

[Transcript] Leger om livet / #124. Ernæringsbiolog Marit Kolby om kostholdspåstander, fett, råvarer og matglede!

Hei kjære litterer, før vi hopper inn i dagens tema, vil jeg ta et eget blikk for å snakke om noe som virkelig betyr mye i mitt liv, og det er bøker.

Ikke å lære tid til å sitte i sofaen og læse bøker på kveldene, så derfor synes jeg det er helt genialt med lydbøker, fordi jeg kan høre på det hvor jeg vil, når jeg går tur, hvis jeg tar oppvasken, hvis jeg rydder i huset, og det bruker jeg mye.

Og her i Next Three er det en veldig god stremitenet for akkurat det. Vi må melde inn for det tilgange til tusenvis av lydbøker og e-bøker.

Historien bak Next Three synes jeg var litt spennende, fordi det to grønne løgere, Shady og Nina, som vokste opp i Syria, og der så de hvordan diktaturen begrenser tilgangen til bøker.

De opplevde først og anskeligere hvordan dette påvirker som fundet dem, så da det kom til Sverige, så gjorde de det til sin livsoppgave og sørge for at bøker ble tilgjengelig for alle.

Jeg elsker den historien.

For dere som har lyttet i boddkassen, så vet dere jo at jeg elsker bøker, og hvis det er noen bøker der inne på Next Three dere vil tenke på å læse, så vil jeg varmt om befall levlivet uten bekymringer av Dale Carnegie.

Den er faktisk skrevet i 1948, men den har brukt masse eget liv, og jeg har kjøpt tid til altså de bøkene å gi til mine fassjentene når jeg jobber som fasselager, fordi den er så god, og den må bare oppleves.

Så det er hvertfall en boka om befall varmt, eller så har jo Next Three bøkene til Hedvik Montgomery, fordi de som er interessert i familieliv.

Så de bøker der har hjulpet meg å ta en liten fot i bakken når livet er inne på med småbarn, som ikke vil gjøre akkurat det jeg vil gjøre.

Så de anbefales også varmt.

Hvis dere ønsker å prøve Next Three, så får dere nu 6 uke helt gratis ved å gå inn på Next Story, n-e-x-t-o-r-i, punktumeno, skrosseglivet, for å melde deg på.

Hvis du ikke leser bøker, så er dette en unik chance til å oppdage eller gjennoppdage gleden ved leasing.

God litt!

Hjertelig velkommen til podcasten Leger om livet, mitt navn er Annette, er ute av denne lege, og her lager denne podcasten for å gjøre nyttig og viktig og god og spennende kunnskap om krophelse og sin lett tilgjengelig for oss alle.

I dag har jeg med meg en gjest som har nesten blitt stammigest hos meg, og jeg heter Marit Kolby, jeg tror mange av dere vet hvem hun er.

Hun er næringsbiolog og høyskolelektur ved Oslo Nye Høyskole.

Hun forfatter av den bestsellende boka, Hva og Når skal vi spise, som har vært en av Norges mest solte bøker siden året.

Marit, hun er en av våre fremste på ernæring, kostål og fasting, og har vært en viktig stemme som bidrar til en høyst nødvendig endring i måten vi tenker om mat her til lands.

Hun er nu aktuelt med boka Kokeboka, Hva skal vi spise, sammen med sin søster, Hanne Fischer.

Hjertelig velkommen Marit.

Tusen takk Annette.

Nå var det lenge siden du har vært i podcasten min.

Da begynte vi å få abstinense.

[Transcript] Leger om livet / #124. Ernæringsbiolog Marit Kolby om kostholdspåstander, fett, råvarer og matglede!

Ja, det var på tid at du kom tilbake.

Vi sitter på Fornebu, og det er en fantastisk dag. Det er så fint ute, og vi har 10.000 ting vi har lyst til å snakke om.

Ja, vi kunne sikkert døgnet min nå.

Ja, jeg vet.

Hålt det gående.

En dag, Marit, så skal vi ta en sånn døgnet på podcasten.

Se hvor lenge vi greier å holde skrev på deg i gang.

Jeg tror vi ikke kunne snakke i timet siden, men jeg har en liten plan å snakke om.

Jeg synes det er mange ting som har vært spennende, så det er det siste.

Men før det, gratulerer med ny bok forresten.

Jo, tusen takk.

Herlighet.

Jeg har bare akkurat sett og holdt boka for første gang, for jeg kom til deg her i dag.

Ja, du fikk det i dag.

Ja.

Så det var med første ordentlig tid på den, for det er jo noe eget.

Man jobber jo i dokumenter, ikke sant?

Og skreller på et pdf-dokument.

Det er ikke det samme som å holde denne boka i levende livet hos seg.

Ja.

Så det føles litt som en sånn baby som man får se for første gang.

Ja, det var veldig vakker.

En veldig vakker baby.

Det er veldig vakker baby.

Og jeg skal ikke ta aren for utseende.

Det er det.

Design, jentene, darling, klementaren som skal få aren for.

Men jeg er ikke takk nemlig for at den er blitt så fin da, for det er noe med...

Det er jo gøy å bruke en kokebok som man synes er fantastisk fin også.

Jeg håper kanskje det jeg kan bli med til å inspirere til å bruke den, faktisk.

Men hva så gjordet...

Fordi du har skrevet en mesestradi, hva så gjordet?

Hva så gjordet, to fant ut og dere skal skrive boka i lag?

Ja, det er en sånn historie som egentlig går langt tilbake.

Jeg er jo en familie som er i plaget med mat, indholderengser og kranglite fordeler.

Kranglite mager.

Og kanskje spesielt jeg og min yngre søster, Hannah,

de har brukt store deler av vårt voksne liv,

til å drive og vringe på oppskrifter og på kosthold og prøve å finne ut av hvor man kan holde seg frisk og sund og bare symptomfri.

Og det handler mye om å lage mye mat selv, for å ha kontroll på ingrediensen og ha kontroll på hva man spiser og sånn.

[Transcript] Leger om livet / #124. Ernæringsbiolog Marit Kolby om kostholdspåstander, fett, råvarer og matglede!

