

Jarl S Torgerson, docent, verksamhetschef, medicinkliniken, Norra Älvsborgs länssjukhus, Trollhättan
jarl.torgerson@vgregion.se

Replik

Den paleolitiska kosten bör tas med en stor nypa salt

II Under en resa till Lappland 1732 blir den unge Linné fångslad av samernas enkla livsföring. Den förmenta ursprungligheten och naturenligheten han observerade inspirerade hans tankar kring kosthåll och hälsa, satta på pränt redan 1733 i *Diaeta naturalis* [1]. I 136 hälsoregler med efterföljande förklarande exempel lägger Linné, omväxlande på svenska och latin, ut texten om den naturliga födan. Han prisar köttätande, framför allt i kombination med kroppsrörelser i syfte att bygga muskler och inte fett, samt såväl mjölk- som fruktintag. Mot gräsätande är han kritisk, bl a med hänvisning till anatomiska skillnader mellan oss och de idisslande djuren.

Följaktligen säger han om samernas kostvanor »Lappen äter intet bröd, lefwer doch så frisk, att han är ett exempel. Jag såg gubbar om 60 åhr i fiellen springa som barn, ja lägga foten på nacken, det jag wist deducerar a defectu panis.« Samtidigt prisar han människoartens förmåga att till skillnad från andra arter inte vara bunden till vissa specifika födoämnen utan kunna äta allt »Alla andra 4 fotade diur hafwa fått sitt wisa att lefwa af, men meniskian alt.«

Det primitiva har under århundranden lockat och fascinerat européerna. Välkänt för många är Jean-Jacques Rousseaus tankar om den i politiskt och kulturellt hänseende gode vilden. På den naturvetenskapliga spelplanen är den fördrarwinistiske Linné inne på att vår livsstil och, inte minst, våra kostvanor borde vara enkla och naturliga. Med hänvisning till att människorna och aporna tillhör samma klass säger han »De willa apinor äta kiött och fruchter. Alla meniskior äta gierna kiöttmat, och är denna dem naturellast, fastän somliga mena intet kiött äts äfter diluvium. Frucht äter meniskian gierna ...«

Likt en Linné går han den gode vildens ärenden

En för Staffan Lindeberg möjligen smickrande jämförelse är att han likt en Linné eller en Rousseau går den gode vildens ärenden i sitt pläderande för den paleolitiska kostens välsignelse – ett kostkoncept som kan innefattas i det bredare paradigmet evolutionsmedicin.

Utgångspunkten för den evolutionärt tänkande skulle då vara att människans organsystem mår bäst av den föda, eller de livsomständigheter i stort, som funnits tillgängliga under evolutionen och inte av de varor som dominerar dagens butikshyllor. Sjukdom ses härvidlag mer som ett utslag för bristande anpassning till en ogynnsam miljö än som en konsekvens av primära konstruktionsfel i organismen [2].

Detta är ett synsätt som varit av betydelse såväl när det gällt typ 2-diabetes, hypotesen om »thrifty genes«, som när det handlat om den neuroendokrina bakgrunden till det meta-

Sammanfattat



Europa har länge lockats av det förment ursprungliga.

Paleolitisk kost är vagt definerat. Någon enhetlig stenålderskost fanns knappast. Människan är en opportunist och äter vad som finns för handen.

Vällevnad och bristande fysisk aktivitet snarare än mjölk- och mjölkmat kan förklara många välfärdssjukdomar.

Interventionsstudier saknas avseende paleolitisk kost.

Se även artiklarna på sidan 1976 och 1982 i detta nummer.

bola syndromet [3, 4]. Så långt torde allt vara gott och väl, men den paleolitiska kosten i Staffan Lindebergs tappning blir en väl svårsmält anrättning. Begreppet paleolitisk kost är vagt definerat. Vad man åt under denna långa epok berodde bl a på var man levde (inland, kustnära etc) samt på kulturella mönster och personliga preferenser. Människan är en opportunist och anpassningskonstnär, och någon enhetlig stenålderskost verkar inte ha funnits, även om vi givetvis måste ge Lindeberg rätt i att mjölk- och mjölkmat eller raffinerat socker inte torde ha ingått i kosthållat [5].

