

DAGENS TILBUD



En film af
Lars Brydesen
og Eva Høst

Statens
Filmcentral



Denne pjece, der er udgivet af Statens Filmcentral, udleveres gratis i forbindelse med forevisning af filmen. Henvendelse til Statens Filmcentral, Vestergade 27, 1456 København K, eller Jyllandskontoret, Lundingsgade 33, 8000 Århus C.

Vi er, hvad vi spiser

Det er ikke mere end 400 generationer siden, at vore forfædre levede som jægere og samlere i den ældre stenalder. Naturen var rig, og der var mad nok til alle. Mennesket levede på lige fod med de andre dyr af, hvad det kunne fange og samle i skoven og ved stranden. Det var en enkel, grov, varieret kost, forarbejdet så lidt som muligt, uden meget fedt, og uden tilsætningsstoffer. Man skilte ikke tingene ad. De levede faktisk efter den opskrift, som ernæringseksperter og kostvejledere nu råder os til at følge.

Vi er stadig bygget på nøjagtig samme måde som jæger-samlerne. Menneskekroppen har ikke ændret sig i de 7000 år, der er gået siden deres tid. Organismen forventer stadig at få proteiner, kulhydrater, vitaminer og alle de andre stoffer i det forhold, jæger-samlerne fik dem. Men det får vi ikke: den mad, industrien kan tilbyde os, ligger så fjernt fra jæger-samler menuen, som overhovedet tænkes kan. Det er en kunstig kost, hvor alt bliver skilt ad og samlet påny i andre forhold ved hjælp af emulgatorer, stabilisatorer, tilsætningsstoffer, farve og vand, for at drøje på de dyre råvarer. Den mad bliver ikke fremstillet, for at vi skal spise sundt og godt, men for at der skal tjenes penge på den. Det er et paradoks – for at tillave et måltid mad er et spørgsmål om kærlighed, kreativitet og moral. At frembringe og dyrke råvarerne ligeså. Desværre for os alle er der i tiden stærke kræfter, der arbejder på at industrialisere landbrug og gartneri, og dermed fratage disse erhverv den kreative rolle som varetager af det levende, som ellers er deres fornemste kendetegn.

Sådan behøvede det ikke at være. For i virkeligheden er det forbrugerne, der betaler – og dermed også forbrugerne, der bestemmer, hvad der skal produceres. Jo større efterspørgslen på anstændige råvarer er, jo større bliver produktionen af dem.

Vi forbrugere KAN gøre noget – både for os selv og vores børn, og for dyrene og planterne, som er ofre for den intensive produktionsform – ved at forlange bedre råvarer.

Måske kan det forekomme besværligt og uoverkommeligt at lægge sine spisevaner om, undgå den industrialiserede mad fra supermarkederne, for i stedet at opsøge de gode råvarer, hvor de findes. Mange føler, at de

hverken har tid eller råd. Men det kan koste dyrt at købe billigt ind. Vi er, hvad vi spiser. Måske skulle vi prioritere vores mad lidt højere end de forbrugsgoder, vi omgiver os med. Vi har kun et helbred og en krop, og ingen andre end os selv kan eller vil passe på den. Det er et politisk spørgsmål – men det er også et spørgsmål om livskvalitet, om at spise sig sund i gode råvarer, tage sig tid til at tænke over, hvad det er, man giver sin organisme at bygge op med, også selv om man synes, man ikke har tid. De gode råvarer er måske nok lidt dyrere – til gengæld er udnyttelsen af dem meget rigere, og smagen langt bedre. Og behøver vi at spise så meget? Det er tankevækkende, at vor mest udbredte folkesygdom er overvægt, med dertil hørende følgesygdomme. Vores overlevelse afhænger af de basale elementer: ren luft, rent vand, ren mad – som vi bombarderer med forurenende faktorer.

Hvorfor lærer vi ikke at foretrække kvalitet fremfor kvantitet?

