

# Maten

Reijo Pöyhönen B. Chin. Med. [www.sikl.se](http://www.sikl.se)

Bästa läsare.

Det jag vill berätta kan få dig att inte bara tappa aptiten och känna dig uppgiven, men också få dig att känna bitterhet över livsmedelsindustrin och statliga myndigheter, som på ett ignorant sätt och mot bättre vetande, har orsakat en mångfald av övergrepp på maten, som är en av våra viktigaste källor som underhåller och upprätthåller livet. I den inledande delen av artikel vill jag ta upp dessa övergrepp eller rättare sagt avsaknad av handfasta beslut, som förhindrar att det serveras föda med ingredienser som ligger långt bortom det som våra kroppar är avsedda för. Maten har blivit en av de mest sjukdomsframkallande faktorerna i världen, hur kunde det bli så?

I slutet av artikeln kommer förslag på hur du kan gå tillväga för att skydda dig och de dina, mot de skador som de industrialiserade "livsmedlen" kan orsaka.

Läkaren Hippokrates betraktas som den västerländska läkekonstens fader, han lär ha myntat uttrycket "**Låt din föda bli din medicin, låt din medicin bli din föda**", redan 400 f.Kr. Han menade att födan utgör själva grunden för att undvika sjukdomar och bevara hälsan intakt.

Maten - vår föda, har under det senaste decenniet förändrats dramatiskt, inte så mycket på ytan, men däremot innehållet. På ytan ser en morot ut som en morot, men insidan innehåller betydligt mindre av det som är näringsrikt och underhåller vår vitalitet, utan mer av motsatsen jämfört med tidigare. "På köpet" får man numera rester av bekämpningsmedel (pesticider), gödningsmedel, bland annat i avloppsvatten, rötslam, som sprids på våra åkrar. I rötslam finns cirka 2,5% fosfor, 4,3% kväve och 50% mullbindande ämnen, vilka betraktas som intressanta gödselmedel för jordbruket. Det som samtidigt tillförs är en cocktail av kemiska ämnen som är mycket skadliga både för miljön och människors hälsa. Analyser av avloppsvatten/rötslam har visat sig innehålla kända miljögifter såsom perfluorerade ämnen (PFAS), flamskyddsmedel, PCB, läkemedelsrester, tungmetaller såsom kadmium och silver, vars egenskaper kan leda till allvarliga effekter på ekosystemet, hormomstörningar och cancer. *Varför tillåts detta ske?* - Jag har inget bra svar. Om det fortgår kommer våra jordbruksmarker att bli otjänliga. *Varifrån ska då vår föda komma?*

Svenska Dagbladet rapporterade i januari 2022 att en studie visade att *svenskar äter mest ultraprocessad mat i hela EU*. Och vidare att ett högt intag av ultraprocessad mat är kopplad till bland annat *fetma, högt blodtryck, hjärt-kärlsjukdomar, diabetes, högt kolesterol och vissa cancerformer*.

Sedan andra världskriget har ultraprocessad och processad mat marknadsförts och sålts i allt större kvantitet i Sverige. Den ökade konsumtionen av mat i dessa kategorier sammanfaller med att övervikt blivit allt mer vanligt förekommande bland svenskar. "*Övervikt, liksom annan ohälsa, är multifaktoriellt. Det beror på en rad olika saker och många av dem känner vi fortfarande inte till. Men det finns samband mellan kost och vad vi äter – Framför allt med den utvecklingen där vi äter mycket mer ultraprocessad och processad mat än tidigare*", säger överviktsforskaren Erik Hemmingsson till Forskning.se. Svenskarnas höga konsumtion av ultraprocessad mat har lett till att Livsmedelsverket nu väntas ta upp kategorin i sin lista nordiska näringsrekommendationer. Att vi behöver äta mindre ultraprocessad mat är uppenbart. Vad är skillnaden mellan ultraprocessad, processad och icke processad mat?

