

# 500 generationers fatal fejlernæring

Sju G. Thorup  
cand. scient., projektleder, mad-nørd

*Sju G. Thorup er uddannet indenfor ledelse og IT, men har i mange år også interesseret sig for kost og evolution. Stenalderkost er en teori, der på en logisk måde binder mange teoretiske og personlige iagttagelser sammen.*

Det er 250.000 generationer siden menneskenes og chimpansernes udviklingslinjer skiltes. Vores fælles forfader spiste formentlig nogenlunde som chimpanser gør idag: meget frugt, lidt grønt, lidt kød. I millioner af år holdt vi fast i den menu og supplerede med mere kød i takt med, at vores energikrævende hjerner blev større.

Først for 500 generationer siden opfandt menneskene landbruget og begyndte at spise korn, bælgfrugter og mælkeprodukter. For 50 generationer siden opfandt vi sukkerproduktion og forbrug af sukker i større stil – i den seneste generations tid endda i meget stor stil.

Menneskenes kroppe blev derfor ikke skabt til at leve af korn, bælgfrugter, mælk og sukker. Men det gør vi: Omkring 70% af almindelig vestlig kost består af fødevarer, som intet menneske spiste indtil for 10-12.000 år siden [1].

I de seneste årtier har der været forskning og offentlig debat om sundheden i mejeriprodukter. Folk, der interesserer sig for kost, er blevet opmærksomme på, at mælk kan spille en rolle for fordøjelsessystemet, forskellige betændelser m.m. De seneste ti år er det desuden gået op for ernæringsforskere, at man godt kan blive fed ikke blot af fedtholdig, men også af sukkerholdig mad. Hvede og soja har været omtalt som allergene og problematiske for visse mennesker. Men korn og bælgfrugter helt generelt er der ikke blevet sat spørgsmålstegn ved. Det vil også være et modigt spørgsmålstegn, når kornprodukter i den grad er basismad for de fleste mennesker verden over.

Spørgsmålstegnet er nu sat. Det har hidtil været helt ude af sundhedsforskningens og offentlighedens søgelys, men nu må vi tage stilling til den nye indsigt.

Arkæologer har længe vidst, at der er markant forskel på skeletter fra før og efter landbrugets indførelse. Jæger-samler-folk var højere og havde stærkere knogler, sundere tænder og længere gennemsnitslevialder, end bønderne blot få generationer senere. Hos et indiansk folk steg f.eks. antal huller i tænderne fra under ét til over syv pr. individ samtidig med majsdyrkningens indførelse. Denne forskel går igen overalt, hvor landbruget vandt indpas [2].

Hvidt mel og kornprodukter er drænet for vitaminer og mineraler, mens de i fuldkornsform indeholder fyтин, der hindrer kroppens mineraloptagelse. Man kan godt undre sig over, hvorfor korn skulle være så sundt.

I lande med en stor mejerisektor anbefaler sundhedsmyndighederne befolkningen at drikke mælk, bl.a. for at få "kalk nok". I lande uden mejeritradition klarer folk sig udmærket uden mælk, og knogleskørhed er ikke noget større problem end her, snarere mindre.

Mennesker med dårlig ryg får som regel at vide, at de må lære at leve med det og kompensere så godt de kan, ved hjælp af motion og gode siddestillinger. Men i Zoo sider vores slægtninge chimpanserne på et betongulv hele dagen og dyrker ikke systematisk motion. Alligevel ser de ikke ud til at have brug for fitness-maskiner og ergonomiske kilepuder – selv en gammel hunchimpanse er smidig og langt stærkere end dyrepassereren. Chimpanserne får da heldigvis også den mad, deres kroppe er lavet til: masser af frugt, nogle blade og lidt kød.

For ca. ti år siden begyndte en amerikansk læge, Loren Cordain, at undersøge disse sammenhænge. Hans artikler er optaget i fagtidsskrifter som American Journal of Preventive Medicine, European Journal of Clinical Nutrition, Journal of Nutritional and Environmental Medicine.