Lars Brydesen og Eva Høst

Stenalderkost kommer vi ikke tilbage til, men...

*Af Claus Brenøe, laboratorieleder,
Statens Husholdningsråd*



Rigtig ernæring

Når folk skal oplyses om, hvad de bør spise, kan det gøres enkelt med Statens Husholdningsråds 5 kostråd:

1. Spis magert
2. Spar på sukkeret
3. Spis groft
4. Spis varieret
5. Spis ikke mere end du har brug for

Ad 1.

Højt fedtindtag giver forøget risiko for hjertekarsygdomme og måske også kræft. Desuden giver fedt mange kilojoule (energi), så man lettere bliver overvægtig på en fed kost.

Ad 2.

Sukker giver huller i tænderne.

Og sukker optages hurtigt fra tarmen og giver kun forbigående mæthed. Sulten melder sig hurtigt igen, så man spiser for meget og bliver overvægtig.

Rent sukker indeholder ingen af de livsnødvendige vitaminer og mineraler. Sukker fylder derfor op med »tom energi«, så maden bliver for fattig på næringsstoffer.

Ad 3.

Grove ting med fibre i, såsom groft brød, grønsager og hel frugt, holder maven i orden. Og det er vigtigt ikke at få forstoppelse. Forstoppelse kan give udposninger på tarmene og hæmoroïder. Desuden kan der dannes kræftfremkaldende stoffer i tarmen, hvis maden opholder sig for længe i den.

Grov kost fylder meget uden at være rig på energi. Derfor er det svært at tygge sig igennem så meget grov kost, at man bliver overvægtig.

Ad 4.

De forskellige vitaminer og mineraler er ulige fordelt i naturen. For at sikre sig dem alle i tilstrækkelige mængder, er det en god idé at spise alle mulige forskellige sunde produkter.

Variert kost nedsætter også risikoen for at få for meget af ét eller andet giftigt eller sundhedsfarligt stof, som måtte være knyttet til et bestemt levnedsmiddel. Det behøver ikke være tilsætningsstoffer eller sprøjtemidler – det kan også være naturlige giftstoffer, som findes overalt.

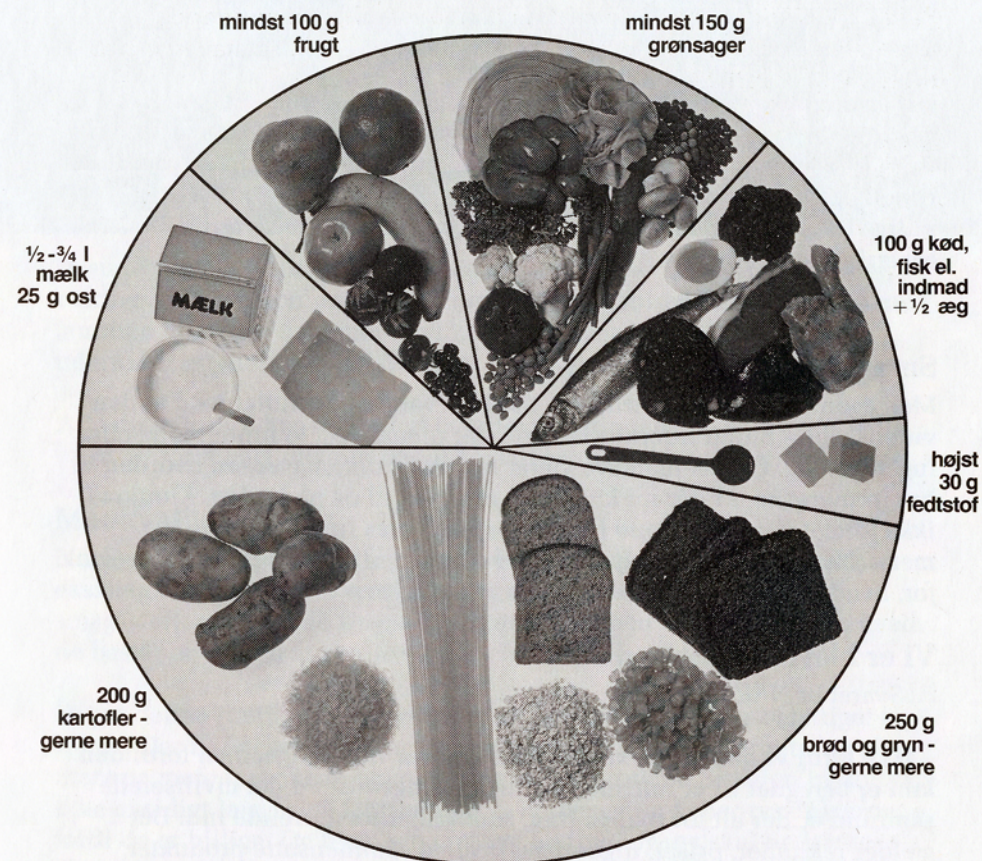
Ad 5.

