

## Slutreplik

# Paleolitisk kost handlar om hälsa inte om viktnedgång

II Det är sant att man inte kan veta precis vad förfäderna har ätit i varje enskild nisch under människans utveckling. Det säger sig självt att kosthålllet har varierat över tid och rum ända sedan primatstadiet [1]. I den meningen finns det ingen bestämd »paleolitisk« eller »ursprunglig« kost. Men det har ingen påstått, och det är inte heller det som saken gäller. Paleolitisk kost innefattar de födoämnen som funnits tillgängliga, medan övriga helt enkelt bör betraktas med skepsis.

Det är sant att det kan ha skett en viss evolutionär anpassning till kosten i vår del av världen som kan förklara enstaka etniska särdrag hos t ex skandinaver [2]. Men inget talar för att modern föda skulle orsaka åldersrelaterade folksjukdomar enbart hos utomeuropeiska populationer.

Låt mig citera Jarl Torgersons egen referens, skriven av evolutionsbiologen Mats Grahn: »Om de genetiska olikheterna ändå innebär att en viss genvariant löper större risk för sjukdom sent i livet om man äter en viss typ av föda så kan inte det naturliga urvalet göra mycket åt den saken« [3] (underförstått: på mindre än 10 000 år).

### Inget argument mot paleolitisk kost

Det är sant att kaloriöverskott är en viktig orsak till fetma, men detta är inget argument mot paleolitisk kost, snarare tvärtom, eftersom denna ger mättnad vid relativt låg kalori-mängd. Kalorirestriktion med hjälp av andra kostmodeller kan däremot försvåra tillförsel av vitaminer och mineraler till rekommenderade nivåer, bl a på grund av att spannmål bidrar till brist på flera av dem [2]. Grovt bröd är näringsrikt jämfört med vitt bröd men inte jämfört med paleolitiska livsmedel.

I detta sammanhang är det viktigt att påminna om att pale-

*Avancerad åderförkalkning hos andra däggdjur har hittills påvisats endast om de utfordrats med mat som de inte äter i sin ursprungliga miljö.*

olitisk kost inte främst syftar till viktnedgång utan till god hälsa på lång sikt. Det är olyckligt att debatten inte sällan handlar ensidigt om fetma (men det ska vi inte skylla fetmaforska-

## Sammanfattat



Människans ursprungliga föda varierade – inom ramen för det som fanns att tillgå.

Vår nuvarande fysiologi är inte anpassad till kost som orsakar ålderssjukdomar.

I välfärdssamhället blir nästan alla åderförkalkade med åldern. Djurförsök talar för att felaktig kost är en dominerande orsak.

Dagens fokusering på kaloriöverskott och fetma är alltför ensidig. Paleolitisk kost kan ge en lång rad av hälsofördelar, även för normalviktiga. Vid övergång till paleolitisk kost minskar energiintaget trots att mängden mat ökar.

Kalorirestriktion utan optimal näringskvalitet kan vara riskabel, därför bör människans ursprungliga föda vara rättesnöret.

Se även artiklarna på sidan 1976 och 1980 i detta nummer.

ren Torgerson för). Det är alltså inte säkert att två kostmodeller som åstadkommer lika kraftig viktminskning ger samma långsiktiga hälsoeffekter. Det är rentav troligt att vissa metoder för viktminskning kan göra mer skada än nytta, i synnerhet vid lätt till måttlig övervikt.

Det är biologiskt rimligt att tro att en person som upprätthåller normalvikt med hjälp av den mat människan är byggd för löper minst risk för negativa effekter. Relevant i sammanhanget är att flera stora observationsstudier i bl a Sverige, Danmark och Norge antyder ökad risk att dö i förtid hos överviktiga som går ner frivilligt i vikt [4].

Det är sant att fysisk inaktivitet, alkohol, rökning, negativ stress, kemikalier och miljögifter har/kan ha negativa hälso-konsekvenser. Men när det gäller att förklara varför nästan alla västerlänningar är rejält åderförkalkade från medelåldern förbleknar sådana faktorer i jämförelse med kosten [2]. Avancerad åderförkalkning hos andra däggdjur har hittills

påvisats endast om de utfodrats med mat som de inte äter i sin ursprungliga miljö. Enbart stress eller rökning tycks inte räcka.