Så dette har jo egentlig vi holdt på med hele vårt voksne liv, å gjøre det.
Så vi har fått veldig mye erfaring med å bytte rundt på ting og tilpas,
og så har vi fått veldig mye erfaring med matlaging,
og fått erfaring med hva som fungerer.
Og så har vi jo begitt å ha fulle jobber, småbarn,
vi har løpt i noen av de småbarnsfamiliernes hamsterior,
så har vi nødt ut å kompromisse på at vi må lage mat noen år fra råvarer.
Og vi må lage den på en måte som gjør at vi får det til,
og at de andre familier liker det, og at det ikke blir spesial mat til denne ene særepersonen som har
noen behov.
Så vi har mekket dette til, så har vi jo tenkt at alle disse erfaringene,
vi har gjort det også, alle disse oppskriftene vi har samlet er noen andre som har nytte av dette.
Og det var jo en samtale som bydde egentlig ganske tidlig for å vinse med en forrige boka min,
med forlaget, ja, men Norska, den praktiske oppfølgaren kommer,
og vi snakket også allerede da om skal denne boka ha oppskrifter,
og så ble vi enig om at, nei, nå skal vi reandyrke det faglige i den første boka,
og så får oppskriftene komme som en oppfølge, så det har på en måte vært i tankene hele tiden.
Og så snakket jo han og jeg om dette her,
med at vi burde få ut disse oppskriftene,
burde komme ut til denne kunnskapen eller tip som hvordan man gjør dette her,
praktisk må komme ut til folk.
Gjør det enkelt, men sønt. Det er en kunst.
Og så har jeg ikke akkurat hatt lite travelt i siste par år.
Nå siden den første boka kom ut, så ble jeg og livet mitt kastet litt rundt,
følg at jeg har allerede løpt fortere i hamskjolen det jeg gjort etter det.
Så jeg bare liksom, hvordan skal jeg få til dette her?
Hvordan skal jeg få tid til dette?
Jeg må liksom gjøre det, men hvordan skal jeg få det til?
Men så sier han at jeg kan hjelpe deg da.
Kan jeg samle oppskrifter og plukke fra bloggen min,
og systematisere og sette i kategorier og sådana ting.
Og så kan jeg legge til en del av det som jeg har brukt og liker å bruke.
Og så nå tikk det bli så mye helt uobkommelig for meg da.
Så da vi fikk liksom knint litt på den der, så skjønte vi at det kan faktisk funke.
Så det var ikke så lenge etter at den første boka var ute,
før vi hadde et dokument som vi begynte å samle ting i,
og begynte å jobbe litt sånn, lite små med det.
Og så var det veldig gøy, kjempe og veldig lysbetont å holde på med det.
Så det gikk litt av seg selv. Og veldig hyggelig, veldig hyggelig prosess.
Det er noe som bare spørts anner jeg, har dere blitt uvender nå?
Det har vi ikke blitt, vi har kanskje blitt mye tettere og bedre venner,
fordi vi har jobbet så tett sammen.
Ja, så gøy!

[Transcript] Leger om livet / #124. Ernæringsbiolog Marit Kolby om kostholdspåstander, fett, råvarer og matglede!

Og så tenker jeg bare på selv, man går i sine egen oppskrifter, og samler en del oppskrifter som er veit og bra. Men det er at dere har samlet masse forskjellige retter i en bok som man vet er bra for oss. Det er kjempebra, Mariet. Jeg gleder meg veldig til å ta det i bruk. Ja, så bra. Ja, jeg gleder meg. Jeg gleder meg at du var tatt i bruk selv, og dere slår opp dokumentene min når jeg lager mat selv. Ja, men det er det som jeg synes er så fint, at dere har jobbet på en måte å skrive jo om maten, også i kapitlan. Dere går inn og melker produkter, kjøtt, sjø, mat. Det er veldig god kunnskap der, og jeg liker det er skikkelig godt. Og jeg tenker, jeg er veldig lyst til å bare gå inn om det, for dere kan begynne med et citat faktisk, ja, ikke begynne, men i starten av å se hvordan det står. Du har kanskje hørt at frokost er dagens viktigste måltid. Det er vi helt uenige. Det er liksom at synes det var så herlig. Hvorfor er dere uenige i det? Nei, det er jo... Jeg vil begynne jo det mye i den teksten, men det handler mye om det at vi spiser kanskje det meste av det vi spiser i løpet av en dag, til å spise vi til middag. Og dermed så, altså den største mengden, største energintake, spiser vi egentlig til middag. Og det er veldig kjempeviktig at den middagen er bra sammensatt, og at det er et måltid som virkelig er tiptop-kvalitet. Og så er det jo flere andre ting som vi også er opptatt av, dette med det sosiale aspektet med å spise, og kanskje det måltidet som er lettest å få til at hele familien setter seg ned og spiser sammen. Det må ikke være hele familien, men så mye man kan da, så mange man kan. Det er kanskje det måltidet hvor det er enklest å få til, og hvor man ikke forhåpetligvis ikke har så mye stress. Det er ofte stresser rundt frukosten og sånt, man skal være gård og... Men forhåpetligvis er klarer man å få til noen familie middagere gjennom uka hvor man setter seg ned og har tid og prate med hverandre, sånn at det er... Vi har det med sosiale funksjoner også,

[Transcript] Leger om livet / #124. Ernæringsbiolog Marit Kolby om kostholdspåstander, fett, råvarer og matglede!

som måltidene bør være da, og som er viktige for oss.

Kjempeviktig!

Exakt, og så er det...

Denne middagsmaten er helt fantastisk god.

Jeg synes jo det er noe av det beste.

Jeg kan gjerne spise middagstypemat til alle dagens måltider, fordi jeg synes det er så godt.

Og det gjør det jo i mange land.

Ja, exakt.

Det er flere grunner til det, da.

Jeg husker ikke hva andre som står der, men det er hvertfall noen av de viktige grunner.

Ja, ja, ja.

Vi har jo hatt flere episoder og du om fasting, så det kan vi også...

Det kan dere høre hvis dere ser lengre ned i episodene, så finn dere,

og Marit som forteller, forkynner om fasting, som er kjempeviktige tema.

Altså, du aner ikke hvor mange meldinger jeg får etter de der episodene, Marit, om hvor bra folk får det med magen.

Ja, det er helt utrolig.

Jeg har også fått mange hundre meldinger.

Ja.

Om folk som får et bedre liv ikke nødvendig så faste så lenge, det handler ikke egentlig om dem, det handler å egentlig ride litt opp i måltidsfrekvensen sin.