Loren Cordains forskning dokumenterer en række klare sammenhænge mellem den korn-, sukker- og mælkebaserede kost, som de fleste mennesker lever af, og de kroniske og uforklarlige velfærdssygdomme, der hærger de vestlige lande og i tiltagende grad hele verden. Loren Cordain kaldte sin bog "The Paleo Diet" eller på dansk Stenalderkost [1, 3].

Stenalderkost består grundlæggende af den føde, som vores forfædre spiste før landbrugets opfindelse: Sæsonens frugt og bær. Kød og fisk, muslinger og skaldyr. Blad/stilk-grønsager og lidt rødder. Æg og nødder, men kun i sæsonen, dvs. i få måneder om året. Ligesom menneskeabernerne gemte vores jæger-samler-forfædre ikke føden, dvs. den blev ikke tørret, saltet, røget, gæret eller syltet.

Loren Cordain begyndte sine videnskabelige publikationer i 1997 og udgav sin bog i 2001. Senere er der kommet andre teorier, som supplerer eller varierer over stenalder-temaet, fx "Neanderthin". Denne tese går endnu videre og anbefaler udelukkende føde, der kan fanges og tilberedes ved hjælp af en skarp sten! [4]

Stenaldermad-teorien stemmer på mange måder godt overens med de seneste par års medieomtalte kost-trends: Atkins, Low-carb, Blodtype-diæt, Detox m.m., som alle fraråder mælk, sukker og stivelsesholdig mad ud fra forskellige betragtninger. Blot har stenalderkosten et lysende enkelt evolutionsteoretisk grundlag.

Uden at inkludere mig på indviklede biokemiske forklaringer vil jeg nævne tre af de årsagselementer, som Loren Cordain peger på.

Det første er lektiner. Lektiner findes i mange forskellige planter, men især i korn og bælgfrugter. Forskellige lektiner er kendt og anvendes til bestemte afgrænsede formål i laboratorier, for eksempel bruges et lektin fra limabønner til at afgøre blodtype A. Først for nylig er man åbenbart begyndt at forske i de humanbiologiske sammenhænge.

Problemet ved lektiner er, at molekylerne både ligner kulhydrater og proteiner. Menneskets tarmsystem optager gerne kulhydrater, men proteiner skal klippes op i aminosyrer, før de må få lov at passere tarmvæggen. Imidlertid bliver tarmvæggen narret af det tilsyneladende kulhydrat og slipper lektinet igennem, som så ude i blodbanen skaber biokemisk uorden som et protein. Kroppen har ikke gode mekanismer til at skille sig af med hele proteiner, der er kommet indenfor. De ophobes som årefolkalkning, fedt, "affaldsstoffer". Loren Cordain forbinder lektinholdig kost med bl.a. fordøjelsesproblemer, fedme og gigt samt flere psykiatriske lidelser som epilepsi og skizofreni.

Den andet element er kostens syre-base-balance. De eneste madvarer, der danner base i kroppen, er frugt og grønt. Hvis vi får for lidt frugt og grønt og for meget kød, korn, mælk osv., så påvirker kroppens surhedsgrad mineralbalancen. Kroppen vil give sig til at udskille kostens mineraler i stedet for at fastholde og udnytte dem. Så hvis man spiser for syredannende, dvs. for lidt frugt og grønt, så har man risiko for knogleskørhed, uanset hvor mange kalktabletter man indtager. Det er ligesom hvis finansministeren kun interesserede sig for at hæve statens indtægter og glemte at se på udgiftssiden. Foruden knogleskørhed kan syre-base-ubalance være en medvirkende årsag til forhøjet blodtryk, blodprop, nyresten og astma.

