

---

# Mat

---

FORSIDEBILDET

---



Foto Øivind Larsen 2002

Hvorfor skal det være så vanskelig med mat?

F.eks. barn kan ta ut både femårstrassen og resten av selvhevdelsen ved spisebordet, i trygg og manipulerende forvisning om at bekymrede foreldre går med på det meste hvis man nekter å spise opp fisken sin. Barna vet neppe nøyaktig hvorfor stemningen blir så spent, men de vet å utnytte den med kløkt likevel. Før var det kanskje engstelse for underernæring, nå er det heller frykten for senere spiseforstyrrelser som gjør de voksnes blikk så usikre hvis avkommet gjør opprør overfor maten. Gjør middagen til tiden for endret maktbalanse i kjernefamilien.

Det finnes voksne som egentlig ikke er særlig bedre. Forestillingene om hva som er bra å spise og hva som bør unngås, går undertiden langt utover hva ernæringsforskning og fysiologisk kunnskap kan rettferdiggjøre. Godt støttet opp av ukeblader, bøker og kostholdsfanatikere kan enkeltes interesse for hva som skal stå på bordet anta en form for selvopptatthet som kan bli temmelig slitsom for omgivelsene.

Men i vårt samfunn, der det på noen felter er mange valgmuligheter mens så mye annet er fastlagt av ytre betingelser og utenfor vår individuelle påvirkning, blir kostholdet en slags arena for viljen. Hva man velger å spise fra det tilgjengelige mangfold, blir en måte å utøve kontroll over egen situasjon.

Det er vel en alminnelig lærdom blant helsepersonell som har vært borti forebyggende arbeid at det å få folk til å forandre på kostvaner er meget vanskelig, selv der forandring burde være innlysende nødvendig også for den det gjelder. De som med medisinsk begrunnelse har forsøkt å få folk til å legge om livsvaner, herunder kosthold, må ikke ha altfor lett for å bli skuffet.

Forfatteren av disse linjer har nærmere 30 års erfaring som deltids bedriftslege og er etter hvert blitt ganske garvet. Om kost kan man lokke og true, brøle og hviske til den overvektige med diabetestendens og hjerteproblemer – eller til den sylslanke sylfide med anemi og et radmagert skjønnhetsideal. Ofte hjelper det lite. Eller slett ikke. De fortsetter som før. Uansett.

Sett i en bedriftsleges perspektiv tror jeg faktisk slik forebyggende medisinsk rådgivning blir til et spill. Det å la være å følge legens råd inngår i ritualet som en slags mestringsstrategi, en selvbekreftelse, en markering av roller. Og jo høyere kompetanse legen måtte ha på området, desto større tilfredshet ligger i ikke å lytte. Trassen er som er en refleks av barndommen: Bedriftslegen sa jeg skulle endre kostholdet, men jeg gjør nå hva jeg vil likevel! Jeg vet best selv, for det er meg det gjelder.

Hvordan kostvaner dannes i utgangspunktet, dvs. hos de unge, er et viktig forskningsområde der man sannsynligvis etter hvert vil kunne hente mer basal kunnskap som kan brukes for å bedre påvirkningspotensialet (1).

Gadd for øvrig vite hvilken betydning de unges stadig mer utbredte reisevirksomhet vil få for kostvanene, for etablering av meninger om hva som er godt og hva som er bra for helsen? Det man ser, smaker, spiser og lærer ute, fjernt fra hjemlige pekefingerer? Forsidebildet er tatt en tidlig formiddag på grønnsaktorget i Aix-en-Provence i Frankrike. Selv på en ung backpacker bør tennene løpe i vann av alle godsakene der – fra de lekke potetene i forgrunnen via den friske kålen, melonene, gulrøttene, nepene, løken og over til de langt mer sofistikerte lekkerbiskene, som også kan erholdes for en rimelig penge. Kanskje tas smaksinntrykkene med hjem?

Alt vi ser på bildet er – så vidt jeg er informert – for tiden sunt å spise. Per mai 2002 skal vi visst riktignok være litt varsomme med å steke potetene, så vi får følge med!

---

ØivindLarsen

---

---

## LITTERATUR

1. Lien N. Stability and predictors of eating behaviors during adolescence and early adulthood. Doktoravhandling. Oslo: Institute for Nutrition Research, University of Oslo, 2002.

---

Publisert: 10. mai 2002. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 24. juni 2026.