Ultraprocessad mat är mat som har genomgått en hög grad av industriell behandling. Den har lång hållbarhetstid och innehåller onaturliga ingredienser. Även antalet ingredienser kan spela roll – matvaror som innehåller fler än fem ingredienser faller ofta under kategorin ultraprocessad. Exempel på ultraprocessad mat är: chicken nuggets, glass, frukostflingor, massproducerat bröd, pulversoppor, korv, färdiga rätter, hamburgare och måltidsersättning. Processad mat, däremot, är mat som har behandlats

för att hålla längre eller smaka bättre. Denna kategori innehåller två eller tre ingredienser som är framställda genom tillsättning av till exempel socker, olja eller salt. Exempel på processad mat är: pasta, ost, bacon, konserverad mat och rökt fisk. Icke processad och minimalt processad mat är livsmedel som antingen är helt obehandlade eller som har förberetts för att göras ätbar, säker eller hållbar. Detta sker genom bland annat fermentering, nedfrysning, rensning, kokning, grillning eller liknande. Exempel på icke processad mat är: frukt, grönsaker, baljväxter, ägg, nötter, mjölk, obehandlat kött, obehandlad fisk, frön och svamp.

Utöver det ovan beskrivna innehåller vår föda även konserveringsmedel, färgämnen och tillsatser (E-nummer) <sup>1</sup>, en oproportionerlig mängd vitt socker, i synnerhet "godis". Vidare har tobaksprodukter och narkotika blivit ett stort inslag i alltför många människors liv. Med den dystra inledningen vill jag påminna att vår fasta och flytande föda, utgör tillsammans med luften vi andas, *en grundläggande förutsättning för liv och hälsa*.

I detta sammanhang är anpassning/adaption ett viktigt begrepp. Ett exempel på att adaption eller snarare avsaknad av komplett adaption vid nyintroduktion av en viss föda, är den upptäckt man gjort i kroppen av en man som blev funnen infrusen högt upp i de italienska alperna år 1991. Han är döpt till Ötzi. Efter noggranna undersökningar bland annat med DNA-test, fann man att Ötzi dog för ca 5100 år sedan. Han är den äldsta och mest välbevarade kropp man funnit. Omfattande undersökningar har gjort av honom och bland annat har man funnit förändringar i tunntarmen, som visar på att han var laktosintolerant. För cirka 6000 år sedan började man domesticera uroxen, vilken så småningom utvecklades till vårt nuvarande nötkreatur. I nutid är laktosintolerans inget ovanligt och i vissa regioner är stora delar av befolkningen laktosintolerant. I Sverige bedömer man att ca 4–10 procent av befolkningen är laktosintolerant.

Alla dessa kemiska tillsatser och icke bioidentiska ämnen i födan som tillkommit och som beskrivs ovan, hur lång tid tar det innan människans och tamdjurens organismer, för att inte tala om alla levande organismer i naturen, i mark och vattendrag, blir anpassade? En fråga som förmodligen inte har något svar. Hur många "nya" sjukdomar ska uppträda under kommande tusentals år? Hur ska man förhålla sig till dessa fakta för att hålla sig så frisk som möjligt? Min uppfattning är att man så mycket som möjligt ska - *undvika det som kroppen ännu inte är anpassad för*.

Så långt, måste jag nog tyvärr konstatera, att kosten är förmodligen såsom tobak, alkohol och andra destruktiva vanor, så pass inrotade hos vissa individer att trots risk för allvarlig sjukdom, inser man alltför sällan kostens betydelse i vad och hur man äter.

Andra faktorer i detta sammanhang är vattenkvalitén, fröoljor, sädesslag, icke bioidentiska läkemedel, e-nummer, den metabola pandemin och insulinresistens.

**Vattenkvalitén:** När det gäller vattenkvalitén och kommunernas vattenrening, är vattenkvalitén numera inte vad man kunde önska. Man bör använda vattenfilter i hushållet och även när man duschar. En enkel investering för att om möjligt undvika negativa konsekvenser <sup>4</sup>.