Den, der spiser mere end der er brug for til kroppens funktioner, bliver overvægtig. Den overskydende energi ender som fedtdepoter. Kroppen regulerer selv sin energibalance, hvis man får motion – helst mindst 1 time om dagen. Det gælder om at bruge kroppen og spise tilsvarende

mere sund kost efter appetit. Den ekstra mad, som motion gør det nødvendigt at spise, sikrer også, at der ikke bliver underskud på vitaminer og mineraler.

Madens sammensætning

Hvordan kosten skal sammensættes, kan regnes ud ved hjælp af levnedsmiddeltabeller, som viser, hvor meget der er af de forskellige vitaminer og mineraler (bestemt ved analyser i laboratoriet) i alle mulige madvarer. Man behøver ikke at regne på det derhjemme. Det er gjort »én gang for alle«, og resultatet er vist i husholdningsrådets kostcirkel.



Kostplaner og helbred

Med de 5 kostråd og levedsmiddeltabellerne kan vi opbygge kostplaner som sikrer, at kroppen får de stoffer, den har brug for til at fungere. Som baggrundsviden er også anvendt statistik over sygdomme og livslængde afhængig af kosten. Og der er taget hensyn til, hvordan indholdsstofferne i kosten påvirker sammensætning af blod, urin og vævet i forskellige organer, idet man herudfra kan bedømme kroppens nuværende og fremtidige helbredstilstand.

D.v.s., at der ligger en meget omfattende viden til grund for den kost, som anbefales i husholdningsrådets ernæringspjecer. Den bygger på det videnskabelige grundlag, som vi har for tiden inden for ernæringslæren.

Mad er mere end ernæring

Det er dog ikke tilstrækkeligt, at kosten indeholder de nødvendige næringsstoffer i tilstrækkelige mængder. Den skal også smage godt, ikke være for vanskelig at tilberede, have et tiltalende udseende, have en rimelig pris og være tilpasset vore vaner så meget, at flest mulig er villige til at spise den. Disse forhold tages der også hensyn til i ernæringsoplysningen.

Smagen som det vigtigste?

Men egentlig er det underligt, at det skal være nødvendigt med al den videnskab! – Siden tidernes morgen har mennesket jo fundet føde efter lugt og smag. Og det må have været dygtig til det, når vi ser, hvordan vi har formeret os, så der nu knap nok er plads til os på jorden. Kunne vi ikke fortsat bare følge vore lyster og spise vores livretter, når nu mennesket – som andre dyr – ser ud til at være skabt med en sjette sans for, hvad der er sundt? ...

Vi er blevet civiliserede

... Svaret er NEJ!

– ikke fordi vi har mistet vores sjette sans for det rigtige, men fordi den kun er beregnet til at fungere i naturlige omgivelser. I det civiliserede samfund er der alt for mange ting, som griber forstyrrende ind. Det gælder reklamer, priser, uigennemskelige sammensatte produkter, behandling af maden, så næringsstofferne ødelægges, strækning med fedt og vand, kunstige smagsstoffer, rent sukker o.s.v.