Ja.

Og være litt mer bevisst på når man spiser, og gjøre det på en smartere måte forhold til egen biologi, da.

Det legger til rettet det, for at man får disse pausene fra maten, og tilstrekkelig med pausene fra maten, og så da spiser skikkelig bra når man først spiser, liksom.

Ja.

Nei, så det skriver vi også, selvfølgelig om dette middagskapitlet, det er jo ikke alle som spiser frukost en gang, liksom,

[Transcript] Leger om livet / #124. Ernæringsbiolog Marit Kolby om kostholdspåstander, fett, råvarer og matglede!

og det er ikke nødvendig sånn at man må spise frukost en gang,
så det er også en grunn til at middagen er...

er dagens viktigste måltid,
og så er det også det med...

Vi har jo startet bokken med middagen,
og det er nettopp fordi middagen er,
og egentlig den er daglig hodepinen,
til mange.

Man er i en familie, eller om man er...

Hva man er, håper jeg å si,
altså, etter arbeidsdagen, så skal du liksom,
da skal du greie og produsere et eller annet,
godt gjennomtengt, næringsrikt,
som kryster av en del som det ruter som...

Ja,
som i forhold til vores krav man har til maten sin,
og så skal du gjøre det etter en lang arbeidsdag.

Du er sliten,
og kanskje har du noen slitene unge med deg,
og så, ikke sant?

Så det er noe med å...

Altså, det er liksom...

Det er familien,
eller mange daglig hodepinen,
å få denne middagen til å gå rundt,
og bli bra,
og derfor så har vi lagt mest energi
inn i å få hverdagsmiddagene,
til å bli en stor del av boka,
og startet med det,
og samle med sånne oppskrifter som du egentlig kan...

Du kan handle uten å handle riste,
for det er så få ting du egentlig trenger,
at du husker det.

Og så kan du lage det uten å bruke boka,
etter at du har lagt den en gang, så husker du den neste gang.
Sånn at det blir enkelt da.

Enkelt nok.

Men så gi meg noen tips her, Marit,
for at jeg synes også middagen er...

Altså, det ender jo opp med at man
veldig ofte lager det samme,
for at det er liksom...

[Transcript] Leger om livet / #124. Ernæringsbiolog Marit Kolby om kostholdspåstander, fett, råvarer og matglede!

Man har liksom gå til oppskriften.
Hvordan tips har du for å liksom,
gå inn noe nytt?
Ja, det er jo litt det vi prøver å bidra med her, da.
Vi prøver å bidra med denne kokobokken,
at den er laget til folk som ikke...
Altså, både til folk som kanskje synes,
at kjøkken er litt fremmetste,
og som kanskje ikke har så mye kunnskap
og ferdigheter med seg fra før,
og som kanskje har...
Ja, gott seg en mønst hvor man plukker med seg ferdig ting
fra matindustrien, for de at man ikke vet
hvor man skal begynne,
men den er også skrevet til alle de som har
de der go-to-rettene som du snakker om, liksom.
Så man lager, og som går igjen,
og som går på rotasjon i hverdagen,
så kanskje trenger litt ny inspirasjon
for at jeg kan putte inn noe nye retter
og utvide denne karusellen,
og på siden av verdagsmiddager.
Så det blir jo det å...
Tipsen er bli jo det å liksom,
å se på hva nytt kan jeg ta inn
og finne ut hvor finnes det noen enkle
smakfulle,
deilige retter som hele familien liker,
og som kan bli en del av utvalget, da.
Men før vi snakker i dag, så snakker vi om fett.
Ja.
Og du sa at fett er så viktig,
det er viktig med fett i mål i en koffer.
Ja, det er jo noe av det som går igjen.
Jeg er jo litt spennet på reaksjonen der,
hvor mange som kommer til å bli simpel på meg
for de er på grunn av smørbruken.
Jeg bruker utrolig mye smør.
Jeg tror nesten alle er i oppskriftene innholdet smør.
Og det er fordi at...
Vi egner redd for dette smørre,
fordi at vi trenger...
Vi trenger fett.

[Transcript] Leger om livet / #124. Ernæringsbiolog Marit Kolby om kostholdspåstander, fett, råvarer og matglede!

Vi trenger fett i maten.
Og vi trenger også at maten skal smake godt.
Ikke sant?
Og det er viktige elementer som jeg mener at
vi har snakket oss helt vekk fra
i læringsfaget.
Altså viktig at den av å faktisk ha fett i maten.
Også at det skal smake godt.
Det må spise fordi at man skal bli mett
og man skal bli tilfredsstilt.
Og det der er fett i maten.
Enten det da kommer i form av smør,
eller om det er helt fett av meg i produkter,
vi bruker for eksempel kremfløte i matlagningen,
bruker ikke fettreduert fløte når det skal være fløte.
Vi bruker kjøtte, ikke karbonade og deg.
Vi skal vil ha med dette fett.
Og det er fordi fett, det gir god smak.
Det skal smake godt.
Det man spiser.
Og det gir konsistens som er god.
Altså det er godt å spise.
Det er bare sammenligende helt fett og ostet.
Men sånn er det lett ostet.
Konsistensen er ikke det samme.
Det er ikke det samme med veldig mange kjøtt også.
Det er jo ikke så godt.
Så det er viktig for smaken og konsistensen.
Det er viktig for...
Det er jo næring.
Vi må ikke glemme det at fett er fiks ferdig energi
som kan brukes av kroppen.
Og fett bærer med næringsstoffer.
Og de gir masse metthet.
Og det merker jeg så godt når vi lager mat
med disse fullfette råvarene eller produkter.
Man blir veldig mett på en veldig behagel og tilfredsstillende måte.
Utan at man spiser for mye.
Det er jo ikke så mye man tvartig mot ikke å overspiser
fordi man blir veldig behagelig mett av og har få nok fett i maten.
Men blir du ikke en...
Jeg bare tenker på den nye nordiske kostålsråden.
Så er de jo opptatt av å spise mindre fett.

[Transcript] Leger om livet / #124. Ernæringsbiolog Marit Kolby om kostholdspåstander, fett, råvarer og matglede!

Fettreducert, smaget.

Ja, den er en fettskrek.

Hvor kommer det fra?

Er ikke fett farlig for oss?

Nei, det er jo ikke det.

Fettet er jo veldig mange forskjellige ting.

