



Livet er mer ...

Tips om personer som er engasjert i aktiviteter eller har hatt opplevelser som ikke er relatert til legeyrket, sendes til tidsskriftet@legeforeningen.no

Sjokolade – mer enn til sinnets munterhet

Hva får en svensk barnekirurg til å fronte en organisasjon til fremme av sjokoladens foretreffelighet? – Fordi god kvalitetssjokolade er som Viagra og Prozac i kombinasjon, svarer Claude Kollin. Selv inntar han daglige doser med god samvittighet.

Til daglig arbeider Kollin ved Astrid Lindgren Barnsjukhus i Stockholm. For fem år siden tok han initiativ til den ideelle organisasjonen ChokladAkademien. Gjennom nettstedet www.chokladakademien.org vil foreningen øke kunnskap og bevissthet om sjokoladeprodukter av god kvalitet. I tillegg holder Kollin foredrag for leg og lærd, foruten å være uhildet smaksdommer for sortimentet fra inn- og utland.

– Som lege burde du heller vært forkjemper for omega-3-fettsyre enn slik fy-fy-mat?

– Langt derifra. Det eneste dårlige med sjokolade er at den kan utløse migreneanfallet hos disponerte. For øvrig er det ingen grunner til å avstå, heller ikke hos diabetikere, svarer Kollin.

Mørk og fruktig

Han byr ofte innlagte barn på mørk sjokolade. Ikke den bitre og skarpe, men med en anelse rosinsmak. Det er nemlig med sjokolade som med god vin, mener kirurgen. Kakaoplantens jordsmonn, hvor den kommer fra og tilsetningsstoffene avgjør om den står til gull.

– Hvordan blir du møtt av kollegene?

– De er stadig innom kontoret mitt og får tilskudd fra forrådet. Vi kan ikke ta dette så dødsens alvorlig. Sjokolade er først og fremst et nytelsesmiddel som du blir glad av, sier han.

Claude Kollin har lite til overs for produktene som dominerer det nordiske markedet. Sukkerinnholdet er som regel på 40–50 %, mens det halve er tilstrekkelig. Det er svært få av de norske produsentene som oppfyller kriteriene han stiller til god

sjokolade: – Kakaogehalten må være mellom 64–72 %. Det må ikke være tilsatt ekstra fett utover det som finnes naturlig i kakaobønnene. Dessuten skal den ikke inneholde syntetisk vanilje.

Afrodisiakum

Når det gjelder oppgradering av sjokoladens anseelse, er Claude Kollin på linje med matelskere verden over. Ifølge spaltister som deler oppskrifter på Internett, skal for eksempel tiramisu bringe deg direkte til himmels. Oversatt betyr den italienske spesialiteten noe sånt som «trekk meg opp» eller «hold meg våken». Det rimer bra med hva Wenche Frølich, professor i ernæringsvitenskap ved Høgskolen i Stavanger, har uttalt om sjokoladens foretreffelighet. For også i Norge har de energigivende platene vi forbinder med hytte- og turliv, fått sin renesanse. *Den globale gane* i NRK P2 har laget eget program tilegnet denne godsaken hver og en av oss inntar 8 kg av per år.

Nær 800 bioaktive komponenter er inntil nå identifisert, ifølge Frølich. At sjokolade tidligere ble solgt som medisin, skyldes effektene av teobromin og koffein.

I kombinasjon er disse like virksomme som kaffe er oppkvikkende og vinen er stimulerende. Stoffet fenyletylamin, som hjernen produserer en masse ved forelskelse, finnes i rikt monn i sjokolade og kan være et fortrøstningsfullt tilskudd når forelskelsen er på hell, mener den norske professoren. Derved kan hun gå god for Freias tidligere slagord på kakaopakkene «Til sinnets munterhet».

– I tillegg inneholder sjokoladen dopamin og serotonin, som er enda viktigere for følelseslivet, slår den svenske eksperten fast. Det er av den grunn Kollin slår vitser om å forskrive sjokolade, istedenfor potensforsterkende eller antidepressive preparater.

– Dessuten vet vi at dette afrodisiakumet ble mye brukt i Mexico, kakaobønnenes hjemland. Der praktiserte man flerkoneri og overklassemenn drakk gjerne 50 kopper daglig for å prestere som forventet.



I verdensmålestokk er Norge på andreplass siden vi spiser 8 kg sjokolade hver per år. – Fortsett slik! sier Claude Kollin. Han finner ingen gode grunner til å avstå fra kvalitetssjokolade. Foto N. Bakke

Nasjonale særpreg

Det kan synes som et paradoks at land hvor befolkningen inntar store mengder sjokolade, ikke har overvekt som folkehelseproblem: I Sveits hvor det er verdens høyeste inntak, er andelen fete personer langt lavere enn i andre vestlige land. Og i USA hvor hver innbygger spiser om lag 4 kg sjokolade per år, er fedme mer utbredt.

– Mange har oppdaget at regelmessig inntak av leptin, ca. 30 g, kan føre til vekt-reduksjon. Vi vet ikke helt sikkert hvordan. Selv har jeg gått ned 13 kg. Da spiste jeg sjokolade som oppfyller kvalitetskriteriene hver eneste dag, kommenterer Kollin.

Det var spanjolene som brakte sjokoladen til Europa på 1700-tallet, og fra starten av utelukkende som drikk. Det legitimerer nemlig bruk under fasten siden man da bare kunne innta flytende føde.

Krigernes drikk er den også blitt kalt. Soldater får gjerne sjokolade med på lange utmarsjer. Wenche Frølich fremhever at den inneholder et naturlig antioksidant, som gjør at fettene ikke harskner. Riktignok kan den få et hvitt belegg som kjemisk reaksjon ved langvarig lagring. Men det hindrer ikke at årgangs-Kvikklunnsjen du finner i hytteskapet, kan inntas med velbehag.

I Norge har melkesjokoladen blitt et ikon, især for dem som lever i utlendighet. Samtidig lar vi oss i sterkere grad inspirere av utlandets oppskrifter. Både kalkun, chili og hummer kan kombineres med mørk sjokolade. Kort sagt: Sjokoladen er katalysator for et godt, muntert og våkent liv. Bon appétit!

Kari Ronge

kari.ronge@legeforeningen.no
Tidsskriftet