Desuden har vi fastlåste *kulturmønstre*, hvor mad indgår på en måde, så næringsværdien kommer i anden række: Man spiser kager sammen med familien og pølser sammen med kammeraterne, ellers bliver man udelukket af »det gode selskab«.

Alle disse forhold er med til at overdøve »kroppens visdom«, det ville være *alt for farligt at stole på, at kosten er sund, blot den smager godt.*

Madkvalitet

Nogle af de forstyrrende ting, som er nævnt ovenfor, behøvede ikke at eksistere. Det burde være overflødigt at bruge kunstige farver og smagsstoffer og at rode tingene sammen, så ingen kan finde ud af, hvad de består af – uden at skulle studere indviklede deklARATIONER.

Det er denne trafik, filmen kritiserer, og en sådan kritik er berettiget og nyttig. Der har desværre længe været en udvikling i gang i retning af mere og mere forarmede og manipulerede produkter. Skylden herfor kan ikke ensidigt lægges på fabrikanterne. Forbrugeren køber produkterne, fordi de er billige. Og hver gang prisen endnu engang skal nedsættes, sker der en yderligere forringelse. Det er en ond cirkel, som det er værd at forsøge at bryde.

Det er ganske vist stadig muligt at købe rene, gode råvarer med kendte egenskaber og lave maden fra grunden. Men det er jo ikke det, der er meningen med at have en levnedsmiddelindustri. Den skulle give en lettelse, så fritiden kunne bruges til andet end at stå på hovedet i gryderne.

Selv om vi ikke kan vende helt tilbage til naturen, kunne vi gøre det delvis: Højne kvaliteten af madvarerne, så vi ikke ufrivilligt narres til at købe underlødige sager. Hvis det skete, kunne vi i højere grad igen spise efter smag og slippe for at »studere« hver gang vi går på indkøb.

Gennemskuelige levnedsmidler efterlyses.

Kvalitetsbegrebet

For at kunne diskutere madvarernes kvalitet, må vi først gøre os klart, hvad vi snakker om – ellers snakker vi forbi hinanden og får ikke løst problemerne.

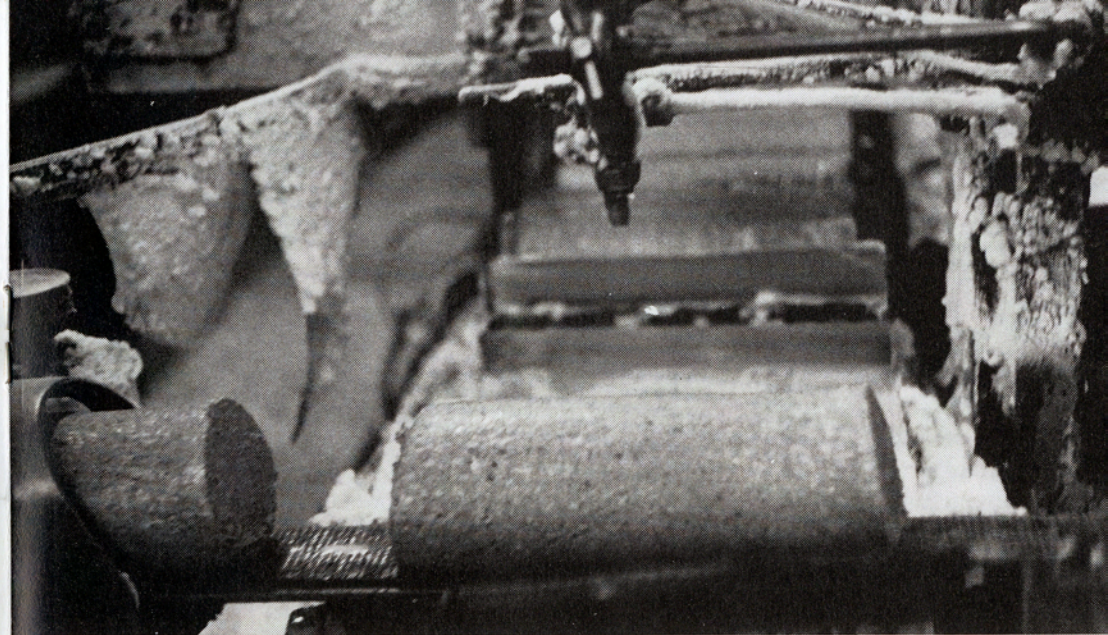
Kvalitet betyder bare »egenskab«, men i daglig tale er det underforstået, at kvalitet er noget godt. Et levnedsmiddels kvalitet kan defineres på flere måder. De, der fremstiller det, vil måske hævde, at kvalitet er ensbetydende med, at produktet kan sælges! Og det vil i praksis sige, at det er billigt og dermed underlødigt i filmens forstand.