**Fröoljor:** Fleromättade fetter från frön av raps, solros, bomull och soja, och även rent kemiska produkter som margarin, är enkla och billiga att tillverka, men bör undvikas helt. Eftersom dessa inte har använts tidigare i människans historia och därför inte hunnit anpassats till vår organism. Dessutom har en lång rad oönskade effekter på hälsan upptäckts. Olivolja däremot anses i huvudsak var lämplig föda för människan. Mer om detta se Coronan och den Metabola Pandemin, Lars Bern, sidan 63–67.

**Sädesslag:** Sädesslag som föda introducerades för cirka 10 000 år sedan. Då var sädesslagen emmervete och enkorn det ursprungliga (som fortfarande odlas i vårt land), vilka har helt annorlunda kemiska sammansättningar av stärkelse/sockerarter, jämfört med det som idag används. Idag används

till största delen dvärgvete (*Triticum aevestium*) ett högproducerande, hybridiserat vete, som kan vara pusselbiten till en lång rad sjukdomar, inte minst psykiska. Bland annat finner man IBD (Inflammatory Bowel Disease), inflammatorisk tarmsjukdom, exempelvis Crohns sjukdom, Ulcerös kolit och mikroskopisk kolit. I Sverige beräknas 0,5 – 1,0 procent av befolkningen lida av någon form av inflammatorisk tarmsjukdom. Dvärgvetets popularitet är att det är högavkastande och har tekniskt goda egenskaper för bakning. Mer om detta se Coronan och den metabola pandemin, av Lars Bern, Recito Förlag. Mer om Emmervete och Enkorn nedan.

**Icke bioidentiska läkemedel:** avser nutida biomedicinska, molekylbaserade läkemedel. Bioidentisk betyder att ett ämne som återfinns naturligt i människor, djur och växter. Icke bioidentiska produkter eller ämnen, är fabricerade och förekommer inte naturligt i levande organismer. De flesta läkemedel som förskrivs av legitimerad läkare och legitimerad veterinär, vilket även omfattar vacciner, är icke bioidentiska produkter. Kroppens celler och metabolism är inte anpassade till dessa produkter. Följden blir ofta allvarliga biverkningar. Notera att många av dessa läkemedel är livräddande och jag menar inte att de i alla sammanhangen är olämpliga, tvärtom ibland absolut nödvändiga. Men, du som är nyfiken, se biverkningarna i Fass<sup>3</sup> och avgör själv.

Notera att det finns andra medicinska alternativ, i synnerhet vid mindre akuta sjukdomar och kroniska sjukdomar, såsom kinesisk akupunktur, homeopati, örtmedicin - både västerländsk och som kinesisk, kiropraktik, massage, fot-zonterapi, healing med mera. Allvarliga, akuta sjukdomar ska behandlas på sjukhus av legitimerad läkare, som har den kompetensen.

**E-nummer:** avser tillsatser i färdigproducerad mat, såsom E 250 i konserver och charkuteriprodukter, E 450, E 500 eller E 503 i bröd och kakor med mera. Dessa är till för att förlänga hållbarhet, förbättra smak, ge bättre färg mm. Dessutom är de rikligt förekommande i icke bioidentiska (biomedicinska) läkemedel. Notera att en stor mängd av dessa ämnen har historiskt inte förekommit i vår kost. Dessutom anses de vara förknippade med stora hälsorisker, inte minst cancer, risker som livsmedelsindustrin tonar ner. Se länk nedan.

**Den metabola pandemin och insulinresistens:** Den metabola pandemin avser den dramatiskt ökande sjukligheten i form av övervikt/fetma, hjärtsjukdom, diabetes typ-2, cancer med mera, som drabbat västvärlden sedan mitten av 1900-talet. Detta anses framförallt vara ett resultat av stora kostrelaterade förändringar med processad mat (se ovan). Beräkningar gör gällande att omkring 40 miljoner människor dör i förtid varje år på grund av metabola sjukdomar, det vill säga ämnesomsättningsrelaterade sjukdomar.