Det finnes noen type fett som faktisk er farlig for oss.

Transfett, for eksempel.

Det er ikke transfett i en smør?

Nei.

Det er litt naturlig transfett som dannes i vommer på kua på vinsen med den fermenteringen som skjer der.

Nå som kan se la.

Men det er ikke farlig for oss.

Det er det industrielt fremstiltet transfette som skjer som følge av at man tar plantålore og skal gjøre de faste ved hjelp av sånn en industripresesse.

Det er transfette som dannes der.

Det er det som er farlig for oss.

Det er veldig godt dokumentert.

Det er egentlig ingen tvil om.

Dette transfette var jo veldig mye til stedet i margarinen.

For eksempel opp gjennom fra...

Vi begynte å bruke mye i margarinen.

Så var det veldig mye til stedet i Særlig der.

Og i andre typer kjøtt så mye inn i industrielle produkter.

Og det har vi funnet etter hvert etter transfette.

Det er veldig skadelig for oss.

Nå har du etter hvert kommet reguleringer.

Det er veldig lite transfett i matvarene våre nå.

Det kan være litt sånn importert i kjekse og sånn.

Hvor det kan være noe greier.

Men ellers er ikke egentlig det.

Nå så er det problemstillingen lenge.

Vi kan ikke si at det finnes ikke noe fett som er farlig.

Men den oppfatningen om at meta fett er så farlig.

Det er jo ikke noe god evidens for at det faktisk er sant.

Hvorfor står det i de nye nordiske kostelstådan fra 2023?

Ja, det er jo et godt spørsmål.

Hvis man ser på hva studiene faktisk viser, så viser de jo ikke noen sammenheng med uhelse.

Ok.

Nei, de gjør faktisk ikke det.

[Transcript] Leger om livet / #124. Ernæringsbiolog Marit Kolby om kostholdspåstander, fett, råvarer og matglede!

Dette henger igjen fra en oppfattning om at
metafett vil foresake hjert og karcykta.
Dette er jo egentlig så lang og vann,
mån og vanskelig debatt.
Det handler om det som kalles for the diet heart hypothesis.
Hvis du gir folk eksperimentelt,
så gir du de store doser med smør til kostene.
Og ikke noe flere metafett.
Og så planter dere sånn.
Og så ser du på hva som skjer med blokolserol dere.
Så vil du i gjennomsnitt se at blokolserol stiger
i en sånn intervention.
Det har vi godt etablert fra studier.
Og så vet man jo det at høyt blokolserol,
for høyere blokolserol,
det er assosiert med hjert og karcykta.
Men det er også for lenge med forleng av leve 10.
Ja, ja.
Men dermed så har man tenkt,
hypotesen er jo da at hvis du har spise metafett,
så vil du få hjert og karcykta.
Og så har man tenkt at dette er en sånn treteryns hypotese.
Dette er bare logisk, liksom. Sånn må det være.
Og så har du viset at nei, sånn er det faktisk ikke.
Fordi at når man undersøker det,
vil intake av metafett,
for eksempel i form av helfetemeiriprodukter,
vil det føre til hjert og karcykta,
så ser man jo ikke den koblingen der.
Den er ikke der, rett og slett.
Så den hypotesen er faktisk feil.
Og det er fortsatt bare en hypotese,
og på en måte har du fått så vanvittig feste
inn for næringsvitenskapen.
Det er jo veldig, veldig problematisk.
Ja, det er jo ekstreme ringvirkninger
av å ha sånne kostålsanbefalinger
over ikke bare to år,
men over 40 år.
Og da får man jo sånn merkelig utslag,
hvor det står, for eksempel,
i retningslindelig på mat- og måltidene i barnagen,
at det må ikke brukes helt melke manklaging.

[Transcript] Leger om livet / #124. Ernæringsbiolog Marit Kolby om kostholdspåstander, fett, råvarer og matglede!

Det er helt...

Ja, ikke sant?

Og det er ingen data, ingen studier,
ingen data som støtter at det å spise
helfete mer i produkter,
det er ikke helt melke som forbarner noe problem.

Men hvordan...

Den kunnskapen som skulle ligge til grunn
for de rådene, den er ikke der.

Men hvorfor da kan man si at det er dokumentert?

Hvordan kan man innføre det i kostålsråd?

Ja, det er fordi at man mener
at denne hypotesen fortsatt er
gjellende, da.

Det er på et set på en antagelse.

Og den antagelsen er ikke riktig når du faktisk ser på
de dataen vi har.

Men den koblingen mellom høytkolestrol i hjertekarnssyktet,
den er jo der, men høytkolestrol
skylles da ikke intak av meta fett
gjennom vanlig mat.

Ikke sant?

Da er den annen grunn at kolestrolet er for høya.

Så da blir ikke løsningen å si
at du skal spise margarin i stedet for smør.

Løsningen blir å se på det totale kvaliteten på kostålet.

Men jeg hadde jo en episode om PET,
og da fikk jeg jo en veldig få egentlig,
men noen tilbakemeldinger fra
NRS-visolog og noen leger om at
det at PET var farlig for oss.

Det var veld dokumentert,
og det var veldig stor enighet
innad i miljø om akkurat dette.

Og at det var veldig få.

Å, det er ikke sant.

Det er jo ekstremt stor enighet innad i dette her,
fordi de som faktisk ser på litteraturen
og ser hva litteraturen sier,
hvis du virkelig setter deg inn i den
spesifikke litteraturen,
så er det ikke mulig å komme til noe annet konklusjon om
at dette her er ikke et problem.

[Transcript] Leger om livet / #124. Ernæringsbiolog Marit Kolby om kostholdspåstander, fett, råvarer og matglede!