Den ernæringsmæssige kvalitet går på indholdet af næringsstoffer, og da sojamel er næringsrigt, vil f.eks. et kødprodukt strakt med sojamel have en højere ernæringsmæssig kvalitet end det tilsvarende rene kødprodukt.

Det vi normalt mener med kvalitet har noget at gøre med ægthed – at produktet er fremstillet på traditionel vis af gode, rene varer.

En god definition på kvalitet lyder: *Kvalitet er summen af alt det fordelagtige, man ved om produktet.* På denne måde knyttes kvalitetsbegrebet til »verdensbilledet« hos den diskuterende person. Er denne »et pænt menneske«, som synes det er synd at bure høns inde, bliver burhønsæg af ringere kvalitet end skrabeæg. Det er en menneskelig kvalitetsdefinition, som ikke kun bygger på analyseværdier og penge.

Altså: Husk at præcisere, hvad der menes med ordene.



En ny videnskabsgren

Den videnskabelige kostplanlægningsmetode bestod i at regne på kostens indhold af næringsstoffer. Men de sidste 15 år har det også været videnskabeligt – sådan som filmen – at tage udgangspunkt i smagen. Det har nemlig vist sig, at der er et veludviklet samarbejde mellem smagsløg, hjerne, fordøjelsessystem og kroppens ernæringstilstand. F.eks. ændres vore smagspræferencer (lyster) efter, hvad hjernen til enhver tid mener, kroppen har brug for.

Den nye videnskabsgren kaldes psykobiologi og beskæftiger sig med fødevalg. I det følgende gennemgås nogle af dens resultater sammen med anden viden, som er værd at kende, når filmen skal diskuteres.

Stenalderkost

Stenalderkosten var god. For at sandsynliggøre det, behøver vi ikke nøjes med at se på skeletter, for der findes endnu mennesker, som lever på stenaldervis. Kung-buskmændene studeres ivrigt, og den blanding af rødder, frugt, kød, insekter osv., som de spiser, er så ernæringsrigtig, at denne kunne være beregnet efter tabel.

Men ikke engang buskmændene lever »helt naturligt«. De har som alle andre etniske grupper en kultur med f.eks. religiøse forestillinger om,

hvad det går an at spise. Så det interessante er, hvad mennesket er »skabt« til at spise. Her kan vi få en viden ved at sammenligne os med vor nærmeste søsterart chimpanserne: ved at se på slidmærker på forstenede tænder af vore forfædre; kigge på, hvor effektivt forskellige ting fordøjes osv.

Konklusionen er, at mennesket er en veltilpasset *altæder*. Vi er beregnet til at spise varieret.

MEN i denne sammenhæng må det ikke glemmes, at »naturen« kun er interesseret i artens bevarelse. Og fordi kosten er god nok til at sikre, at stenaldermanden bliver gammel nok til at få børn, er det ikke dermed givet, at den passer til vores civilisation. Det vi interesserer os for nu, er kost, som kan holde os i live med godt helbred til vi bliver 80 eller 100. Det er måske en helt anden snak (selv om der ikke er noget, som tyder på det)!

