

Baktankar/

# Vart tog det sunda förnuftet vägen?



**B**ullfika och dessert varje dag och ändå normalviktig. Går man femtio år tillbaka i tiden var det ofta så det såg ut. Att vi inte hade tillgång till datorer, hundratals tv-kanaler och hundratusentals bilar må vara en av orsakerna. En annan måttfullheten.

1960 vägde en bulle 50 gram. Idag väger den 250 gram. Och bullen är inte det enda som blivit större. Dåtidens muffins orkade knappt över kanten på sin pappersform och innehöll någonstans runt 150 kcal. Idag ser samma muffins – om den ens finns – pluttig ut på caféhyllan, skynd bakom sin amerikanska släkting som sväller högt över formen inte sällan prydd av sockrig glasyr eller färgglada chokladlinser. En fika i all enkelhet med muffins och en kaffe latte och 900 kcal kan läggas till dagens energiintag. Ungefär samma mängd som en och en halv lunch för en vuxen kvinna. Listan på liknande exempel kan göras lång: lösgodispåsarna, chipspåsarna, biopopcornen, läskmuggarna, tallrikarna på restauranger och lunchportionerna – allt har ökat i storlek. Och vi med den.

Miki Agerberg, vetenskapsjournalist och författare till boken *Ormen i paradiset – om den globala fetmaepidemin* (Prisma 2007) beskriver ett experiment som jämförde storlekar på livsmedelsförpackningar, restaurangportioner och recept i städerna Paris respektive Philadelphia. Tendensen var genomgående densamma. Allt var större i Philadelphia och kanske är detta också en av orsakerna till varför amerikanerna är fetare än fransmännen. En nyligen publicerad svensk studie av Christina Berg m.fl. vid Göteborgs universitet visar också den sambandet mellan stora portioner och övervikt.

” 1960 vägde en bulle 50 gram. Idag väger den 250 gram

## Bantningsdiet eller goda matvanor?

Ett sätt att hantera överflödet är att bli anhängare av en diet. Dieten med alla sina förbud, måsten, poäng och bonusar erbjuder trygghet, färre våndor och kilon. Så länge den följs.

Populärast just nu tycks vara dieten där mättat fett förespråkas och kolhydrater anses vara lika med döden. Men den trängs i medieutrymmet med råd om vikten av att äta regelbundet, att öka fiberintaget eller byta ut måltider mot pulverersättning.

Troligen ger samtliga dieter effekt. Problemet är bara att få klarar att leva efter dem med följd att det magiska pulvret med sin fadda jordgubbssmak står på hyllan och dammar efter några veckor. Och de kilon som avlägsnats sig från kroppen finner sin ursprungliga plats när gamla matvanor återupptas.

Klarar vi att tygla glupskheten och åter vänja ögat vad som är en normal portion är mycket vunnet. En portion potatis innebär två potatisar och inte fyra, en ruta mörk choklad är hälsosamt, men inte tio och hur supernyttiga nötter än är så är de oerhört energirika – hundra futtiga gram innebär en extra lunch. Inte många förutom elitidrottare har råd med det extra kaloriintaget.

Om ätandet sker framför datorn eller tv:n, i bilen eller under en språngmarsch mot ett möte är det svårt att uppfatta kroppens signaler om mättnad och därmed lätt att äta för mycket. En väg mot ett hälsosamt ätande kan vara att skippa dieter och istället äta gott, allsidigt, men alltid i ro – lägga ner besticken emellanåt, ta ett andetag och känna mättnaden. Äta med sunt förnuft helt enkelt. Njutningen kommer att bli oändligt större och på köpet försvinner dåliga samveten, kval och hetsiga joggingpass som enbart utförs som straff för att något som inte ingick i den för tillfället pågående dieten slank ner under helgen.

**Karin Magnusson,**  
leg. dietist