Vi skal ikke fortsette å si
at metafett for eksempel fra
meiriprodukter er et folkehelseproblem.
Og det er selvfølgelig alt med måte
som du ser fett.
Det er forskjellige typer fettkilder her.
Og det er viktig å ha høy kvalitetsfettkilder.
Det er ikke sånn at du skal gå ut og spise
masse av dette fettene som er i kjekse.
Det er ikke det du ser.
Det du ser er at naturlig innhold av gode fettkilder
sånn synligvis ikke skadelig for oss heller tvert imot.
Det er en konkrete eller praktiske eksempel å bli
og da bør jeg bytte ut smørre på brødsskivet med margarin.
Få jeg noe bedre helse av det.
Så det er jo igjen det har vært en antagelse at
ja, det vil gi bedre helse,
men så kan man jo studere dette her igjen.
Så kan man se på de som spiser margarin,
har de noe bedre helse,
har de nominert å kortsiktige om en de som spiser smør
og det har de ikke.
Så vi finner heller ikke igjen den antagelsen om
at det vil virke sånn som man har tenkt at det skal bli ikke.
Den finner man heller ikke igjen i studiet.
Og derfor så mener jeg at da er de ikke riktig og viktig
å gi råd om å bytte ut smør med margarin.
Du rocker ved storinstitusjonen av margarin.
Ja, absolutt.
Men noen må jo høre det,
fordi det er jo veldig problematisk at vi gir
kosterråd som er basert på et kunnskapsgrunnlag
som gir feil råd ut fra kunnskapsgrunnlaget.
Og det er jo litt interessant hos man ser på de nye nordiske kosterrådene som du nevnte.
For eksempel er så står det i kapitlet om kjøtt,
så står det en begrunnelse for hva man mener er skadelige effekter av rødt kjøtt.
Og der står det at rødt kjøtt inneholder metafett.
Står listet opp som en skadelig effekt eller en adverse effekt.
Det å inneholde metafett er jo ikke en adverse effekt.
Det måtte i så fall være at kjøtt i så fall økte dette LDL-kulsterole
som man er opptatt av.
Det har kun jo vært en negativ effekt sent.
Men det er ikke det du står.

[Transcript] Leger om livet / #124. Ernæringsbiolog Marit Kolby om kostholdspåstander, fett, råvarer og matglede!

Nå skal jeg undersøke om det faktisk er det sånn at rødt kjøtt øker dette LDL-kulsterole.

Her har jeg gjort en masse gode eksperimentelle studier, fordi dette er ting man kan måle ganske kjapt.

Og det ser man at hvis du spiser ganske store mengder rødt kjøtt til kostholdet dit, så skjer det jo kun en negativt med LDL-kulsterole.

Det er ikke sant?

Så igjen der disse antagelsene om at ja, dette kjøtt inneholder meta fett,

ja, da antar vi at det vil være negativt for oss,

og vi antar at det vil virke sånn og sånn på blodkulsterole.

Så gjør de faktisk det når man sjekker.

Så vi kan ikke gi kostråd på et feilaktig grunnlag.

Det må vi bare ikke gjøre.

Da må vi heller la være og gi råd, mener jeg.

Så jeg synes det er kjempeproblematisk.

Og det er bare et av veldig mange problemer med de nye nordiske kostrådene som har kommet nå. Der er det store, metodiske problemer også med det arbeidet der.

Ja, med at man kan se at det kunnskapsgrunnlaget,

den evidensen som vi kaller det,

når evidensen skal oversettes til kostråd,

så stemmer ikke de rådene som blir gitt

med den faktiske evidensen som ligger til grunn.

Hvordan eksempel har du der?

Ja, for eksempel igjen dette med kjøtt.

Hvis man ser på den evidensen som jeg brukte,

så står det veldig tydelig i, for eksempel,

den ene hovedkjilden til kapittel om kjøtt,

så står det at hvis det er noen negative effekter av rødkjøtt,

så er de veldig små, og de har alt for usikkerhet

til å gi konkrete eller, hva skal man si,

spesifik råd.

Det står i den selve den kjilden.

Og så går de da ut og gir de et veldig spesifikt,

sånn kvantitativt råd.

Et annet eksempel er det med egg.

Det står det egentlig i kunnskapsgrunnlaget,

så står det at vi har egentlig ikke noe kunnskapsgrunnlag

til å gi et kvantitativt råd,

altså hvor mange egg skal man spise.

Og likevel så går de da videre og gir et kvantitativt råd,

0 til 1 egg om dagen.

Og det vil jo absolutt leses som om her er den overgrænse på måte.

Jeg vil i hvert fall tolke det som på bruker,
så vil jeg tolke at da bør man ikke spise mer enn 1 egg om dagen.
Men så paradoxalt nok, så er jo det rådet basert på
at man ikke ser noen negativ effekt av å spise mer enn 1 egg om dagen.
Ikke sant? Så dette her er jo totalt kaos i hvordan man oversetter
kunnskapsgrunnlaget til faktisk råd.
Det er kjempeproblematisk, og det går igjen i det arbeidet der,
og det skyldes blant annet hvordan det har blitt jobbet systematisk
med å oversette kunnskapsgrunnlag til faktisk råd.
Det var jo mange som trekkte seg fra rapporten.
Ja, det var jo hovedsaklig fra bærekraftsarbeidet.
Det var jo også veldig mye problemer i det innledende arbeidet der.
Så det har vært mye uenighet om enkelte ting i det arbeidet.
Det er mange kapitler og temer som har på en måte passert,
uten at noen har kranglet om dem.
Fordi tingene hvor det har vært uenighet, så har det vært stor uenighet.
Vi er jo alle igjen i om at vi skal spise mer grunnsaker, for eksempel.
Ja, ikke sant. Den åpne døra der, tenker vi ikke å slå inn.
Men det er et annet eksempel også.
Vi nevner at vi sitter og fyller litt på detaljer her.
Hvis man ser på kapitlet om introduksjoner fast føde til småbarn,
det var en veldig interessant detalje, synes jeg.
For dette der står det nå at man ikke skal gi barn under et år melk,
fordi det kan øke risiko for diabetes-typ 1.
Det står det faktisk.
Og så har jeg den gått etter den påstanden og sett hva er det egentlig de baserer det der på.
Og det det jeg basert på handler ikke av barn som er under et år.
Det det jeg basert på handler om barn som har fått kuhmelk når de var under 2-3 måneder.
Sammenligne med barn som har fått kuhmelk når de er over 2-3 måneder.
Det betyr da så i praksis at barn som egentlig bare skal ha mors melk eller erstatning har fått
kuhmelk.
De har hatt en øke risiko for diabetes-typ 1.
Og så har man da oversatt det til å bli et råd som skal gjelde for alle barn under et år.
Og det som skjer da er at da kan de som jobber med en sånn råd bli livredd for å gi en 8- måned eller
10- måned gammel baby lite grann melk i en matrett.
Det er jo helt galskap.
Er det den eneste grunn?
Er det den eneste grunn?
Det er de datane de bygger dette her på viser.
Hva i alle?
Ikke sant? Det er helt hårreisende.
Og da tenker jeg sånn, nei, men sånn kan vi ikke holde på.
Vi kan faktisk ikke misbruke data på den måten der.

