

BARDAGIN UM KOSTRÁÐINI

SAMSTUNDIS SUM **HEIMURIN** VERÐUR ALSAMT FEITARI, HEVUR **RÆTTULIGT** STRÍÐ TIKIÐ SEG UPP Á **ALTJÓÐA** PALLINUM UM SIÐBUNDNU **KOSTPÝRAMIDUNA**. AVBJÓÐARIN ER EIN BÓLKUR AV **GRANSKARUM**, IÐ MÆLA OKKUM TIL, AT **VENDA** PÝRAMIDUNI Á **HØVDIÐ** - OG ETA NÓGV MEIRI **FEITT** OG PROTEIN, HELDUR ENN **BREYÐ**, RÍS OG **PASTA**



HEILSA

Janus á Ryggi
post@sosialurin.fo

Siðbundni heilsuþóðskapurin seinnu mongu árinum hevur verið: Skalt tú klænka, mást tú eta færri kaloriur; einamest minni feitt og røra teg nógv meiri. Men bóðskapurin frá ”nýggju kostráðgevnunum” er greiður: Gomlu kostráðini eru heilt miseyðnað. Tí síðani heilsuþýndugleikar einaferð í sjeitiárunum fóru at fráráða fólki at eta feitt, er fiti vorðin ein rættulig fólkasjúka í stórum pørtum av heiminum. Ráðini um at skera feitti niður riggaðu ikki, og tíðin er komin til at ganga aðrar leiðir fyri at basa stóra trupuleikanum, eru bóðini frá teimum.

Tey flestu munnu hava hoyrt um ”Atkins kurin”, ið nú fær stuðul frá ávísu pørtum av kostvísindini. Atkins kururin snýr seg um, at av álvara skerja kolhydratirnar – einamest eplir, rís, pasta og breyð, sum annars er partur av grundarlagnum undir siðbundnu kostpýramiduni. Ístaðin loyvir kururin óavmarkaðari inntøku av feitti og proteinum. Í roynd og veru er talan um eitt slag av dreymakuri fyri mong – tú kanst eta so nógvur búffar, egg, bacon og smør sum tær lystir. Tað einasta tær nýtist at gera fyri at klænka teg, er at skerja kolhydratini niður til eitt minimum.

Nógvir læknar og kostráðgevar øtast við og ávara um, at hóast fólk kanska síggja úrslit og tapa seg, so eru stórir vandar fyri hjartatrúpleikum og øðrum lívsvandamiklum sjúkum. Aftursvarið frá Atkins verjunum er: at hetta ikki er prógva. Tvørturímóti fáa kolhydratini stóran part av skyldini fyri ovurfitina. Náttúrligt feitt er sunt, eisini djórafeitt. Bert transfeitt er skaðiligt, tað kenna vit eitt nú frá grillmati og margarini, eru bóðini.

Svøríki stendur fyri durum

Og kjakið hevur fingið avleiðingar. Tað hevur nú flutt seg úr USA, har nógvir av ”nýggju kostráðgevnunum” halda til, til Europa. Eitt nú er ein kanning sum vísir, at 23 % av svium hava roynt at skorið kolhydratini niður. Úrslitið er, at fólk eta meiri feitt ístaðin. Tøl úr Svøríki vísa, at sölun av smøri er nógv økt í Svøríki síðani rákið rakti við. Tað hevur elvt til mikið kjak millum kost og heilsuþýndugleikar í Svøríki. Nøkur eru fyri, fleiri ímóti.

Kjakið kyknaði av álvara, tá læknin Annika Dahlqvist, ið sjálf hevði drigist við vekttrupuleikar, byrjaði at geva sínum sjúklingum ráð um, at skerja kolhydratini, og heldur eta meiri feitt og proteinir ístaðin. Hetta hevði rigga væl hjá henni, og hon helt, at hennara sjúklingar kundu royna tað sama. Hetta elvdi til miklan ans hjá heilsuþýndugleikum, ið settu eina tvey

ára kanning í verk. Teir bóru ótta fyri, at feiti kosturin kundi elva til skaða. Men sambært einum fyrilestri frá ”Ancestral Health Symposium 2012”, hjá svenska læknanum Andreas Eenfeldt, staðfesti kanningin tvørturímóti, at ráðini høvdu hjálpt sjúklingunum – við at tapa seg, seta tað ringa kolesteroli niður og minka um vandan fyri sjúkursjúku.

