

Mat & hälsa i media försvårar saklig information



Programmakare för TV, författare av viktminsknings- och andra hälsoböcker, journalister och debattörer borde känna ett ansvar för att det som de förmedlar stämmer, åtminstone när det gäller basala oomtvistade fakta.

>> text: **Ingrid Larsson** leg dietist, med dr, Obesitascentrum, Sahlgrenska universitetssjukhuset, ingrid.larsson@medfak.gu.se
Maria B Magnusson, leg dietist, leg sjuksköterska, doktorand, Angereds Vårdcentral och Folkhälsogrupp Jämvikt,
Elisabet Rothenberg, chefsdietist, med dr, Sektionen för Klinisk Nutrition, Sahlgrenska universitetssjukhuset, Göteborg

Maten är en viktig del av den personliga identiteten. Därför är det många gånger svårt att skilja mellan egna preferenser och erfarenheter och vad som är vetenskapligt belagt vad gäller sambanden mellan kost, hälsa och sjukdom. Ännu svårare är det om man inte har tillräcklig kunskap inom området.

Den mediala spridningen av kostbudskap är lavinartad. Från olika håll matas vi dagligen med vad vi "ska" äta för att minska i vikt och/eller uppnå hälsa. Dagstidningar kommenterar enskilda studier, ofta kategoriskt och med budskapet: Nu måste rekommendationerna ändras! Allehanda "hälsoförfattare" hävdar att allt ifrån ett regelbundet intag av blåbär och granatäpplen till att utesluta kolhydrater och istället äta mättat fett leder till hälsa. I TV-program om viktminskning ska vi förfasas över andras matvanor och hur människor sägs "begå självmord" med hjälp av mat.

Fetma komplex sjukdom

En trend i TV-mediet är att personer med fetma lyfts fram för att förned-

ras och förlöjligas i osmakliga försök att göra så kallad underhållning av ett allvarligt sjukdomstillstånd. Bakgrunden är sannolikt att fetma, i okunskap och oförstånd, betraktas som ett tillstånd av bristande karaktär och inte som den allvarliga sjukdom med multipla komplikationer som den i verkligheten är.

I media tillmäts orsakerna till fetman enkla samband som är lätta att ta till sig. I själva verket är fetma en sjukdom med komplex bakgrund. Fysiologiska brister i aptitregleringen, samt genetiska, hormonella, kulturella och psykologiska faktorer samverkar och påverkar den enskildes förmåga och förutsättningar att äta konsekvent mindre under längre tid. När denna komplexitet inte tas i beaktande reduceras den fete till en viljeslö individ utan karaktär och kontroll, och myten om den feta människan kan på så sätt leva vidare.

Balans

Nyckelord för en god hälsa är balans. Kosten måste innehålla tillräckligt med energi (kalorier), vitaminer, mineraler och andra livsnödvändiga

ämnen för att förebygga brister och bidra till att kroppens ämnesomsättning fungerar. Samtidigt skall den inte innehålla för mycket av vare sig energi eller något näringsämne, eftersom detta på sikt kan leda till sjukdom.

Gränserna för vad som är ett normalt/tillrädligt intag är för de flesta näringsämnen vida. Kostsammansättningen i olika befolkningsgrupper runt om i världen kan variera stort, och ändå vara förenlig med god hälsa. Men liksom när det gäller andra delar av människans beteende, påverkar och påverkas matvanorna av en rad faktorer. Bland de viktigaste av dessa är individuell genetisk variation samt kulturella-, ekonomiska- och geografiska faktorer, vilka också var och en för sig påverkar hälsa och livslängd i en befolkning.

För att uppnå den eftersträfvade balansen, enligt gällande näringsrekommendationer, bör energin i maten till stor del komma från grönsaker inklusive baljväxter, frukt, fullkorn med tillägg av magra mejeriprodukter, magert kött samt fisk och matfetter av god kvalitet. Mot denna bakgrund ter sig flertalet



En trend i TV-mediet är att personer med fetma lyfts fram i försök att göra underhållning.

Foto: iStockphoto.com

av de spektakulära kostbudskapen som förs fram i media, som ytliga och utan vetenskaplig grund. Men behöver vi vetenskaplig grund för de rekommendationer om kost och fysisk aktivitet vi ger? Om några kostförändringar leder till viktminskning och förbättrad hälsa för den enskilde individen, eller patienten, borde det då inte gälla för alla?

Personlig upplevelse inte tillräckligt underlag

Nej, det är inte alls säkert att en personlig upplevelse går att generalisera. Koständringar måste utvärderas på ett vetenskapligt sätt för att vi ska kunna fastställa klara orsakssamband. Om en viss medveten kostförändring leder till viktförändring måste det uteslutas att det inte är andra samtidigt omedvetna förändringar i beteendet eller matvanorna som råkat infalla samtidigt med den aktuella kostförändringen. Annars kan man inte med säkerhet säga att det var just denna kostförändring som var den verkliga orsaken till viktförändringen.

Med ett vetenskapligt förhållningssätt räcker det inte med att några

patienter minskat i vikt eller att resultat från en publicerad studie visar god effekt för att rekommendationer och riktlinjer skall ändras. För detta krävs att resultat från flera studier och olika sorters studier pekar i samma riktning.

Man behöver också kunna visa på resultatens generaliserbarhet. Det vill säga att samma resultat skall kunna uppnås i olika grupper av befolkningen exempelvis bland kvinnor och män och bland yngre och äldre.

Mekanism och helhet

Vid värdering av en viss effekt som upplevts eller visats i studier bör man också ställa frågan: "Varför leder denna förändring i kosten till minskad vikt?" Med andra ord "Vilken är mekanismen?" Om det är så att intag av blåbär gör människor friska – vad innehåller då blåbär som skulle vara så hälsofrämjande och varför?

Det är också viktigt att betrakta helheten. Om vi äter mycket mer eller mindre av vissa livsmedel, vad får då detta för näringsmässiga konsekvenser, inte bara i det korta utan också i det långa perspektivet? Vilka risker finns det med överkonsumtion

och finns det risk att vi över tid utvecklar brist om vi inte får tillräckligt av något näringsämne?

Långsiktigt arbete

Vetenskapligt arbete har stora likheter med den demokratiska beslutsprocessen. Det är inte en eller några få som, genom att hävda sin röst högljutt, driver igenom beslut. För detta krävs ett långt och tålmodigt arbete. Och likt politiska beslut råder inte heller vetenskapliga "sanningar" i evighet. Ny kunskap för successivt utvecklingen framåt.

Konsumenter och patienter ska förstås få information om denna utveckling om de så önskar. Om informationen utgår från en objektiv och vetenskaplig grund, med beaktande av balans och helhet, kan nya rön i många fall gagna enskilda individer. Tyvärr utgör istället ekonomiska intressen viktiga drivkrafter bakom den mediala exponeringen av olika spektakulära kostbudskap. Detta undergräver allvarligt möjligheterna att förmedla en seriös och vetenskapligt väl förankrad bild av de komplexa samband som råder mellan kost, hälsa och sjukdom. ●●