[Transcript] Leger om livet / #124. Ernæringsbiolog Marit Kolby om kostholdspåstander, fett, råvarer og matglede!

Og det synes jeg er kjempesyn.
Jeg skjønner bare ikke hvordan sånn kan slippe igjennom.
Å herre min, det er mange ting.
Det bare gjør meg enda mer takt nemlig for at du finnes marit.
For det er veldig glad for at du går etter i sånn Hildan og at du faktisk hvar stemmen din.
For at det er sånn vi får til endring.
Etablert sannhet er at man må være åpen for ny kunnskap.
Og så må vi være åpen for at man kan ha tatt feil.
Ja, ikke sant.
Og vi har alle tatt feil. Jeg har tatt feil mange ganger.
Jeg har også tatt feil mange ganger.
Men det som jeg håper nå er at vi får en ny debatt om premisene
for at du skal utarbeide sin nye norske kostråd.
Og da kan ikke vi lage en nye norske kostråd basert på et kunnskapsgrunnlag
som er alt for dårlig kvalitetssikker.
For det er jo faktisk det der.
Så jeg håper vi kan få til en ordentlig debatt om det nå
for at nye kostrådene kommer i Norge som skal komme neste år.
Og at ikke vi bare ...
Altså, vi kan ikke dryme sånn feil.
Nei, det er akkurat det.
Det blir følge feil.
Ja.
Så i din kokebok er det melke produkter.
Ja, vi argumenterer for at vi skal bruke fullfett de er i produkter.
Både fordi at det ikke er dokumentert noe skadelige effekter av det.
Og fordi at det er så mange positive effekter av det.
Exakt? Methet og energi og næringsstoffer og matglade.
Ikke minst.
Så ja, nei, så vi argumenterer for det.
Og også da på kjøttet.
Men hvordan er det med sjømat?
Altså, for vi vet jo ...
Det var jo tidsskrifter for et år siden eller to.
Der det gikk ut noen ...
Jeg tror det var noen læge.
Altså, jeg husker ikke hvem som skrev den artikken.
Ja, det var flere som samarbeidet om den.
Ja.
Mentevel, at vi er litt for lite førvar.
Med tanke på kostrådene når det gjelder dette med miljørefter i fiskdagen sjømat.
Ja, og det var veldig interessant artikkel.
Ja.

[Transcript] Leger om livet / #124. Ernæringsbiolog Marit Kolby om kostholdspåstander, fett, råvarer og matglede!

Men hva tenker du om sjømat?

Ja, jeg synes at sjømaten er vanskelig.

Fordi ...

Og det har vi jo så skrevet om i boken.

Det er blitt en vanskelig ting, fordi at vi, mennesker, vi har jo vært så sable og dumme, ikke sant?

At vi har jo forurensset havene våre.

Sånn at sjømaten vår også blir forurensset.

Så vi har ødelagt for oss selv.

Altså, snakk om å skitte eget reir.

Det er vel forferdelig det vi har gjort med havene og fortsatt å gjøre med havene.

Hvordan skal vi forholde oss til det her nå, liksom?

Når vi vet at, ja, ok, maten,

fisken og sjømaten, den er jo preget av denne forurensningen.

Så da må vi prøve å ha tunga litt rett i munnen,

og så må vi ikke få panikk, så må vi være litt prøvmgattiske.

Og så, ok, hva gjør vi nå, liksom?

Ja.

Med dette her.

Og det som er ganske tydelig derfra, fra vitenskapen og forskning, er at sjømat er bra for oss.

Det er jo ikke noe tvil om det.

Det ser vi at de som spiser mye sjømat, de har jo bedre helse enn de som ikke gjør det.

Og derfor så tenker jeg at vi skal fortsatt ha sjømat i kosten vår.

Også fordi det er jo fantastisk mye matgleder i sjømat.

Det er jo så mye forskjellig man kan lage med mange forskjellige grupper og matvarer der, eller undergrupper.

Og så er vi spørsmålet.

Det vi gjør, ofte er vi deler, ofte opp i den magrefisken og den fettfisken.

Og da tenker vi at det er bra å spise mye mager i villfisk.

Og at det bør vi spise mer av.

Det er signalet egentlig veldig tydelig for alle forskning. Det er kjempebra mat for oss.

Også må vi tenke litt i rannet på bestandene og sånt.

Så disse bestandene som er godt forvaltet,

[Transcript] Leger om livet / #124. Ernæringsbiolog Marit Kolby om kostholdspåstander, fett, råvarer og matglede!

og da får du torsken som er fisket ut på tarrensaget.
Koldi og sei, for eksempel seia, kanskje noe av det vi bør spise mest.
Det er veldig bra.
Det står bra til med seien, for å si det sånn.
Så vi snakker fram sei, torsk og koldi, og selvfølgelig finnes det andre magrefiskartere også, som da er veldig bra.
Ikke fordi de er magre, men de er magre.
Det er sånn vi skiller på dem på en måte.
Men kommer det feite da?
Ja, så er det den feitfisen, og da blir det vanskeligere.
For det er den feitfisen som akkumulerer disse miljøgiftene, og det gjør den for at den magrefisken lagerer de lebbarn sin.
Så da bør vi jo unngå å spise torsklever.
Det er det som ser smart å unngå, for der er de feitfisen som lager disse miljøgiftene da i fiskekjøttet, fordi den lager fett i kjøttet sitt.
Så det som er greia da, der er det noen ting vi kan tenke på.
Det første er at liten fisk har ikke rukket å akkumulere så mye fett, og dermed miljøgifter som stor fisk.
Så det kan være smart å gå for liten fisk.
Og ikke de som er høyt opp i næringsjedene.
Fisk spiser, fisk som spiser, fisk som spiser, fisk og så videre, så de som på toppen av næringsjedene, det er de som vil ta opp mest av disse miljøgiftene.
Så liten feitfisk, vilfisk, er bra.
Da tenker vi sånn sardiner, angshos og sild, og småmakrell, og jeg prøver å lære meg til å like det.

