Andreas Viestad
Kokk og forfatter
Foto: Mette Randem

Antidietten

Endelig en diett som passer for hele folket – den beste måten å bekjempe slankekurer, tulle-dietter, motekosthold og kvakksalvere på.

I fjor høst, akkurat da hysteriet rundt vårt kjøttforbruk var på sitt mest intense, kom jeg ut med en bok om å tilberede kjøtt. Den handlet om å spise hele dyret – slik våre bestemødre og oldemødre gjorde. Timingen for utgivelsen førte til at jeg var i en rekke TV-, radio- og avisdebatter. Der møtte jeg forskere, miljøaktivister, mat-industri, politikere, bondeorganisasjoner og bloggere. Noen av debattene ble skyttergravspreget, andre ganger ble det verdifull meningsutveksling og nye perspektiver om sammenhengene mellom mat, helse og miljø.

Gjett hvem jeg ikke møtte? Leger.

For en gang skyld var hele Norge opp-tatt av folkehelse. Bare ikke legene. Det kan jeg ikke skjønne. For hvem er det som står i første rekke i kampen mot fedme-epidemi og kostholdsrelaterte sykdommer? Legene. Hvem er det som har tillit og kan møte folk med fornuftige og enkle løsninger på de etter hvert vanvittig kompliserte kostholdsutfordringene vi leser om og hører om hver dag? Jeg trodde det var dere.

Den eneste legen jeg møtte i min skyttelfart mellom radio- og TV-studioer, var en blogger og kjøttmotstander som presenterte seg som overlege. Hun forfektet en vegetarisk diett med innslag av pille-bruk, for å kompensere for de manglene den dietten medfører.

Hvor er dere andre?

Hvert år dukker det opp nye dietter. Det ene året skyller lavkarbobølgen over oss. Neste år er det glutenfritt som gjelder, eller lav-fodmap. Laktosefritt. Høyoktan. Lavsvovel. Paleo. 5-2. pH-dietten. Blod-typediett.

Problemet er at diettene ikke funker. De gjør det vanskeligere å spise sunt. De ødelegger vårt forhold til maten vi spiser, til vår egen kropp og til hverandre. (I tillegg til å ha ingen eller negativ effekt på vår helse er de fleste dietter også sosialt belastende. Det er vanskelig å like friske mennesker som tvinger deg til å lære meningsløse akronymer og har med seg sin egen mat i middagsselskaper.)

Diett er for syke folk. Noen få som har ulike kroniske tilstander, som Crohns sykdom eller cøliaki, må gå på diett hele livet.

Alle oss normalt friske bør holde oss unna dietter. Hele livet. Vi bør få utskrevet en evigvarende resept på en komplett anti-diett. Alle landets leger bør predike anti-diettens fortrinnslighet så ofte de kan.

Det er her jeg mener legene gjør for lite. I den grad de er synlige i debatten om hva man bør spise, snakker de om hva man *ikke* bør spise. De snakker om næringsstoffer. Som om vi spiser næringsstoffer. Det gjør vi ikke. Vi spiser mat. Og for å spise sunt, bør vi spise variert. Vi bør vite så mye som mulig om maten og hva den inneholder. Men vi bør fortsette å tenke på den som mat. Nyte den. Tilberede den. Dele den.

Vi bør ikke behandle sukker, alkohol, fett, kjøtt eller mel som «den nye tobakken». Selv om alt dette er ting vi helst bør få i oss i moderate mengder, er det naturlige

bestanddeler i kostholdet til friske (voksne) mennesker. Det som er den nye tobakken, det vi ikke har godt av i noen kvantitet og som bør bli like uglesett som røyking, er dietter. Alle dietter handler om å velge bort deler av kostholdet som er helt naturlige for normalt sunne mennesker. Alle dietter fører til feil fokus på kosthold – som et problem. Alle dietter fører enten til et forferdelig komplisert liv eller en eller annen form for feilernæring – eller til begge deler. Og som psykolog Traci Mann har vist etter 20 år med kostholdsstudier ved University of Minnesota's Health and Eating Lab: Alle dietter mislykkes til slutt.

Antidietten, derimot, er klinisk bevist å ha positiv virkning på helsen til alle normalt friske mennesker. Den er lett å gjennomføre, lett å opprettholde og sosialt akseptert. Antidietten er også kjent under andre navn: 7-0-dietten, normalkarbo, slutt-å-spise-når-du-er-mett-dietten eller ganske enkelt som Helsedirektoratets kostråd. «Å spise sunt og variert, kombinert med fysisk aktivitet, er bra både for kropp og velvære. Med riktig hverdagskost kan du forebygge sykdom.»

Antidietten passer for alle. Liker du kjedelig mat, følg antidietten. Liker du spennende mat, følg antidietten. Du kan spise det meste, så lenge du ikke spiser for mye av det.

Noen ganger virker det å være vanskeligere å samle seg om sunn fornuft og hverdagens små helsebringende munnfuller enn om medisiner, mirakelkurer og motedietter. Men det er det vi må.

Andreas Viestad