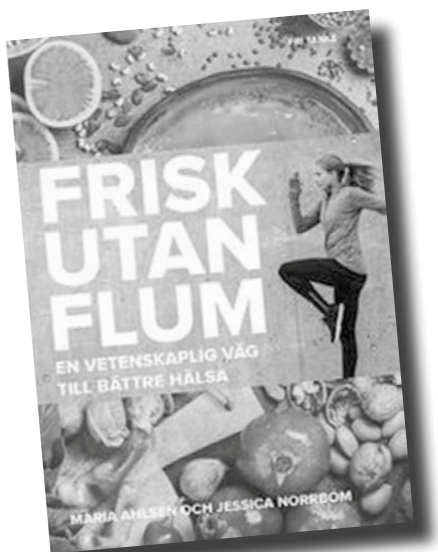


Vetenskapsbaserade kost- och träningsråd

En omfattande hälsoindustri har vuxit upp med råd och produkter som sägs förbättra hälsa och välbefinnande. Starka kommersiella intressen utnyttjar vår oro kring sjukdomar och kroppsform genom marknadsföring som ofta utlovar snabba förändringar, särskilt när det gäller viktnedgång. Även ideologier förespråkar entusiastiskt specifika strategier, ofta enligt principen ”detta fungerade för mig, därför bör du också använda min metod”. Otaliga böcker, veckotidningar och dagstidningar ger råd om kost och träning.

Boken *Frisk utan flum* är en av få med en uttalat vetenskaplig utgångspunkt. Författarna Maria Ahlsén och Jessica Norrbom har goda förutsättningar: båda har doktorerat i fysiologi vid Karolinska Institutet. Ahlséns grundutbildning är som biokemist, Norrbom är molekylärbiolog. De forskar på olika aspekter på muskulatur inklusive ämnesomsättning, genetik och träning. De dri-



ver tillsammans företaget Fortasana som erbjuder ett stort antal podd-avsnitt med information, intervjuer, svar på lyssnarfrågor, med mera.

Ahlsén och Norrbom skrev tillsammans med tre professorer en debattartikel i Dagens Nyheter den 15 februari 2019 med rubriken "Allvarliga fel i många böcker med råd om kost och hälsa". Författarna uttryckte oro över att många populärvetenskapliga artiklar om kost och hälsa innehåller felaktigheter om kroppens grundläggande funktioner varför råden blir verkningslösa eller till och med kontraproduktiva.

En lösning som föreslogs i debattartikeln var att förlag och populärvetenskapliga författare ska kunna erbjudas oberoende expertgranskning före publicering. Skribenterna var noga med att understryka att det inte handlade om att begränsa yttrandefrihet och debatt, utan att tydliggöra för läsaren, som oftast inte är expert, vad som är vetenskapens etablerade uppfattning och vad som är författarens egna slutsatser eller spekulationer. Det är viktigt att författaren kan redovisa vetenskapliga referenser för de påståenden som framförs som vetenskapligt grundade. Som uppmärksammas i Folkvett tidigare finns skräckexempel på populärvetenskapliga böcker som pretentiöst hävdar "forskningen säger..." trots att påståendena går på tvärs mot etablerad vetenskap.

Lever författarna upp till de höga vetenskapliga ambitionerna? Svaret är ja.

Trots att kroppens fysiologi är komplicerad lyckas författarna beskriva och förklara det som behövs utan att förenkla på det överdrivna sätt som kännetecknar mycket av litteraturen i denna bransch. Under resans gång reder författarna ut detaljer kring kalorier, glykemiskt index, de olika makronäringsämnenas kolhydrater-fett-protein, vitaminer och mineraler, tarmfloran, med mera.

Ett belysande exempel på författarnas kompetens och vetenskaplighet är deras korrekta och konsekventa användning av begreppet energi - en term som ofta missbrukas i hälsolitteraturen och kan ha direkt motsatta betydelser i en och samma text.

Av särskilt intresse för många av Folkvetts läsare är förmodligen att många myter avfärdas, exempelvis om muskelminne, ekologisk mat, blodgrupper och detox.

Läsaren får veta exempelvis hur långt man måste jogga för att förbränna kalorierna i 150 gram chips och hur mycket man måste gå ned i vikt genom att tömma glykogenlagren i lever och muskler innan kroppens fettdepåer börjar förbrännas. Sådana krassa realiteter är kanske inte alltid så uppmuntrande att ta del av, men gör att överdrivna påståenden i marknadsföring direkt kan genomskådas och att man får insikt om vad som behöver göras för att åstadkomma önskad förändring.

Man får också veta den vetenskapliga grunden till att det är just 30 minuters daglig fysisk aktivitet eller minst 10 000 steg per dag som rekommenderas.

Jag fick också svaret på något jag ofta undrat över: Hur kommer det sig att man väldigt snart efter en påbörjad ny fas av styrketräning, efter bara ett par sessioner på gymmet, upplever en styrkeökning, trots att det inte syns det minsta på musklerna. Även den omdebatterade frågan huruvida stretchning efter ett träningspass kan minska träningsvärk reds ut.

Parallellt med den vetenskapliga texten löper en beskrivning av ett slags experiment med 16 försökspersoner som rekryterats för att under fyra månader tillämpa träning och kostförändringar. Under studiens gång utfördes biokemiska mätningar och tester av träningsresultat. Antalet deltagare var förstås alltför litet för att ge statistiskt underlag för slutsatser om olika interventioner. I stället tjänade det ett annat syfte, nämligen att ge varje deltagare en möjlighet att "hitta sin egen väg" till förbättrad hälsa i vardagen. Detta pedagogiska grepp väcker nyfikenhet att följa försökspersonerna för att se hur de lyckas och för att ta del av deras erfarenheter.

Hur gick det då för försökspersonerna? Resultaten var högst varierande vilket visar hur knepigt det kan vara att åstadkomma livsstilsförändringar i vardagsrutiner. Författarna visar stor ödmjukhet inför sådana svårigheter. Ett av de största problemen för försökspersoner var att finna tillräckligt med tid för fysisk aktivitet.

Boken har 62 referenser. Det hade kunnat vara ännu fler, för ett antal påståenden och slutsatser saknar referenser. Kanske är detta sådant som författarna anser vara etablerade självklarheter, men inte för undertecknad. Flera av referenserna är länkar och det hade varit bra att veta när dessa lästes eftersom det händer att innehållet i länkar uppdateras. Framför allt saknas ett sakregister vilket hade underlättat sökningar i texten. Det kommer förhoppningsvis i nästa upplaga.

Läsning av denna bok är en god investering i framtida hälsa och kan förhoppningsvis leda till lämpliga omprioriteringar. Sedan "Frisk utan flum" gavs ut har författarna hunnit med att publicera en uppföljare, *Frisk utan fusk*, även den på Fri Tanke förlag (hösten 2019). Nu ska jag beställa den.

Referenser

<https://www.fortasana.se>

<https://www.dn.se/debatt/allvarliga-fel-i-manga-bocker-med-rad-om-kost-och-halsa/> (Dagens Nyheter 190215, senast läst 200614).

Dan Larhammar