Det må heller ikke glemmes, at levnedsmidler kan være risikofyldte på anden vis end med hensyn til næringsværdi. Fortidens mennesker har fået snyltere og muggifte i sig, tænderne er blevet nedslidt af sand i maden, og sæsonvariationerne har givet dem forbigående mangelsygdomme. Med korndyrkningens indførelse kom der giftige ukrudtsfrø i brødet og invaliderende svampe i kornet. De mange krøblinge – afbildet på kalkmalerier – har lidt af ergotisme forårsaget af meldrøjer.

Vi kan lære meget af vore forfædres måde at spise på, men det er falsk romantik at efterligne dem generelt.

Konserveringsmidler er nyttige, men skal ikke misbruges for at detailhandleren kan gemme varerne »i al evighed«.

Den sjette sans

Når forsøgsdyr påføres en mangelsygdom v.h.a. vitaminfattigt foder, vælger de foder med de næringsstoffer, de mangler, hvis der er flere madskåle at vælge mellem. Dette tyder umiddelbart på, at dyr har en sikker fornemmelse af, hvad der er sundt.

Og dog: forklaringen er, at de får en aversion over for føde, som gør dem sløje, og simpelthen forsøger sig med noget andet indtil de er heldige. Kroppens tilsyneladende visdom viser sig altså først, når helbredet er alvorligt truet. Og der er jo ingen grund til at vi skal bevæge os ud på gravens rand, når vi nu har viden om ernæring til fri afbenyttelse.



Forsøg med frit fødevalg med netop afvænnede spædbørn (som endnu ikke er miljøskadede af civilisationen) viser, at de spiser i bølger: De bliver ved at spise det samme i længere tid, før de skifter over til en ny livret. Men i gennemsnit er kosten tip-top. Forsøget er dog kun foretaget med lutter sunde levnedsmidler. Var der lakridskonfekt mellem grønsagerne, ville det formodentlig gå galt.

Kræsenhed og overlevelse

Børn skal nemlig lære, hvad de ikke skal spise – ligesom chimpanseunger. Kostvaner skabes efter samme princip hos mennesker og menneskeaber: Efter afvænningen putter ungerne alt i munden, og det er så forældrenes opgave, at sige »puha« til det, de selv har lært eller erfaret er uegnet som føde. Derefter får ungerne en konservativ periode, hvor de kun spiser det tillærte. Og det holder de sig til resten af livet – med mindre de bliver sløje af det og må forsøge sig med noget andet ligesom forsøgsdyrene ovenfor. De bliver *kræsne*, og kræsenhed er en livsbevarende faktor i naturen, hvor *alt* nyt *indebærer fare*.

Aversioner kommer ikke kun i stand ved næringsstofmangel. Giftige produkter har samme virkning. Det har således vist sig, at børn ofte undgår mad, som de er allergiske overfor.

Kræsenhed kan være fornuftig og skal derfor behandles med omtanke. Tvangsfodring er en dårlig idé. Men kræsenhed kan også skyldes dårlig opdragelse. Børn skal selvfølgelig ikke have lov at leve udelukkende af slik.

Ægte aversioner, dvs. sådanne, som er opstået i forbindelse med legemligt ubehag i forbindelse med spising, lader sig ikke overvinde. Og almindelig indlært kræsenhed har også stor magt. Derfor er det vanskeligt at ændre på kostvanerne.

På den anden side sker der hurtigt en *tilvænning*, hvis det først er lykkedes at lokke noget nyt i folk. Sker det gradvis med små smagsændringer af noget kendt, mærkes det knap nok. Derfor har levnedsmidlernes kvalitet kunnet forringes gennem årene.

Skal levnedsmidlernes kvalitet højnes, bør det nok tilsvarende ske gradvis. En pludselig tilbagevenden til det ægte vil sandsynligvis give anledning til de samme ramaskrig, som springvise ændringer tidligere har gjort. Folk er vænnet af med at kunne lide leverpostej med meget lever, nymalket mælk osv.

