

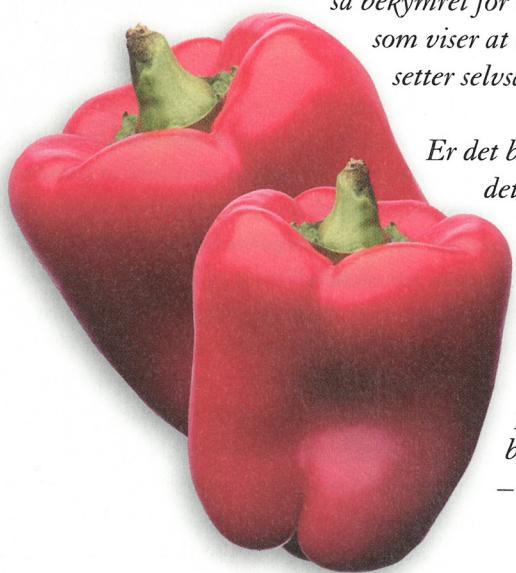
## «Uten paprikabiten på Grandiosaen ville alle norske tenåringer hatt skjørbruk»

**M**aten vi spiser er viktig for oss og til stadig glede og besvær. Etterkrigstida var preget av arbeid for å forbedre kosthold, hygiene og samfunnsmessige forhold slik at vi skulle få en friskere befolkning med økende levealder. Vi har opparbeidet oss kunnskap om hvordan kostholdet bør være sammensatt for at vi skal holde oss slanke og sunne. Alt burde ligge til rette for at vi nå fikk i oss det vi trengte av karbohydrater, fett, proteiner, mineraler og vitaminer slik at vi levde sunne og friske liv. Det vi imidlertid ser, er at rådene likevel ikke følges. Vi spiser for mye sukker og fett, hjerte- karsykdommer, diabetes og andre livsstilssykdommer har vært økende i det moderne samfunn, og kreftgåten har vi heller ikke klart å løse på tross av stor forskningsinnsats.

Vi vet at det er vanskelig å følge kostholdsekspertenes gode råd, at pizza for mange smaker bedre enn fisk og at Cola er en tøff ungdomsdrikk og smaker bedre enn melk. Med et kritisk blikk på naboenes handlevogn en fredag ettermiddag er det lett å tenke at «det er ikke rart hun blir feit». Men det er næringsmiddelpolitikken som må angripes når brus blir billigere enn melk, når pizza er billigere enn ferskfisk, når sjokolade er billigere enn gulrøtter osv. Hva hvis smøret kostet 100 kr kiloen? Det var ikke aktuelt for oss som vokste opp på 60- og 70-tallet å kjøpe brus og sjokolade flere ganger i uka. Det hadde vi ikke råd til. Markedsføring og reklame må også ta sin del av skylda. Vi lar oss selvfolgelig påvirke av fristende illustrasjoner og fyndige reklametekster.

Men ennå er det mye vi ikke vet, også om mat. Er det sikkert at kumelk er så sunt for andre enn kalver, eller kan de store kampanjene også handle om landbrukspolitikk? Er det sikkert at kokte gulrøtter er så bra? Ny viten med utgangspunkt i stikkordet «glykemisk indeks», tilsier at rå grønnsaker er mye mer gunstig å spise enn kokte. Lever nordmenn sunnere på et middelhavskosthold, eller burde vi holde oss til produkter som kan produseres under våre klimaforhold? Er det grunn til å være så bekymret for ungdommens kosthold, eller skal vi stole på nyere studier som viser at ungdom faller tilbake på foreldrenes matvaner? Det forutsetter selvsagt at foreldre gir barna sine et godt grunnlag å bygge på.

Er det bare byggestenene som teller i den maten vi spiser, eller er det en dimensjon utenom den rent kjemiske sammensetningen som handler om livskraft? Er det behov for å betrakte maten i en større sammenheng der det blir viktig for oss at den er produsert på et økologisk grunnlag og distribuert på en måte som gjør at vi får del i en historie? Ja i det hele tatt, det er vel logisk å tenke seg at det vi til stadighet putter inn i kroppen er viktig for hvem vi er eller blir, ikke bare om vi blir tykke eller tynne, men for selve livskraften – eller hva?



Tone Skjerven