Rent teoretiskt kan en anpassning till cerealier ha skett

Även om vi i väsentlig grad är genetiskt anpassade till det som varit för handen under evolutionen, dvs huvudsakligen till jägar- och samlarförhållanden, sker en anpassning även under senare tidsperioder.

Ett välkänt exempel på detta är den genetiska anpassningen till mjölkdrickande i vuxen ålder (laktostolerans) hos nordeuropéer. Matematiska modeller visar att mutationer snabbt kan spridas i en befolkning även om den relativa fördel den nya genvarianten introducerar är blygsam. I likhet med laktostolerans skulle alltså, rent teoretiskt, en anpassning till cerealier ha kunnat äga rum under de 10 000 år som gått sedan jordbruket uppstod. Däremot har inga genetiska för-

Medicinsk kontrovers: Paleolitisk kost

ändringar kunnat/hunnit äga rum under de sista generationerna då livsstilen, åtminstone i västvärlden, präglats mer av frosseri än av en neolitisk kost – i all synnerhet som dessa livsstilsförändringar framför allt ger upphov till sjukdomar som drabbar sent i livet, när den reproduktiva perioden är överstämmande och selektionstrycket därmed minskat rejält [6].

Boven i dramat är kanske vällevnad

Välfärdssjukdomar som fetma och typ 2-diabetes ökar på ett epidemiskt sätt i kölvattnet på den moderna livsstilen – en livsstil som från kostsynpunkt präglas av kaloriöverskott, huvudsakligen från fett och raffinerat socker, och som ter sig nästan lika avlägsen från Karl Oskars och Kristinas småländska fattigkost på 1800-talet som från den neolitiska jordbruksrevolutionens kostvanor tusentals år tidigare.

Det är kanske vällevnad och långvarig positiv energibalans snarare än mjölk, bröd och fläsk som är boven i dramat. Vi får heller inte bortse från att den moderna livsstilen har andra fasetter än bara kosten. Minskad fysisk aktivitet (gym-

annons

Människan är en opportunist och levnadskonstnär, och någon enhetlig stenålderskost verkar inte ha funnits ...

pa förmår inte ersätta kroppsarbetet), alkohol, rökning, negativ stress, kemikalier och miljögifter har/kan ha negativa hälsokonsekvenser. En brittisk studie visade således ett mycket tydligare samband mellan fysisk inaktivitet och fetmaprevalens under efterkrigstiden än mellan fetmafrekvens och kostvanor [7].

Allvarliga vetenskapliga invändningar

Ett flertal invändningar kan alltså resas mot idén om den paleolitiska kostens välsignelse. Vetenskapligt allvarligast är dock den i det närmaste totala avsaknaden av interventionsstudier, vilket Staffan Lindeberg själv medger. Detta hindrar givetvis inte att evolutionär medicin har intressanta infallsvinklar på kardiiovaskulär sjuklighet.

Som preventions- eller behandlingskoncept måste man dock ta den paleolitiska kosten med en stor nypa salt – om nu Lindebergs taffel så medger.

*

Potentiella bindningar eller jävsförhållanden: Inga uppgivna.

Referenser

1. Linné C. *Diaeta naturalis*. Utgiven av A Hj Uggla. Uppsala: Almqvist & Wiksell; 1958.
2. Lindeberg S. *Maten och folksjukdomarna – ett evolutionsmedicinskt perspektiv*. Lund: Studentlitteratur; 2003.
3. Neel JV. Diabetes mellitus: A thrifty genotype rendered detrimental by progress. *Am J Hum Genet* 1962;14:353-62.
4. Björntorp P. Visceral obesity: A civilization syndrome. *Obes Res* 1993;1:206-22.
5. Lidén K. *Det finns ingen stenåldersmat*. I *Forskare klargör: Myter om maten*. Stockholm: Formas; 2004.
6. Grahn M. *Ny mat och gamla gener*. I *Forskare klargör: Myter om maten*. Stockholm: Formas; 2004.
7. Prentice AM, Jebb SA. Obesity in Britain: gluttony or sloth? *BMJ* 1995;311:437-9.



=artikeln är referentgranskad