



Astri Riddervold
Etnolog

Kosthold og helse

For en tid tilbake – det er nok blitt noen år – kunne vi lese i avisen at nå måtte det tilsettes jern til geitosten. Årsaken var at mange norske barn var blodfattige grunnet jernmangel i kosten. Dette skyldtes at de nye metoder som bakerne hadde tatt i bruk til brødbaking, kortet ned tiden til bakeprosessen i så stor grad at brødet, vår tradisjonelle jernkilde, ikke lenger fungerte som det. Grunnen til at baketiden måtte reduseres, var et offentlig påbud om at bakerne ikke fikk lov til å starte arbeidsdagen så tidlig som kl 0500. Dette hadde vært nødvendig for at brøddeigen kunne settes og heves så tidlig, brødene stekes og være ferdig til salg når butikken åpnet. Nå måtte ny teknologi tas i bruk for å redusere baketiden slik at nystekt brød kunne være i salg som vanlig. Hva den nye teknologien besto i, ble lagt frem i et foredrag i radio av en ingeniør. Beskrivelsen gikk i korthet ut på at moderne brødbaking trengte $\frac{3}{4}$ time fra melet vandret maskinelt ut av melsiloen. På veien ble det tilsatt væske, salt og visse kjemikalier. Disse sørget raskt for hevingen av deigen, og brødet kom så ferdig stekt raskt ut av den høyfrekvente bakerovnen.

Her var ingen problemer med regulert arbeidstid, men hva med jerninnholdet? Hvorfor var det ikke lenger opptakbart av menneskebarna? Forklaringen ble gitt av amerikanske forskere: Melet er en rik jernkilde, men jernet er bundet som salt av en syre, fytinsyre. Dette saltet kan menneskekroppen ikke oppta, men lar det gå uspaltet tvers igjennom fordøyelsen. En gammel regel sier at all melmat må stå en tid tilsatt væske og svulle for å bli lettere fordøyelig. Den gang kjente man ikke til forskjellige salter, enzymer eller ioner, visste bare at brøddeigen måtte stå på et lunt sted, helst

hele natten, for å heve seg før brødet ble stekt. I dag vet vi hvorfor: I melet finnes også et enzym – fytase – hvis jobb er å frigjøre jernet fra syren slik at det kan bli tatt opp av mennesket. Fytasen trenger fire timer i fuktig miljø i romtemperatur for å gjøre jobben ferdig. I tillegg trenger menneskebarnet noe å spise eller drikke som inneholder vitamin C for å kunne ta opp et maksimum av de jernionene fytasen har frigjort fra fytinsyren.

Om brunosten fortsatt tilsettes jern, vet jeg ikke, men når det gjelder brødbakst, er det kommet en vettig motreaksjon. Enkelte bakere kombinerer nå gammel tradisjon med ny kunnskap, mens andre ikke gjør det. Varedeklarasjonen på brødposen forteller om tilsetning av fremmede kjemikalier fra 1–7 ulike kjemiske stoffer. Antallet varierer. Bare E300, askorbinsyre, er alltid til stede, men det er positivt. Hvorfor de andre tilsettes, sier varedeklarasjonen ingenting om.

Brød som er hevet ved gjæring, ble en viktig del av norsk kosthold fra slutten av 1700-tallet. Det ble kalt «stump» langs vestkysten, «kaku» i øst. Brød var bare flatbrød. Men i gammel tid var grøten den viktigste retten, kokt av bygg eller havre. Den ble spist til frokost eller aftens daglig. Den aller beste jernkilden er havregrøt der grynene settes i vann i gryten om kvelden og kokes opp i bløtevannet til frokost. Det kan tilsettes noe melk under kokingen, men det er ikke nødvendig. Grynene må derimot ikke legges i bløt i melk, for da streiker enzymet fytase og jernet løses da ikke ut. Erfaring med havregrøt til frokost viser at tradisjonene og vitenskapen har rett. Personer med hardnakkert blodmangel som er blitt anbefalt å spise tradisjonelt fremstilt

havregrøt til frokost, opplever at blodprosenten raskt blir normal og holder seg slik så sant grøten blir spist fem av ukens dager.

Det er allment kjent at blodets tilstand er basis for god helse, men altfor mange sliter med lav blodprosent og/eller høyt blodtrykk. Blodtrykket kan også iblant kureres med kostholdet. Ullevål sykehus offentliggjorde for ca. 20 år siden sine forsøk med å redusere, eller fjerne helt, alt salt i maten til pasienter med høyt blodtrykk. Resultatene var interessante. I dag vet vi at omtrent 10 % av Norges befolkning er saltsensitive. Hos dem kan for høyt blodtrykk senkes når koksalt fjernes fra maten.

Problemet er at denne enkle, praktiske kunnskapen om at havregrøt og fjerning av salt i maten kan regulere både blodprosent og blodtrykk, spres til altfor få i dag. Gode råd om kosthold kom for en tid tilbake fra Statens ernæringsråd. Derfra hører vi ingenting i dag. Tidsskriftet *Matvett*, som formidlet gode råd og undervisningsmaterieell for skolen, er også borte. I tillegg er våre unike husmorskoler fjernet, og skolekjøkenundervisningen er redusert. Erstatningen for dette er industriarbeidede råvarer, pulver og pakker og ferdigmat produsert og konservert ved hjelp av tilsetningsstoffer. Soot-Ryens bok om E-stoffene i maten, gir kunnskap om disse (1). Man kan bli skremt av mindre.

Astri Riddervold

Litteratur

1. Soot-Ryen T. E-nummer i maten. Oslo: Damm, 2001.

I neste nummer:

- Kolorektal kreft
- Uheldige hendelser
- Antidepressiver og barn
- Meningokokkvaksinen
- Private helseforsikringer
- Lindrende sedering