Insulinresistens är benämningen på ett sjukdomstillstånd när kroppens celler inte kan ta emot mer insulin, hormonet från bukspottkörteln som reglerar blodsockerhalten i cellerna. Vår nutida kost innehåller höga halter av kolhydrater, med mycket mat baserad på sädeslag (bröd, pizza mm), söta frukter, juicer och läskedrycker och hyll (kilo) meter av godis i de flesta butiker. Detta skapar förhöjt blodsocker och i synnerhet till alltför höga insulinvärden. Insulin är också ett anabolt hormon, som leder till ökad vikt/fetma. Fetma leder i sin tur till stor risk att drabbas av hjärt-kärlsjukdomar.

\*\*\*

Låt mig ge exempel på vad man kan göra.

Först och främst vara noga med att inhandla mat som är så befriad som möjligt från främmande ämnen som vår organism inte är skapt för, såsom giftfria grönsaker, frukt och sädeslag odlade i ren jord, likaså kött från djur som står på naturligt bete eller viltkött. Och vidare kan man genom att tugga maten väl, förebygga negativa följder. Mer om detta nedan.

I traditionell kinesisk medicin använder man begreppen yin och yang som metaforer för en mängd aspekter, inte minst för de inre organen och de olika organens funktioner. I klinisk praktik är dessa

begrepp fundamentala principer vid återskapande av balans i de inre organen. När det gäller kosten menar man att man bör finna en balans mellan yin och yang, dvs., vegetabilier (yin) och animalier (yang). Ett mycket enkelt exempel är potatis som är mer yin till sin natur och kött som är mer yang till sin natur. En kombination som är vanlig i vår svenska/nordeuropeiska kost och även i vissa delar av Kina. Således, att blanda lika delar vegetabilier såsom potatis, morötter, svamp, oliver, nötter och lök, med animalier såsom nötkött, fågel, ägg, skaldjur, skapar en balans (yin och yang) i kosten och sedermera i de inre organen.

Men, undrar den som tänkt efter, alla föroreningar bland annat från pesticider som nämns ovan, kan man göra något åt det? Svar – ja, till viss del. I första hand ska man inhandla råvaror som är odlade i en jord utan användning av och fri från rester av bekämpningsmedel, rötslam mm. Likaså inhandla kött från djur som har gått på naturbete eller viltkött - *när så är möjligt*. I andra hand kan man applicera en väldigt enkel metod med läkaren Hippokrates tes "*Låt din föda bli din medicin, låt din medicin bli din föda*", genom att använda mungbönor i kosten. Mungbönan (*Lu Dou*) ingår i den traditionella kinesiska farmakopén (läkemedelsläran) och har antitoxiska egenskaper och används vid förgiftning orsakad av pesticider. Den anses också ha anticancerogena egenskaper och man har upptäckt att den innehåller ett vitamin som fått namnet amygdalin och beteckningen B17. Mer om vitamin B17 och dess anticancerogena effekt, se Den Metabola Pandemin, Lars Bern, sidan 465.

Här följer ett exempel: innan man kokar mat kan man separat koka mungbönor, med proportionerna 1 dl mungbönor i 1 liter vatten ca 30 minuter på svag värme med lock. Bönorna silas bort om man önskar. Avkoket kan sedan sparas i kylskåp och användas vid kokning av potatis, morötter, kött mm, med proportionerna 1/10, dvs. en del mungbönosavkok och nio delar vatten.

Bortsett från födan i sig själv har även *hur man äter stor betydelse*. Något som förmodligen har blivit relativt förbisett när det gäller kosten, utöver att den bör vara så fri som möjligt från rester av bekämpningsmedel, färgämnen, vitt socker, konserveringsmedel med mera, är i vilket skick maten är i *begynnelsen av resan genom mag-tarmkanalen*. Då menar jag i första hand hur väl bearbetad och förberedd den är när den lämnar munnen. Ett sätt att understödja näringsupptag är att vara noga med att tugga maten väl, vilket man nog har hört, men tar man det på allvar?