[Transcript] Leger om livet / #124. Ernæringsbiolog Marit Kolby om kostholdspåstander, fett, råvarer og matglede!

Og jeg klarer ikke,
og jeg har ikke lyst å like silder.
Jeg vil lyst å like sardiner.
Ja, ja, ja.
Jeg har lyst å prøve å finne noen
oppskrifter, hvor man
skjuler sardiner litt.
En stund så drev jeg å tog i et par sardiner
i bananponekaken.
Hvis man tog,
hvis man tog,
hvis jeg tog to, så smakte det ikke.
Hvis jeg tog tre, så smakte man det.
Jeg skulle ønske å kunne lære meg
å like sild,
men det er
det svarer ikke gjennom.
Vi kan ikke være perfekt.
Men i hvert fall, litt makrell er bra,
men jeg tenker så at man skal ikke spise
makrell hver dag, spise endelig
makrellisvesong og litt pålegg.
Men jeg anbefaler ikke å bruke
makrell som pålegg hver dag,
fordi den har ganske høy nivåer
av miljøgifter.
Det er mange som gjør det,
så det er greit å vite om
at det er en del tung metaller
og miljøgifter i det.
Hva gjør det litt med andre
typer pålegge i stedet for?
Nå er jeg lurt veldig på meg
for at alle skal begynne å bruke det
til å bli for lite av der.
Marietten må du si det.
I frysedisken
til de litt bedre
butikene som har litt mer utvalg
har de fryst makrellfilje
fra fiskemannen
så ligger 5
makrellfiljer i en pakke.

[Transcript] Leger om livet / #124. Ernæringsbiolog Marit Kolby om kostholdspåstander, fett, råvarer og matglede!

De er åpenbart filiteret og fryst
veldig raskt, fordi de er ikke
antyndning til harsket.
Det er kjempegode.
Frøstene, og så tiner de
over natta.
Det ligger lenge i kjølskapet,
for det er to lærre ikke makrell,
det blir en harsk.
Men det er så gode.
Det er fantastisk gode.
Takk for tipsen Mariette.
Jeg kommer til å ta de i bruk,
og det kommer 50.000 andre til å ha.
Hvis jeg nå ser at de butikene
bare skruer prisen og vann vittig
på de makrellfiljeene, så vet jeg hva jeg gjør.
Da setter vi en anners på saken.
Det er jo en ålagt pris på de.
Ok.
Men i hvert fall så...
Men hva med laks?
Det er jo det store problemer.
Det er jo utrolig mye å si om laks.
Det er jo mange som kan snakke
veldig lenge om laks,
og veldig interessant om det.
Det er jo et kjempeperspektiv
på det, både med produksjon,
dyrvelferd, data der.
Men hvis vi holder oss til helse først,
så er det sånn at oppdrettslaksen,
det er jo nesten bare det.
Vi har et villaks, og det er det ferdeste som har
egentlig noe særlig tilgang på det.
Men nå er det sånn at oppdrettslaksen har
på en måte blitt renere og renere
med tanke på miljøgifter.
Og det er jo for de at...
Altså opprindelig så spiste jo laksen
det vi kaller marintfor,
altså for som er basert på
annen fisk og kaldir og sånt.

[Transcript] Leger om livet / #124. Ernæringsbiolog Marit Kolby om kostholdspåstander, fett, råvarer og matglede!

Og det er jo...

For det første er det jo dyrt.

Og for det andre er det jo da forrørende av
så det som skjedde da når laksen spiste

veldig mye marintfor

var at den fikk veldig høye nivåer

av miljøgifter i kjøttessitt.

Så den laksen du og jeg

har spist når vi vokste opp,

men den hadde mye mer

miljøgifter i seg enn det laksen har nå.

Og så det de har gjort nå,

laksen har nesten blitt vegetarianer.

Den spiser jo minst 70 prosent

vegetabilisk for den nå.

Ok, men det er så bra.

Store mengde soia fra regnskogen i Brasil

og det som en gang var regnskogen i Brasil.

Så laksopptretten vår,

den er basert på denne

soia-botten som vi kaller det.

Men de spiser også litt rapp,

så litt vet du tror jeg,

og litt andre ting.

Det har begynt å spise mye mer vegetabilisk for

og dermed så får den ikke disse

marine miljøgiftene innen lenger.

Den får kanskje noen andre ting

i stedet for.

Men det har forsovet en annen diskusjon.

Men det som er greit,

har laksen fått mindre miljøgifter,

og det er også fordi den har fått

mye mindre omega-3

enn det den hadde før.

Den er mindre fett i seg.

Den har også endret effektprofil.

Så den er mindre omega-3 og mer omega-6

i kjøttessitten,

og også mindre vitamin D enn den hadde før.

Men det har vi

ikke snakket så mye om.

Vi har bare fortsatt å snakke fram laksen

[Transcript] Leger om livet / #124. Ernæringsbiolog Marit Kolby om kostholdspåstander, fett, råvarer og matglede!

som en veldig sunn matvarer.
Så den kanskje blir litt mindre sunn
for å snakke om næringsstoff før,
men så har den absolutt blitt bedre
når den snakker om miljøgifter.
Så her er en hensyn man må veie.
Men i hvert fall,
bottom line,
laksen har mye mindre miljøgifter nå
enn den hadde før,
og den har mindre miljøgifter enn villaksen.
For dette denne villaksen,
den spiser jo det som er der ute
i disse forerenserhaven,
og den kan ikke rense seg selv.
Det er så trist.
Det kan du selvfølgelig gjøre.
Men ikke hver dag.
Men mindre du bor rett ved en laksa elv,
så blir du også ruinert.
Ja, jeg vet.
Det er de færreste som gjør det.
Men bare det at vi lever på en planet
nå, det er vi må begynne å tenke på.
Jeg synes det er ganske
urovekkende.
Så det er et helt etterlige perspektiv.
Hva er det vi gjør med jorda vår?
Vi er idiotiske mennesker.
At ikke vi klarer å ha et litt mer
respekt for økosystemet,
når vi klarer å bevare dette her,
og setter i gang noen redningsoperasjoner,
globale redningsoperasjoner
for å virkelig redde havene
og gjøre alt vi kan.
Vi fortsetter bare å pøse
plast ut i havene og alt der.
Det er trist greier.
Men, ja,
vi prøver å gjøre det.
Vi prøver å gi noe kunnskap om
hva du kan gjøre for nå.

