



Diskusjonen om kosthold har nærmest fått religiøse dimensjoner, skriver **Pernille Nylehn**.

Dansen rundt kjøleskapet

Før var det ukebladene som skrev om mat og slanking, med lekre matoppskrifter på den ene siden og slankekurer på den neste. Kokebøker var trauste saker fra Ingrid Espelid Hovig og Hanna Winsnes, og ekspertene på godt kosthold het Kåre Norum.

Når man nå åpner en avis, blir man dynget ned av kostholdsråd, slankekurer, advarsler om farlig mat, og råd om hvilken mat som gjør deg evig slank og ung og frisk. Man trenger forresten ikke **åpne** avisene - de skriker mot deg fra avisstativene på butikken der du står med ditt syndige egg og bacon ... eller er det brød, epler og skummamelk som er syndig i år?

Det er ikke tilfeldig at jeg bruker ordet «synd», for diskusjonen om kosthold har nærmest fått religiøse dimensjoner. Og de forskjellige kostholdsfilosofiene kan godt ses på som religiøse grupperinger og trosretninger som slåss om det rette lære. Espelid og Norum er den trauste statskirka som snart ingen bryr seg om lenger.

Lavkarboerne er frimenigheter, med mer eller mindre strenge definisjoner av Fordervelsen (også kalt karbohydrater). I den mer kjeterske enden har vi **LCHF**-menigheten (low carb high fat) som mener vi skal spise **mye** fett - helst mettet - og så å si ingen karbohydrater. I den motsatte enden av skalaen har vi **Raw Food**, de mener vi skal leve på bare grønnsaker, frukt, spiret belgfrukt og bønner, og at ingenting skal kokes eller steikes. I Raw Food inngår gjerne **Superfood**, som skal inneholde ekstra mye vitaminer, antioksidanter etc. Raw food og Superfood kan kanskje kalles karismatiske trosretninger, med sine lovnader om at man blir ekstra frisk, vakker og spirituell(!) av å følge dem. De ivrigste raw food-profetene sier endog at raw food bremser

aldringsprosessen, man blir nærmest yngre av å spise raw food.

Det finnes faktisk et slankeprogram - **PRISM** - som er religiøst. De bruker «bibelske prinsipper», og henviser til bibelvers i rådene sine. Gud skal hjelpe deg til å finne den riktige styrken, og dermed blir du varig slank. Jeg er ingen teolog, men jeg trodde egentlig ikke Gud var så opptatt av hvor mye vi veier. Men hva vet jeg.

DETTE ER IKKE for å fornærme noen, verken de ulike diettretningene eller de som er religiøse på den mer tradisjonelle måten. Men det er interessant å se hvordan mange kan bli så opptatt av ett aspekt av livet at alt annet nærmest blir uvesentlig. Akkurat nå er det mat og kropp. For hundre år siden hadde religionen en helt annen betydning. Tenk om Dagbladet hadde følgende førsteside: «Ni av ti synder uten å vite om det! Kontakt fastpresten din i dag». Eller «Her er bønnene som kan frelse deg». Vi ville ledd oss fillete. Men hvis Dagbladet hadde eksistert for 150 år siden er det nettopp noe slikt det ville slått opp.

MEN NÅ er det maten som er vår frelse eller syndefall, maten er veien til helsehimmelen eller helsehelvetet. Og de største synderne er ikke de som lyver og stjeler og banner, det er de fete. Få blir møtt med så mye forakt, både åpenlys og fordekt, både fra helsepersonell og legfolk. Og for dem er det et nytt slag i ansiktet hver gang det dukker opp en ny slankeprofet som forsikrer at denne dietten garantert virker. Slankeprofetene er selvfølgelig uten unntak slanke og vakre, og tilfeldigvis selger de ei bok, en video, et kurs eller et kosttilskudd eller ti. Så blir de både slanke og vakre og rike.

JEG HÅPER vi får en ny mote snart. Fluebinding, for eksempel.

Pernille Nylehn er spesialist i allmenntilleggsmedisin. Hun arbeider i Rehabilitering Vest i Haugesund
pernille.nylehn@kleppnett.no