Att vältuggad mat, jämfört med mat som är svalt i all hast och i stort sett otuggad, säger sig nog själv att sönderdelad och inte minst väl blandad med saliv, ger ett bättre näringsupptag. Väلتuggad och blandad med saliv understödjer inte bara näringsupptaget, utan är även ett viktigt stöd till övriga bearbetningsprocesser i mag-tarmkanalen. Detta kan lindra gasbildning, sura uppstötningar, förstoppning och andra kroniska mag-tarmbesvär, samt till dem relaterade andra kroniska besvär. Notera att saliven innehåller matsmältningsenzymer<sup>2</sup>, främst amylas som spjälkar olika former av kolhydrater och lipas som spjälkar olika former av fetter. Saliven innehåller även lysozymer, vilka är enzymer som är antimikrobiella, det vill säga understödjer bekämpande av bakterier, virus, svampar och andra främmande ämnen, vilket påtagligt kan bidra till att förebygga sjukdom och ohälsa.

Här kommer ett förslag på hur man går tillväga. Fyll munnen med lagom mängd mat. Börja med att tugga (grovmala) maten i en första fas under cirka 20 - 30 sekunder. Beroende av mängden mat i munnen. I en andra fas i ytterligare i 20 - 30 sekunder fortsätter man att tugga med fokus på att ytterligare finfördela (finmala) och att blanda födan med saliv. I den andra fasen utsöndras helt naturligt mer saliv, speciellt ur spottkörtlarna under tungan. Genom att medvetet skapa ett sug i munnen riktat från munbotten (där spottkörtlarna i underkäken mynnar), ökar utsöndringen av saliv ytterligare i den andra fasen. Slutligen skapas en grötliknande konsistens som är lätt att svälja.

Utöver att tugga väl och förbereda födan för resan genom magtarmkanalen, är vikten av att *undvika överätning* och då avser jag inte tvångsmässig överätning, vilket är ett tillstånd som behöver adresseras med hjälp av psykolog eller psykoterapeut, utan att man fortsätter att äta fast man känner att man

egentligen är mätt. Om detta sker regelbundet kan det leda till betydande besvär med matsmältningen och vara inkörsporten för vissa andra kroniska sjukdomar.

När man tuggar och förbereder maten som beskrivits, inställer sig mättnadskänslan långsamt och man kan avsluta måltiden under "ordnade former". Om man däremot äter hastigt och utan att ge tuggandet någon större betydelse, infinner sig ofta mättnadskänslan mycket hastigt, man blir "tvärrätt". Om man dessutom negligerar denna "varning" och fortsätter äta, riskerar man att allvarligt skada matsmältningen med sekundära effekter i de inre organen.

Utöver att tugga maten väl är också vad maten består av högst väsentligt. Historiskt är människans matsmältningssystem anpassad till både animalier, dels kött från fyrfota djur, samt fisk, fågel, skaldjur och ägg, dels vegetabilier i form av rötter, frukt, bär, frön och svamp. I ett senare skede för ca 5000 år sedan uppträder sädeslag och mjölkprodukter, som människan ännu inte helt anpassats till. Utöver laktosintolerans är även glutenintolerans (gluten avser ett protein som finns i vete, råg och korn) vanligt uppträdande, trots att introduktionen skedde för tusentals år sedan.

Här ett vittnesmål från kollega G.S. *Jag påbörjade en kostomläggning för cirka 4 veckor sedan och lyckades i kombination med att tugga maten långsamt att gå ned hela 10 kg. Det som gjorde störst skillnad för mig var att tugga maten väl. Detta var fullständigt revolutionerande för mig och oerhört läkande för min inställning till mat. Jag tuggade varje tugga i ca 30 sek och blev därmed väldigt snabbt behagligt mätt, oftast redan efter ett par minuter. Jag fick också snabbt ett ointresse för att äta vid emotionell obalans som jag annars tenderar att göra. Vad jag också noterade var att min buksvullnad försvann direkt och även mitt söt sug (och har inte heller kommit tillbaka). Mitt näringsupptag har ökat. Jag är mer vital och har en mer jämn energinivå. Även min emotionella obalans har faktiskt helt försvunnit. Normalt sätt har jag väldigt svårt för att gå ned i vikt och jag har alltid haft lätt för att lägga på mig vikt. Jag kombinerade att tugga maten väl med att ta bort kolhydrater i kosten samt allt socker. Jag levde på en strikt diet bestående av grönsaker, frukt och protein. Jag var inte alls särskilt fysiskt aktiv under diet perioden. Kanske hade jag lyckats gå ned ytterligare genom att även motionera. Det är jag ganska säker på.*

\*\*\*

Avslutningsvis: om man jämför människan med de vilda djuren, vet vilda djur instinktivt vad som är rätt föda för dem. Har människan förlorat sina naturliga instinkter eller är vi så avtrubbade av reklam i massmedia och av bekvämlighet eller annat, att vi slutat reflektera?