Det tredje element er insulin-resistens. Når vi spiser sød og stivelsesholdig mad, producerer kroppen også meget insulin for at gøre sukkeret tilgængeligt for cellerne. Men cellerne kan slet ikke aftage sukker i de enorme mængder, så de begynder at hæve deres niveau for, hvornår de benytter sig af sukkeret og insulinen. Derfor er der unormalt meget insulin i kroppen, og insulin fungerer som et væksthormon: Kroppen vokser. Vi bliver både højere, tykkere, og går tidligere i puberteten. Vi får bumser og menstruationsforstyrrelser, bliver skaldede og nærsynede.

Personligt har jeg ved skift fra almindelig "sund" madpyramide-kost til stenalderkost oplevet markant bedring i bl.a. ledsmerter, søvnkvalitet, hud, fordøjelse, fysisk styrke, udholdenhed, blodsukker, humør og koncentrationsevne. Det har været en aha-oplevelse af de helt store, som satte mange års underlige symptomer i perspektiv.

Forandringen kan selvfølgelig være svær. Man skal lige vænne sig til at spise skinke og blomkål til morgenmad. Det føles ret underligt de første par gange, man snupper sig en dåse tunfisk til den sene TV-avis i stedet for de sædvanlige småkager eller lakridskonfekt. Men mange vil mærke en bedring i både fysisk og mentalt velbefindende allerede efter få uger.

Loren Cordain fortæller om en bekendt, der havde været top-idrætsmand og stadig trænede meget. Han oplevede dog, at hvis han trænede mere end ca. 12 timer om ugen, følte han sig utilpas. Han levede efter den almindelige devise om, at idrætsfolk skal have fyldt deres kulhydratdepoter op med masser af ris, brød og pasta. Derfor var han naturligvis skeptisk overfor stenalderkost, men han aftalte med Cordain, at han ville give det en chance. Efter fire ugers stenalderkost trænede han 16 timer om ugen og havde det fint.

Stenalderkost er en dyr fornøjelse, for kød og grønsager koster meget mere end rugbrød og letmælk. Men man kan godt klare sig som "stenaldermand" på SU. Ifølge

mine beregninger kan man leve for 55 kr om dagen på almindelig madpyramide-kost, mens stenalderkosten vil koste ca. 65 kr. om dagen [5].

Men stenalderkostens ernæringsbudskab er også frygteligt, set i et større perspektiv. Milliarder af mennesker på jorden har intet andet valg end at spise korn eller meget stivelsesholdige rødder (hirse, ris, majs, yams) for at overleve. I mange lande og regioner er der alt for mange mennesker til, at alle ville kunne få dækket deres basale behov for kalorier og proteiner uden at spise korn, bælgrugter og mejeriprodukter.

Stenalderkosten er derfor endnu et af mange argumenter for, at jordens befolkning på langt sigt bør mindskes. Ikke blot bør vi standse befolkningstilvæksten, vi bør gennemføre en kontrolleret nedgang i befolkningstallet, så jorden får plads til at gro lødig kost til alle. Det vil være en stor opgave at gennemføre, men den er ikke umulig. Lad os sige, at alle kvinder fra nu af højst fik ét barn hver. I princippet vil vi alle fem millioner danskere kunne have mindst én efterkommer om 200 år, selvom befolkningen er faldet til under en halv million.

Prøv, ligesom den tidligere top-idrætsmand, at give forsøget fire uger. Mærk efter hvordan du har det og bedøm: Tror du ikke også det var meningen, at vi skulle have det så godt?

Referencer:

- [1] Loren Cordain: *Stenalderkost*, Forlaget Libris, 2004
- [2] Jared Diamond: *The Third Chimpanzee*, Harpercollins, 1992
- [3] [www.thepaleodiet.com/published\\_research/](http://www.thepaleodiet.com/published_research/)
- [4] [www.everydiet.org/neanderthin.htm](http://www.everydiet.org/neanderthin.htm)
- [5] [www.xpqf.com/stenaldermad\\_paa\\_SU.xls](http://www.xpqf.com/stenaldermad_paa_SU.xls)