Sukur vs. feitt – søgan endurskoða

Amerikanarin Gary Taubes er vísindajournalistur, og hevur skrivað bókina ”Good calories, Bad calories”. Bókin byggir á eina drúgva endurskoðan av kost og heilsu kanningum seinastu 100 árinum, ella so. Niðurstøðan er, at ráðini um minka feitt inntøkuna, og eta kolhydratir ístaðin, ikki byggja á vísind, men illgitingar. Argumenti hjá Gary Taubes er, at flestu upprunafólk ikki drógust við fiti ella lívsstíllssjúkur fyrr enn vesturlenska matmentanin rakti við hjá teimum – hóast tey ótu rættuliga feitan kost.

Heilsuþóðskapurin seinastu mongu árinum hevur verið, at ovurfiti stendst av einum einföldum trupuleika: Fólk inntaka fleiri kaloriur enn tey forbrenna. Men sambært Gary Taubes, var stór semja millum vísindafólk longu áðrenn seinna heimsbardaga, at ovurfiti ikki var ein spurningur um javnvág millum kaloriu inntøku og nýtslu, men ein hormon trupuleiki. Fitin stóðst av ovurframleiðslu av insulini – sum var úrslit av høgum blóðsukri. Sambært honum fór hendan gransking fyri skeiti eftir kríggið, tí nógvir leiðandi granskarar á økinum vóru týskarar – og teir vóru jú ikki væl sæddir tíðina aftaná.

Gary Taubes hevur víst á, at tá vit koma inn í 70ini, eru heilsuþýndugleikar vorðnir tilvitaðir um ein vaksandi trupuleika: hjartasjúkur og ovurfiti.

Syndarin skuldi finnast, og bóðið frá nøkrum leiðandi granskarum var einfalt: Feitt. Hetta var byrjanin uppá almennu anti feitt kampanjurnar í stórum pørtum av vesturheiminum – og byrjanin uppá ”low fat” vørurnar, sum í dag framvegis eru ein stórir ídnaður. Skerja vit feitti, serliga animalska feitti, klænka vit og fáa færri lívsstíllssjúkur. Hetta gjørdist normurin.

Men sambært Gary Taubes varð ein røð av granskarum tagd burtur. Ein teirra var bretin John Yudkin, sum í 1972 gav bókina ”Pure, white and deadly” út. Sambært honum var tað ikki feitti, men ovurnýtslan av sukri í nógvum ídnaðarvørum, sum elvdi til heilsutrúpleikar og ovurfiti. Men sukur fekk ikki nær námind somu rúmd í almennu heilsuráðunum. Ein stórir partur av frágreiðingini er kanska stóri vinningurin landbúnaðurin fekk burturúr kornsiropi, ið varð brúktur eitt nú at framleiða sodavatn. Landbúnaðurin var væl við politisku skipanina og dugdi sína lobbyismu, er uppáhaldi.

Hví verða vit feit?

Kostráð eru ørkymlandi fyri okkum deyðiligu. Eina løtu vísir ”nýggjasta granskingin”, at ein føðivøra er ”out”, og eina aðru ferð ”in”. Egg eru dømi um ein klassiska føðivøru, ið hevði ringt umdømi fyri nøkrum árum síðani, men sum nú tykst vera ”in” aftur. Fyri nógv er spurningurin einfalt vorðin: Hvat riggar? Serliga tá hugsað verður um, at tapa seg.

Sambært teimum, ið tala fyri at skerja kolhydratini, er frágreiðingin hvørki at vit hyggja meiri í sjónvarp ella eta meiri úti. Eiheldur, at fólk sum heild eru meiri dovin í dag. Tvørturímóti elva ráðini um, at minka inntøkuna av animalskum feitti til, at fólk eta okkurt annað ístaðin. Í stóran



Sambært teimum, ið tala fyri at skerja kolhydratini, er frágreiðingin hvørki at vit hyggja meiri í sjónvarp ella eta meiri úti. Eiheldur, at fólk sum heild eru meiri dovin í dag. Tvørturímóti elva ráðini um, at minka inntøkuna av animalskum feitti til, at fólk eta okkurt annað ístaðin. Í stóran mun kolhydratríkan mat