



Forntida föda – och framtidsfaror?

Lars Wilsson. **Välfärdens ohälsa. Kan fortidens föda bli framtidens mat?** 213 sidor. Järvsö: Medikament Förlag; 2002. ISBN 91-974343-1-3.

Recensent: Stephan Rössner, professor och överläkare, överviktsenheten, Huddinge Universitetssjukhus, Stockholm.

■ Lars Wilsson, biolog, författare och tidigare lärare på idrottsgymnasium har gjort en ambitiös sammanställning av sambandet mellan kost, motion, livsstil och hälsa ur ett utvecklingsbiologiskt perspektiv. Han har därmed fångat upp och sammanställt en serie som uppenbarligen intresserat tidskriften *Medikament* och dess redaktion under flera år. Den som ägnar sig åt arkeologi har ju en synnerligen spännande uppgift, där man egentligen aldrig får något facit. För den som efterfrågar randomiserade kliniska prövningar som bevis kan det synas märkligt att vittgående slutsatser dras genom avancerade extrapoleringar. Att bestämma hur hela urtidssdjuret såg ut på basis av fragment från en kindtand är naturligtvis ett sätt att hacka på toppen av isberget och därmed bilda sig en uppfattning om hur det ser ut under ytan. Men några andra alternativ står egentligen inte till buds.

När man läser beskrivningar som antyder att detta var en offerplats, där man slaktat hästar till gudars ära i skenet av flammande brador, offrat jungfrur och festat på fienders blod kanske de här stenbumlingarna i själva verket ramlade i en egenartad formation efter ett misslyckat hyttbygge eller ett jordskred från älven? Denna problematik vidläter naturligtvis all forskning kring det förflutna, och en lösning är att utnyttja det allmerta förtvinande material som finns från de folkspillror som lever vad vi kallar ett primitivt liv.

Kontroversiell argumentation

Wilsson gör en kunnig genomgång och har uppfattningen att forntidens kost, som vi uppenbarligen är genetiskt programmerade för, något som ingalunda är ifrågasatt, var vida överlägsen den kost som

idag Livsmedelsverket rekommenderar. Med ett högt proteinintag, mycket fett och försiktighet med kolhydrater med högt glykemiskt index skulle vi må mycket bättre hävdar Wilson.

Argumentationen förekommer naturligtvis också i Atkins gamla bästsäljande böcker och Montignacs bantarmetoder, som ju båda har utsatts för massiv vetenskaplig kritik. Om dessa metoder hade varit så revolutionerande från fetmabehandlingssynpunkt, varför har vi då aldrig sett dessa herrar som gästföreläsare på de internationella fetmakongresserna? Här finns en tendens till vad jag kallat för hopande logik: Man gör några väl dokumenterade och fullkomligt korrekta påståenden, men den finala slutsatsen är ingen logisk följd av de föregående påståendena.

Delar av Wilssons genomgång är förstås välkända, här väl sammanställda och läsvärda, men ibland funderar man: Om vår kroppslängd minskade 20 cm när vi övergick från köttdiet till att odla spannmål, varför är pygméfolket med sin höga köttdiet fortfarande bara 144 cm långa? Är det verkligen sant att konjungerad linolsyra (CLA) skyddar mot fetma? De senast publicerade bevisen tycks ju inte tala i den riktningen, möjligen talar de för att CLA skulle kunna påverka omdistributionen av fettväven snarare än minska dess omfång.

Spännande och läsvärd är beskrivningen av hur urfolken har förstått att hitta livsnödvändig föda. Hur i all världen är det möjligt att eskimåer som lev i polarklimat har förstått att kompensera bristen på växternas C-vitaminnehåll genom att äta fettigt runt binjuren på älg som skörbjuggsprofylax?

Lättläst och fantasieggande

Boken är trevlig, lättläst, fantasieggande, men alla forskare skulle nog inte köpa alla argumenten. När Wilsson, som nämnts, betonar vikten av att äta fett och protein i stället för kolhydrater med högt glykemiskt index och anger många kulturer där man lev väl på detta kostråd tycker jag att den fysiska aktivitetens betydelse i energibalansen och välbefinnandet inte har fått en rättmätig plats.

Många skulle inte köpa den något ensidiga argumentationen som författaren framför – och i det avseendet är materialet inte särskilt rättvist balanserat, även om framställningen är välskriven. Bokens värde ligger därför mera i den »arkeologiska« delen än i konklusionerna och konsekvensbeskrivningen. För författaren är Barry Sears som skrev den kontroversiella boken »The Zone« lite av en husgud. Bokens senare del är en välskriven genomgång av samtliga näringsämnen, vitaminer, mineraler och spårämnen men hela tiden med en ton-

vikt som antyder att en diet, rik på kött, är lösningen på alla näringsproblem. I pläderingen för stenåldersföda som framtidsmat saknar jag i argumentationen det faktum, att många vegetarianer ju uppenbarligen klarar sig väl, både de som tvingas leva vegetariskt på grund av ekonomiska betingelser eller de som själva valt denna livsstil på grund av övertygelse av olika slag.

Vill man få vatten på sin kvarn är boken om stenåldersmatens förtjänster en trevlig läsning medan skeptiker, kritiker och övertygade vegetarianer säkert kommer att hitta en uppsättning vetenskapliga invändningar att göra.



Medicinhistoriska händelser och människoöden

Magnus Carlsson. **Från mjältbrand till Che Guevara – nedslag i medicinhistorien.** 160 sidor. Stockholm: Natur och Kultur/LT's förlag; 2002. ISBN 91-27-35435-0.

Recensent: Lars Räf, professor, Mellösa.

■ Författaren, som är överläkare vid hematologsektionen på Ryhovs sjukhus i Jönköping, har flera gånger glatt oss med kulturhistoriska bidrag i *Läkartidningen*. Förra året gav han ut boken »Medicinhistoriska promenader«, och han återkommer nu med ytterligare en skrift inom samma ämnesområde.

Rubrikerna på de olika kapitlen är i flera fall så listigt formulerade att man inte väntar sig medicinsk anknytning. »Skriften som höjer sig över andra« är således en fascinerande berättelse om hur blindskriften skapades. Så allt har medicinsk anknytning, att Che var utbildad läkare känner kanske inte alla till.

Kuriosa kring historiska personer

De olika avsnitten är alla intresseväckande och lättlästa. För en kirurg är det kanske av speciellt intresse att läsa berättelsen om hur 1800-talets kejsare inom kirurgin, Theodor Billroth i Wien,