Vidare innebär allt detta för vissa personer och även för hela familjer **En stor utmaning**. Med fakta på (mat) bordet, om vi anstränger oss att bli och förbli friska, med motion och frisk luft, vila och meditation *men inte seriöst tar hänsyn till kosten*, som är vårt drivmedel likt bensin och diesel i en bil, förblir mycket av det som vi försöker göra för vår hälsa, ganska meningslöst *du kör väl inte din bensindrivna bil på diesel?*

Här kommer några tips gällande råvaror och annat.

**Giftrött odlade grönsaker, frukt mm:** För att knyta samman odlare av livsmedel och biprodukter från livsmedelsproduktionen, såsom grönsaker, rotfrukter, potatis, kryddor, ägg, bröd, kött, fisk, bär, frukt, mejeriprodukter, förädlade produkter, mathantverk, svamp, honung, bivax, skinn, ull med mera, har man sedan 2016 börjat etablera Reko-ringar. En Reko-ring avser att skapa direkt kontakt mellan lokala uppfödare, odlare och kunder. Oftast tillåter man endast försäljning av egna produkter.

<https://hushallingssallskapet.se/tjanster/landsbygd/reko/>

**Äkta vara:** Äkta vara är en ideell konsumentförening som driver frågor om ärligare mat och bättre matkvalitet. Mat ska helt enkelt innehålla det som vi förväntar oss. Äkta vara jobbar för färre tillsatser och mer råvara i maten. De menar att det ska vara enkelt att vara konsument. Massor av frukt slängs eller ruttar bort i våra trädgårdar, helt i onödan. Äkta vara har också skapat en fruktförmedling för att överskottet ska kunna komma andra till nytta. <https://www.aktavara.org/>

**Sädeslag:** Både emmervete och enkorn odlas numera i Sverige och kan köpas på nätet och i hälsokosthandeln.

**Kött, naturbeteskött:** Naturbeteskött i Sverige är en ideell organisation som arbetar för att stimulera till ökad produktion och konsumtion av certifierat naturbeteskött i Sverige. Naturbetesmarker är permanenta marker som inte plöjs, sås in, gödslas eller bearbetas. Som permanenta gräsmarker räknas marker som inte plöjts upp på minst 20 år och många naturbetesmarker är hundratals år gamla. Naturbeteskött är ett certifierat kött producerat på svenska naturbetesmarker och som följer de kriterier som Naturköttsföreningen ställt upp inom Svenska Sigills kvalitetssäkring IP sigill. Du kan beställa Naturbeteskött till din lokala butik. Kontakta dem här: <https://www.naturbete.se/>

<sup>1</sup>E-nummer, mer om e-nummer här: <https://www.aktavara.org/enummer>

<sup>2</sup>Matsmältningsenzymer och spjälkning: För att organismen ska kunna tillgodogöra sig födan i mage och tarmar, behöver födan först spjälkas. Processen ger ofta ett intryck av att födan "smälter", och den processen kallas traditionellt för matsmältning. *Matspjälkning* är numera en bättre beskrivning. Det avser en process när ett ämne, exempelvis fett, bryts ner kemiskt i mindre beståndsdelar (molekyler), med hjälp av enzymer, för att kunna passera mag- och tarmväggar, absorberas i blodet för vidare transport i organismen.

<sup>3</sup>Fass (Farmaceutiska specialiteter i Sverige), <https://www.fass.se/LIF/startpage>

<sup>4</sup>Aroniabutiken har de vattenfilter du behöver: <https://aroniabutiken.se/>

\*\*\*