

Johanna Drie  
Student inom arkivvetenskap, Södertörns högskola  
Praktikant, Landstingsarkivet

### **Vad ska vi äta? Sanningar och trender kring hälsosamt ätande**

Vad vi äter och hur vi äter är ett ämne som länge varit och fortfarande är aktuellt. Dieter, trender, mirakelkurer, miljövänligt, närproducerat är bara några ord som går att associera till matvanor och välmående. Från många olika håll förmedlas råd, tips och pekpinningar ut om vad vi bör, och inte bör, äta för att må bättre eller se bättre ut. Det är inte alltid lätt att veta vad som är bäst och nyttigast, eller nyttigt över huvud taget. Det verkar ständigt komma nya rön och idéer. Flera av dessa idéer kan dock vid lite närmare undersökning verka helt eller delvis återanvända. Hos Landstingsarkivet i Stockholm finns det många möjligheter att hitta information relaterat till måltids-, mat- och kosthistoria, allt ifrån gamla matsedlar från sjukhus, till kostråd och recept.

Kunskap- och utvecklingscentrat Centrum för Tillämpad Näringslära inom Stockholms Läns Landsting samarbetade bland annat med Cancerpreventiva enheten, exempelvis vad gäller den utåtriktade verksamheten Hälsomålet. Målet med detta samarbete som inleddes 1987 var att förändra befolkningen i Stockholms läns matvanor för att minska risken sjukdomar och dödlighet, främst i cancer men även hjärtinfarkt, övervikt och förstoppning. Det som eftersträvades var mindre fett och mer fiberrika kolhydrater i kosten, hemma och på restaurang och i storkök, samt ökad tillgång på bra matvaror i butiker. Målet var att man skulle ha uppnått förändring till år 2000. De metoder som användes var bland annat utformande av riktlinjer men även information, utbildning och trycksaker vilka syftade till att ändra beteenden. Exempelvis så publicerades flertalet recept och måltidsföreläsningar. Vidare arrangerades även under ett antal år en recepttävling för gymnasieelever kallad *Maten med stort M* som gick ut på att skapa en lunchmåltid enligt vissa riktlinjer.

Hälsomålet använde sig av vetenskapliga fakta rörande samband mellan kost och hälsa och det man visste om matvanor i Stockholms län för att utforma enkla och positiva budskap om kost. En vanlig förekommande referens var tallriksmodellen. Tallriksmodellen användes bland annat som referenspunkt för utformning av recept i tävlingen *Maten med stort M*. Hälsomålet svarade också på frågor, varav vissa är återkommande även idag, såsom: "Är mjölk skadligt för vuxna?", "finns det farlig strålning i mat tillagad i mikrovågsugn?", och "blir man tjock av potatis?". Allteftersom införlivades också mer och mer miljö- och hållbarhetsfrågor i informationsmaterialet.

De recept som presenteras i trycksaker och foldrar känns förvånansvärt odaterade, tvärtom vad man kanske vant sig vid i historiska matprogram på TV. Den skillnad som

man möjligen kan urskilja mellan recepten från slutet på 80-talet och till början av 2000-talet är en ökning av vegetariska rätter, "mat från hela världen-koncept" och hållbarhetstänk med närproducerade och prisvärda råvaror. Vad väljer du? Orientalisk kyckling med cidersky från -92, köttgryta med rödbetor från -89 eller grön soppa med gryn?

Att på enkelt omsätta teori till praktik var ett annat av *Hälsomålets* huvudsyften för att skapa bättre matvanor, och därigenom även minska vissa sjukdomsrisker. Rådet att öka intag av nyttiga kolhydrater var vanligt förekommande, en rejäl portion pasta, ris eller potatis två gånger per dag, och bröd därtill. Detta kan tyckas stå i tämligen stark kontrast till senare års misstro mot kolhydrater i olika former, och undvikande av sådant som tidigare främst varit för undvikits av allergiker, till exempel gluten.

