

## **Tommy Hammarström: Lär av stenåldern, McDonald's**

***Påreklamskylden står det: "Just nu: Jättestor hamburgare! Stor pommes frites. Stor läsk." Och flickan i kassan frågar vanemässigt om jag ska ha plusmeny.***

McDonald's expanderar sannerligen i alla riktningar och publiken tjocknar på alla vis. Man önskar verkligen att Jazlyn Bradley och de andra ungdomarna i New York vinner sitt mål och får några miljarder i ersättning för sin snabbmatsfettma.

Det finns nämligen en mekanism hos snabbmaten som är varje näringsidkares framgång och lycka: ju mer man äter desto hungrigare blir man. En jättestor hamburgare & co ger jättestor hunger – det är uträkningen.

Och detta hänger samman med den moderna matens olyckliga inflytande på insulinproduktion och blodsockernivåer i människokroppen – för att beskriva det fysiologiskt.

Allmännare sett handlar det om att vi äter sånt som vi egentligen inte alls är anpassade till.

Vitt bröd, flottyrstekt potatismos och färgat sockervatten är inte vad våra kroppar längtar efter; evolutionen har nämligen inte skapat oss till fröätare, och än mindre till sockergrisar.

Biologen Lars Wilsson har skrivit en intressant bok som heter "Välfärdens ohälsa" med undertiteln "Kan forntidens föda bli framtidens mat" (Medikament Förlag) och han inleder med att berätta om den amerikanska aktionen mot fetma:

"I början av 80-talet var en fjärdedel av befolkningen i USA överfet. Myndigheterna lanserade då en kampanj för att sundare levnadssätt. Många hörsammade budskapet och började motionera och äta mat med låg fetthalt, låg proteinhalt och mycket hög halt av kolhydrater. Framför allt propagerade man för sammansatta kolhydrater som pasta, bröd och potatis."

Vi känner igen anslaget: "Socialstyrelsen rekommenderar sex till åtta brödskivor om dagen". Problemet med den kampanjen var dock inte främst den grötmyndiga tonen utan själva rekommendationen, det ödesdigra kostrådet. Wilsson fortsätter:

"Det amerikanska folket drabbades av en nästan hysterisk skräck för fett och kolesterol. Resultatet blev en epidemisk ökning av amerikanernas fetma; efter tio år var inte mindre än var tredje amerikan onormalt fet."

Vi vet ju alla hur det känns när vi satt i oss en rejäl portion spagetti: efter någon timme kommer sötsuget, vi bara måste ha kaffe och bulle eller en chokladkaka eller en påse vingummi.

Detta beror på att de snabba kolhydraterna i pastan ökar kroppens insulinproduktion, och insulinet signalerar till cellerna att ta upp socker från blodet, och blodsockerhalten sjunker, och vi måste pigga upp oss med ett wienerbröd eller en glass.

Sötsakerna driver fram mer insulin och cellerna förtär ännu mer socker och så hamnar vi i en ond kostcirkel och blir feta och trötta. Till sist orkar inte cellerna svara på alla insulinsignaler, de blir insulinresistenta.

Och då får vi diabetes, en sjukdom som nu ökar med epidemisk fart: 300 000 fall i dag och en halv miljon om tio år. Bryts inte trenden kommer tre fjärdedelar av Sveriges vuxna befolkning vara diabetiker inom en nära framtid.

Det mesta kan skyllas just på de snabba kolhydraterna och särskilt de som finns i vitt mjöl, raffinerat socker, polerat ris och potatis.

I stenåldersdieten, den som evolutionen långsamt lagat åt våra kroppar, fanns inget av detta.

Däremot kött, fisk, fett, frukt, grönsaker, nötter rotfrukter.

Om man ersätter det vita brödet med surdegslimpa, tar bort den stora pommes friten och den jättestora läsk och majonäsen och lägger till extra lök och sallad och fruktsaft, då får man i stället en riktig stenåldersburgare.

Och det kan vara något för McDonald's att smälta.

Av Tommy Hammarström