessutom tillåter tre glas bordeaux till middagen och två glas bordeaux till aftonmålet.

Epsteins kur ger också omkring 1 100 kalorier, mindre proteiner och mera fett och kolhydrater.

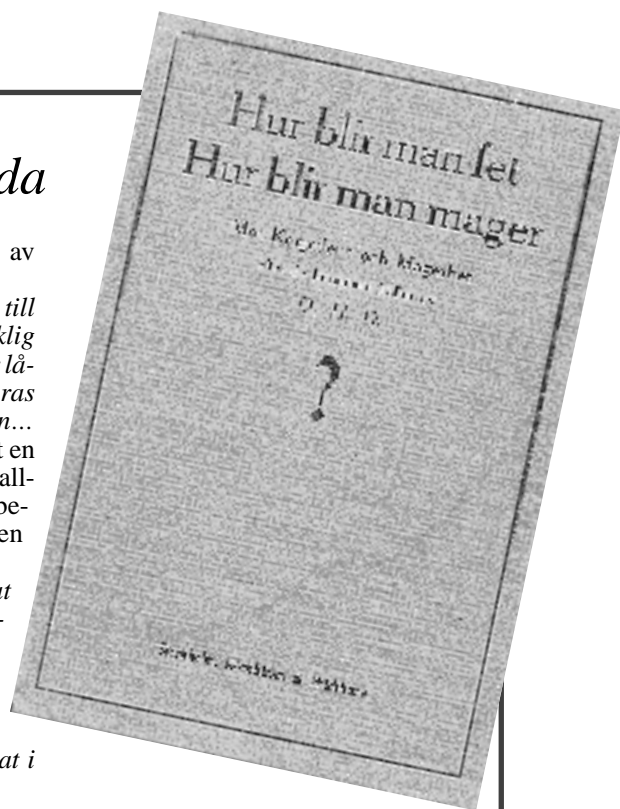
Örtles kur ger 1 300 kalorier/dag, tillåter lätt vitt vin under förmiddagen och bl a 12 g kaviar eller flundra eller 16 g lax.

Schwenigers, Bismarcks läkare, botade dennes vacklande hälsa med en kur som började med kotlett i gryningen, kött och vitt vin till lunch, kött, ägg och sallad och vitt vin till kvällsvard och några små mellanmål.

Den riktiga svältkuren är Rosenfelds potatiskur, som tillåter stora mängder kallt vatten, te, äpplen, kött-soppa, rikligt med grönsaker och viss mängd kött, men under förutsättning att allt fett bortskurits. Udda är dock att man på kvällen tillåter två ägg, potatissallad och stekt fisk!

### Mindre alkohol, mer motion

Alkoholrestriktion är en viktig del i OHDs rekommendationer. De alkoholhaltiga dryckerna är av särskild betydelse för uppkomsten av korpulens. Särskilt olämplig är punschen, som med sin rikedom på socker vida



överskrider det dagliga behovet av kolhydrater.

OHD har förstått att fysisk aktivitet är önskvärd. Örtles terrängkur kan synas väl tuff: mellan fyra och fem timmars daglig promenad i stigningar intill 20 procent.

### Råd även till de extremt magra

Intressant är att OHD har uppmärksammat att det faktiskt finns individer som är i god hälsa trots att de är extremt magra. Weir-Mitchells kur är en behandlingsmetod för dem, först tillämpad för hysteriska personer. Den bygger på stora mängder mjölk och ter sig idag rätt hopplös att följa. Men OHD har klart för sig att det inte finns någon poäng i att tillföra extremt stora mängder protein, utan rekommenderar att lågviktiga skall äta samma kost som man idag med framgång har prövat på under-viktiga pensionärer, nämligen en energiförtätning av vanlig husmanskost med hjälp av en del smör eller grädde.

OHDs bok är en i en serie av W & W-handböcker, i vilka det finns mycket annat att lära. Själv har OHD skrivit om bleksot och blodbrist, men här finns också en handbok i akvarellmålning, en om konservering av kött och vilt, en om blindtarmsinflammation. Allt detta och mycket mer för ett pris av 1 riksdaler.

Stephan Rössner  
professor  
överviktsenheten,  
Huddinge sjukhus

## MEDICIN HISTORISK



Medicinhistoriska  
ögonblicksbilder,  
i form av en kort text  
till en bra bild,  
välkomnas!

»Medicinhistorisk paus»  
Läkartidningen  
Box 5603  
114 86 Stockholm

Redaktör:  
Kristina Räf