Många är de som idag publicerar bilder på sina måltider på sociala medier. Hälsö- och livsstilsgurus förespråkar stenåldersdieter, raw food, glutenfritt eller sockerbefriat. Recept hänvisar till långkok, surdeg, och syrat. Dagens uppkopplade samhälle medger givetvis att dessa mat- och dietbegivenheter är mer lättspredda och åtkomliga. Innebär detta även att man bör skämmas om man inte låter sig påverkas av dessa trender och råd, oavsett om de är hälsosamma eller ej?

Trender gällande vad man ska stoppa i sig och hur, eller om, det ska tillagas är ju ingen nymodighet. Men är det lättare eller svårare att idag veta vad som faktiskt är nyttigt? Det har i kölvattnen av nya mat-trender dykt upp flera program där deras faktiska nytta ifrågasätts och undersöks. Redan 1995 genomförde Centrum för Tillämpad Näringslära en föreläsningsserie kallad *Bakom rubrikerna* som sträckte sig över ett flertal år. Här diskuterades aktuella ämnen och forskning relaterade till mat och hälsa. Inte sällan gällde det även ämnen vilka haft någon typ av genomslag i media. Exempel på sådana ämnen är: vegetarianism, övervikt och inaktivitet, modern mat såsom protein substitut, kosttillskott, vitaminer och antioxidanter, kolhydratsmängder, olika typer av fetter samt genmodifierad mat.

Före 1980-talet förekom självfallet även råd om kost och hälsa. Tidskriften *Sundhetsbladet - hemmets rådgivare* grundades under andra halvan av 1920-talet. Deras vilja var bland annat att väcka intresse för ett sunt leverne, upplysa om människokroppens uppbyggnad, arbeta för en förbättring av den allmänna hygien och kämpa emot skadliga vanor och bruk. Kaffe, alkohol och tobak sågs som oförståndiga laster. *Sundhetsbladet* gav information om vegetarisk kosthållning men publicerade även artiklar som rörde allt från tandhygien till immunförsvar och själens hälsa. De svarade också på frågor från läsarnas rörande allt möjligt kring krämpor och mat.

*Sundhetsbladet* pekar på att ohälsosam mat kan vara något som bidrar till de årliga dödsfallen i kräfta och blodcirkulationssjukdomar. Kroppen jämförs med en automobil, vilken du självklart skulle ta hand om: ”ren föda torde vara lika självklar som god olja och gas”. Vegetarisk kost förespråkas och det förmanas att köttprodukter måste ersättas med annan proteinrik föda såsom nötter, bönor och ägg. Det finns även en artikel som hyllar sojabönan och beskriver hur man i Kina tillverkar sojabönmjolk och ostmassa ”benfritt kött” det vill säga Tofu. I denna artikel förutspås att sojabönan kommer att få stor betydelse i framtida kosthållning. Det finns gott om vegetariska måltidsförslag och recept, så som imiterade köttbullar på korngryn, sparrisragu och råkost mandelkaka.

Olika tider och olika forum – men budskapet att maten ska hjälpa oss att må bra och hålla oss friska är det samma, även vad som är nyttigast skiljer. Vem och vad man tror på eller slutligen väljer att ta till sig kanske beror på den egna livssituationen och mål man har. Visst mått av kritisk reflektion och sunt förnuft verkar vara bra ingredienser oavsett vilken mat man väljer, både nu som då.

Johanna Drie  
2017-11-02

#### Referenser

Landstingsarkivet  
Forum, Centrum för Tillämpad Näringslära, ca 1987–2000, Egen producerade trycksaker, information och utbildningsmaterial (Bakom rubrikerna)

Samhällsmedicin, Cancerpreventiva enheten, Projektet ”Maten med stort M” 1991–94,

Handikapp och habilitering, Historisk samling, Sundhetsbladet-hemmets rådgivare inbundna tidskrifter 1932 & 1934