Trang

Vi kan føle sult og tørst og salttrang. Men meget tyder på, at vi også kan føle trang til f.eks. protein og kulhydrater. I denne forbindelse tænkes ikke på lækkersult efter noget sødt, men en reel trang, som kommer i stand ved, at hjernen registrerer sammensætningen af de energigivende stoffer i måltiderne og giver smags- og lugtesansen meddelelse om, hvad de skal synes bedst om næste gang, der kommer mad på bordet. Fænomenet kan forklares ved, at mængden af neurotransmittere (de kemiske stoffer, som er nødvendige for, at der kan sendes elektriske impulser gennem nerverne) dannes ud fra aminosyrer i det protein vi spiser, og at aminosyrerne slipper ind i hjernen i mængder, som er bestemt af måltidets sammensætning.

Protein/kulhydrattrangen har ikke nær den styrke som sult og tørst. Derfor kommer vi let til at spise skævt med for meget sundhedsfarligt



fedt og sukker. Specielt sukkeret virker tiltrækkende, fordi sødtsmagende ting er direkte tiltrækkende – en arv fra den gang, vi levede af skovens frugter. Disse var blot ikke så sukkerholdige, at vi kom til at spise for meget sukker, sådan som moderne slikkerier bevirker, at vi gør.

Salt virker også tiltrækkende, og her gælder det samme som for sukker: Den rene vare får os til at spise for meget.

De sidste to smagskvaliteter: surt og bittert, virker frastødende, for i naturen er surt lig med umodent, og mange giftige stoffer har bitter smag.

Omskoling

Alligevel indtager vi mange bitre ting. Nogle af dem – som fx øl – hører ligefrem til nydelsesmidlerne. Vi kan nemlig lære at spise anderledes end vi biologisk set er bygget til. Indlæring med tilhørende ny vanedannelse er mulig. Derfor kan vi naturligvis også lære at spise ernæringsrigtigt efter den videnskabelige metode, selv om det undertiden kan være en langvarig proces, før der vindes gehør for de gode råd. Oplysning kræver tålmodighed.

Kost og adfærd

Når hjernekemien ændres med måltiderne, bevirker det formodentlig ikke kun, at smagspræferencerne påvirkes. Visse neurotransmittere er nemlig med til at styre vores hormonproduktion, og det ser ud til, at plantekost øger den relative mængde af hunlige kønshormoner i blodet, mens kødspisning fremmer produktionen af de hanlige. Det kan derfor ikke udelukkes, at ældre forestillinger om »mandemad« og »kvinde-mad« ikke bare er overtro. Det behøver ikke være en tilfældighed, at vegetarianer ofte er fredeligere mennesker end de altædende, men det er selvfølgelig vanskeligt at opklare, hvor stor en del af forskellene i holdning, der skyldes maden, og hvor stor en del, der er dikteret af opdragelsen.

Det er dog værd at have i erindring, at kosten kan have indflydelse på, hvordan vi opfører os. *Det er kort sagt for primitivt blot at kigge i levnedsmiddeltabeller og regne på næringsstoffer for at finde ud af, hvad det er nyttigt for os at spise.*

Smagens betydning for arternes udvikling

I dag mener nogle videnskabsmænd, at smagen for bestemt slags føde går forud for evnen til at udnytte dem i organismen. Den sorte bjørn elsker fx bær, selv om de kommer ufordøjede ud af den anden ende. Den er et rovdyr på vej til at blive altæder. Der gives andre eksempler fra dyreriget på, at smagen har større betydning end ernæringen, når der vælges føde.

Det er også madens smag og lugt, der gør organismen parat til at modtage maden. Når hjernen modtager signaler om, at der er mad i sigte, sender den besked til kroppen om at sætte sig i beredskab: Bugspytkirt-

len sætter sin insulinproduktion i vejret, og der fremstilles flere fordøjelsesenzymer i tarmen.

