



Om vi som följd av SLV:s rekommendationer försöker ersätta kött med vegetabilier – i synnerhet om ersättningen består av snabba kolhydrater i socker och stärkelse – går vi ur askan i elden med ökad risk för diabetes och fetma! Det skriver skribenterna i sin debattartikel. FOTO: MARK EARTHY/TT

Det här är en debattartikel. Skribenten svarar själv för sina åsikter och slutsatser.

Luras Livsmedelsverket?

Vi och andra som rationaliserat bort jobbet i vom och blindtarm är hänvisade till att äta djur som har jobbet kvar, eller fixa fett på annat sätt. Det skriver Jan Nilsson och Peter Sylwan i sin debattartikel.

Om vi som följd av SLV:s rekommendationer försöker ersätta kött med vegetabilier – i synnerhet om ersättningen består av snabba kolhydrater i socker och stärkelse – går vi ur askan i elden med ökad risk för diabetes och fetma! Det skriver skribenterna i sin debattartikel. FOTO: MARK EARTHY/TT

Det här är en debattartikel. Skribenten svarar själv för sina åsikter och slutsatser.

Det är något lurt med Livsmedelsverkets kostrekommendationer. Om människan är en så magnifik jägare att vi en gång lyckades utrota megafaunan måste vi väl också ha varit magnifika köttätare? Inuiter och massajer lever/levde ju också nästan uteslutande på kött (och mjölk). Om de skulle följt eller följa Livsmedelsverkets rekommendationer om att äta högst 325 gram kött i veckan hade de väl kanske inte svultit ihjäl - men åtminstone tvingats leva på en kost som varken de eller vi är primärt anpassade till av evolutionen? I människans inre är ju också matens väg från intag till ändstation till förväxling lika den hos hund- och kattdjur som lever helt och hållet på kött. Det har bland andra forskarna Stevens och Hume (1998) i USA visat i en serie bilder på matsmältningsorganet från svalget och hela vägen ner till anus på olika varianter av ryggradsdjur. (Bilder hund och människa nedan)

Hunden och vargen har ett kort och enkelt tarmsystem med matstrupe, magsäck, tolvfingertarm plus tunntarm, mycket liten blindtarm, tjocktarm och till slut en ändtarm. Det är nästan identiskt med vårt tarmsystem. Det som skiljer vårt inre från växtätare som t.ex. hästens och grisens är att de har en mycket längre tunntarm och mot slutet en förstorad blindtarm. Där sker det mirakel som gör att det överhuvudtaget finns något djurliv - inklusive vårt – alls på jorden.

Det är där som solen bokstavligt talat blir livsmedel. Det solljus som växterna fångat in och förvandlat till osmältbara växtfibrer i de gröna växternas kolhydrater – som är grunden i nästan allt som driver och bygger växtriket – förvandlas där till de lättsmälta

fettämnen (fettsyror) som är grunden i nästan allt som driver och bygger hela djurriket! Det är där som minst 100 miljarder mikrober per milliter blindtarmsinnehåll förvandlar fibrer i gräs, blad och grenar till föda åt oss och alla andra djur på jorden..

Hos växtätare med vom (som hos alla idisslare) sugs fettsyrorna upp i tunntarmen och de utan vom i den förstörade blindtarmens väggar. Vi och andra som rationaliserat bort jobbet i vom och blindtarm är hänvisade till att äta djur som har jobbet kvar, eller fixa fett på annat sätt. Det förekommer förvisso en hel del mikrobjobb som gör fettsyror av kostfiber i vår tjocktarm, men inte tillräckligt mycket och framför allt är tjocktarmen inte alls bra på att föra dom vidare till resten av kroppen. Och matar vi på med för mycket fibrer med förhoppningen att det skall gå ändå, blir det lätt en feljäsning i tarmen men betydande gas- och andra magproblem som följd. Gräsätande harar och kaniner som också rationaliserat bort vom och blindtarm löser problemet med att ta hand om de tjock- och ändtarmsjästa fettsyror på ett lika elegant som osmakligt sätt - de äter helt enkelt upp vad som kommer ut där bak och kör gräset i repris genom tarmarna en gång till.

Om vi som följd av SLV:s rekommendationer försöker ersätta kött med vegetabilier – i synnerhet om ersättningen består av snabba kolhydrater i socker och stärkelse – går vi ur askan i elden med ökad risk för diabetes och fetma! Kanske borde vi för både klimatet och folkhälsans skull istället äta mer som vi gjorde innan vi blev bönder och överlåta åt de djur som specialiserat sig på att göra smältbara fettsyror av osmältbara växtfibrer, att förse oss med de livsviktiga fettsyror i maten. Kanske upp till den nivå som de ingår i våra egna kroppsvävnader. Hos normalviktiga individer av andra köttätare har mjukvävnadernas torrs substans – ca 60 % av totalenergin i fett. Rimligen borde det vara mer

hälsosamt att de fettsyror som behövs för det bygget kommer direkt från fett i kosten än tvinga vår lever gå omvägen att med insulinets hjälp göra kroppsfett av växtsocker.

Jan Nilsson, Kungsör

Peter Sylwan, Össjö