### Visst, bristen på interventionsstudier är allvarlig

Vi är överens om att bristen på interventionsstudier är allvarlig, men Torgerson tycks uppfatta detta som ett stöd för att fortsätta att äta modern föda trots en mängd oroväckande indicier. Det saknas vetenskapligt stöd för att Homo sapiens plötsligt skulle blivit beroende av sädesprodukter och komjölk eller att människans ursprungliga föda skulle bli mer hälsosam om den kompletteras med rapsolja eller sojabönor.

Det är förståeligt att paleolitisk kost blir kritiskt granskad i sömmarna, men – i sanningens namn – om lika hårda vetenskapliga krav hade ställts på gängse kost- och motionsråd hade det inte blivit mycket kvar att rekommendera.

Vad gäller dragning åt det primitiva och pläderande för välsignelser så känner jag mig inte träffad. Att Jarl finner paleolitisk kost svårsmält har jag svårt att kommentera. Hur som helst, vi som äter den till vardags njuter i fulla drag [5].

\*

Potentiella bindningar eller jävsförhållanden: Författaren föreläser om paleolitisk kost mot arvoden. En studie på tamsvin har delvis finansierats av AB Swedish Meats.

### Referenser

1. Lindeberg S, Gräslund B. Ursprunglig föda – vad vi borde äta och varför vi inte gör det. Stockholm: Natur och Kultur; 2005.
2. Lindeberg S. Maten och folksjukdomarna – ett evolutionsmedicinskt perspektiv. Lund: Studentlitteratur; 2003.
3. Grahn M. Ny mat och gamla gener. I Forskare klagör: Myter om maten. Stockholm: Forskningsrådet för miljö, areella näringar och samhällsbyggande; 2004. p. 181–90.
4. Drøyvold WB, Nilsen TI, Lydersen S, Midthjell K, Nilsson PM, Nilsson JÅ, et al. Weight change and mortality – The Nord-Trøndelag Health Study. J Intern Med 2005;257:338–45.
5. Skoglund L, Lindeberg S, Larsson S, Soffman, J. Modern stenåldersmat – Fakta och recept för 14 dagar. Stockholm: Natur och Kultur; 2004.



=artikeln är referentgranskad

### Erik Jorpes:

»När föddes Berzelius?«

Ålänningen Erik Jorpes (1894–1973), hedersdoktor i filosofi vid Åbo Akademi, var professor i biokemi vid Karolinska institutet, där han bl a byggde upp den skola som utvecklade kunskaperna om koagulationsmekanismerna.

Det var Jorpes som först beskrev och renframställde heparinet.

**Som tentator var Jorpes fruktad** av studenterna på grund av sina udda tentamensfrågor. Det var inte många studenter som kunde beskriva funktionen hos kons fyra magar eller visste varför man smorde bössan med fågelfett (vilket förstas alla ålänningar kände till!).

En annan Jorpesklassiker är tentamensfrågan:

– När föddes Berzelius?

Tystnad.

– Om kandidaten inte vet skall kan-



didaten få en fråga till: När dog Berzelius?

**Stephan Rössner**

professor, Karolinska  
Universitetssjukhuset Huddinge

### Erik Ask-Upmark:

»Blekinge är Sveriges fossa Douglasi«

Professor Erik Ask-Upmark (1901–1985), en av Sveriges mest begåvade och originella professorer av den gamla skolan, var tidigt intresserad av sambandet mellan njurfunktion och hypertoni. Han menade att han utfört experimentet med njuravstängning med blodtrycksstegring före den klassiska

Goldblattstudien 1929. Hästskonjuren är en missbildning som bär hans namn.

Ask-Upmark fick sin utbildning i Lund. Det sägs att han, när han skulle hålla sin docentföreläsning, inte hade utnyttjat den tilldelade förberedelse tiden, utan strax före evenemanget sprättade upp kuvertet med ett par angivna ämnesalternativ, omgående valde ett och avlevererade a prima vista briljant sin föreläsning.

Om Ask-U finns en uppsjö anekdoter. Rubrikens citatet hänför sig till



hans uppfattning om ett av våra landskap; varför just Blekinge drabbades är mig dock obekant ...

Ask-Upmark blev småningom professor i Uppsala.

**Stephan Rössner**

professor, Karolinska  
Universitetssjukhuset Huddinge