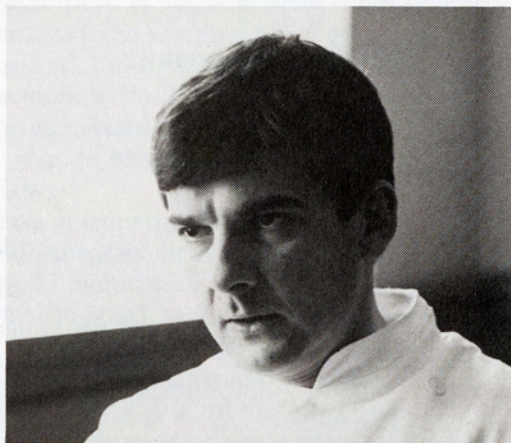
Kvalitetsprodukter og ernæring

Som det vil være fremgået, er der utroligt mange ting, som har indflydelse på, hvad vi spiser. Og kosten er bestemmende for, hvordan vi trives og måske også tillige for, hvordan vi opfører os.

At holde styr på alle disse sammenhænge er en indviklet sag. Men det er givet, at det vil virke fremmende på folkesundheden, hvis madvarernes kvalitet (i betydningen ægthed) blev højnet i kombination med en tilvænnning til ordentlige produkter. Dette ville nemlig betyde mere gennemskuelige varer, så lugte- og smagssansen ville få en øget chance for at bidrage til sundere ernæring. På denne måde bliver det mindre nødvendigt at skulle studere for at få god mad på bordet. Og den dag vi igen bedst kan lide mad som lugter og smager af de råvarer, den er lavet af, vil der også være en større sikkerhed for, at næringsindholdet er i orden. Vitamintab og aromatab følges nemlig ad, når produkterne mishandles.

Ernæringsviden bliver ikke overflødig, men mange problemer vil løse sig selv, når madvarerne er reelle – noget vi ved fra kostundersøgelser i ikke-ulande, hvor industrimaden er mindre dominerende.

Stenalderkost kommer vi ikke tilbage til, men som filmen fortæller, kan vi lære meget af den.



Søren Gericke:

»Man må mærke naturen, havets bølger, høre skoven, lugte svampene og se markerne – for at forstå maden. Vi skal udnytte havet, provokere fiskeeksportørerne – de skal vise os tingene fra havet, ikke smide væk og kalde alt det for skidtfisk, de aldrig har prøvet at sælge. Vi har de fineste havdyr, de bedste fisk, havsnegle, skaldyr i vandet lige omkring os.

Dyrene skal igen leve på jorden rundt om husene; ikke aggressive penicillingrise, men svin der æder sig raske i æbler; ikke bur-høns, men brune æg fra fritgående høns. Og vi skal have ænder, der smager af majs og timian, ænder med stort bryst og lille lever, ænder med fladt bryst og stor lever – til hver sin ret. En poulard til at koge, og en til at stege.

Det er ikke et spørgsmål om at styre tilbage mod middelalderen. Vi skal bruge vores tekniske viden, men også vores viden om, hvordan tingene skal smage.

Vi skal samle maden, og producenterne skal hjælpe os. Det hele er et spørgsmål om at om-organisere – køkkenet og råvarerne.«

(fra »Det genskabte køkken«)



Dagens tilbud

En film af Lars Brydesen og Eva Høst. Instruktion: Lars Brydesen. Manuskript: Eva Høst. Foto: Björn Blixt og Jens Schlosser (assistent). Lyd: Peter Engleson og Per Meinertsen. Speak: Troels V. Østergaard. Indtaling: Gunvor Bjerre.

Produceret af Lars Brydesen Film for Statens Filmcentral og Undervisningsministeriet, 1984.

Udlejning: Statens Filmcentral.

Denne pjece er udgivet af Statens Filmcentral, 1984.

Layout: Kjeld Brandt.

Trykt hos: Frede Rasmussens Bogtrykkeri.