[Transcript] Leger om livet / #124. Ernæringsbiolog Marit Kolby om kostholdspåstander, fett, råvarer og matglede!

Hvordan skal du forholde dette her?
Hvordan skal du forholde feitefisken?
Nei, vi mener at man ikke skal gjøre det,
men at man skal ikke spise dette her hver dag,
og som skal spise feitefisken
litt sporadisk.
Når jeg var liten, så spiste det ikke
laks til hverdagsdag.
Det var jo litt sånn
festmat,
før vi fikk dette lakset-eventyret
i gårseende.
Så jeg tenker at vi skal kanskje litt tilbake
til der hvor den feitefisken er
litt sånn unntakk, og at man spiser
litt luksus, og da kan man
kjøpe seg økologisk laks, for eksempel,
fordi et av den, der har man hvertfall
litt mer styr på miljø og dyrvelferd,
det er ikke noe nødvendigvis noe laver inn
noe av miljøgifter.
Men de har det bedre.
Så for det er jo nå, vi skriver
tydelig i boka, at vi
anbefaler ikke opptretslaks,
og det er ikke på rynet av miljøgiftene,
det er verdibasert,
fordi at denne lakseproduksjonen
er så problematisk
som våre, den forrørs
ekstreme miljøødlegelser,
og det er en helt forferdelig
dyrvelferd.
20% av laksen dør i mærende,
det hadde vi ikke gottatt
i noe annet produksjon
av husdyr som vi kan
kalle det, tenkte at hvis du skulle
hatt en bonde som driver med skyr,
og så dør 20% av
disse skyrne, fordi
at ikke dyrvelferden er i åren,
de hadde jo blitt

[Transcript] Leger om livet / #124. Ernæringsbiolog Marit Kolby om kostholdspåstander, fett, råvarer og matglede!

anmeldt, og mistet
konsursjonen eksent, alt det grønne er.
Så at ikke det blir
i varetatt, og det er myndigheten våre
som ikke klarer å styrre dette her, i lakseproduksjonen.
Det er åpenbart at det vi må gjøre,
vi må skalere masse ned,
til vi får styr på disse problemene,
og så kan man vise en sakte,
sakte vokse, kanskje med hjelp
av ny teknologi,
og det blir ikke i varetatt,
og det er en skandale.
Så derfor kan vi ikke anbefale laks,
men samtidig så skriver vi
tydelig at vi mener at dette er ikke enkelt
for brukeransvar. Det er myndigheten våre
som ikke tar varet på
dette ansvaret.
Så hvis du vil bruke laks,
så gjør det allikevel, men det er ikke noe
vi kan si at vi stiller oss
bak det valget.
Men jeg synes det er så fint det gjennom
gående å se hele boka,
det er veldig viktig for meg,
og
jeg kjenner ikke å snakke om økologi,
og hvorfor man skal velge økologisk.
Kan du si bare litt om det?
Ja.
Det er også noe som går igjen
i disse forskjellige
tekstene som handler om råvarne,
og nå skriver jeg en masse om økologi
i en forrige boka,
med spøytemidler,
og hvordan de påvirker oss, så vet vi om det.
Kan du fortelle kort om det, Marit?
Vi har jo hørt
at ikke det er så farlig med disse
spøytemidlene.
Og så er det en spørsmål.

[Transcript] Leger om livet / #124. Ernæringsbiolog Marit Kolby om kostholdspåstander, fett, råvarer og matglede!

Hvor godt har vi egentlig sjekket det?
Svaret er at det har vi jo
ikke sjekket i det hele tatt,
og vi har jo absolutt ikke sjekket
disse spøytemidlene i kombinasjon.
Det tror jeg nesten
er veldig få forbrukere
å klare hvor det er.
At vi får jo spøytemidler i kombinasjoner,
det er ingen av de som er testa i kombinasjoner.
Det er jo
et kjempe problem
i seg selv, at man bare antar
at disse stoffene skal virke
likt,
hvis man bare legger til D&D
og D&D-stoffet.
At ikke det skal være noe problem,
og få disse her i kombinasjoner.
Så det er jo det ene,
og det begynner etter hvert å komme
med mange studier
som viser at disse om spiserokologisk mat
har mindre risiko for mange forskjellige
type helseproblemer, som er disse
helseproblemene som vi står om for,
eller som vi prøver å bekjempe,
helse og så overvekt
fedt med helvektøkning,
og det er diabetes type 2, det er kreft, for eksempel.
Også dette med fruktbarhet,
særlig hos menn.
Hvordan da?
De som spiserokologisk mat har bedre
setkvalitet enn de som ikke gjør det.
Og når vi vet at setkvaliteten til menn
har jo fallet drastisk de siste 40 årene,
det er ganske
skremmende å se.
Ikke bare har de mindre spermceller
per, altså,
man måler det inn sånn enn et.
Men det er dårligere aktivitet der.

[Transcript] Leger om livet / #124. Ernæringsbiolog Marit Kolby om kostholdspåstander, fett, råvarer og matglede!

Ja.
Så det er noe med
igjen den her helheten.
Hva er det vi gjør med denne planeten
vi bor på, hvordan
håndterer vi disse?
Vi er jo ikke før og var på noen ting.
Vi går jo først
så eksponerer vi folk for stoffer.
Også begynner vi å sjekke liksom,
gikk dette egentlig gikk dette greit,
og så finner vi at det går jo overhovedet ikke greit,
og så tar det lang tid for det kommer
noen reguleringer på det.
Så det henger så etter,
så når vi får reguleringer på bruk av et
spøyttermilk for eksempel, så har jo folk
vært eksponert i mange tiårer allerede.
Og et veldig godt eksempel er dette her
med de stoffene som kalles for
chlorpyrifoss og metylchlorpyrifoss,
var det vel, som ble forbudt i 2020.
Og det var jo fordi at man hadde
funnet ut at disse stoffene hadde noe veldig
skadelige effekter som man ikke hadde sjekket de for.
Det er også et problem.
Hvilke effekter hadde vi sjekket
disse stoffene for? Og mange av de
effektene vi ser nå er jo nettopp
sanne effekter som ikke de har blitt
kontrollert for. For eksempel på effekter på
termfloraen, og på immunresponser,
og på metabolisme som følger av det
og slikting. Og her var det snak om
nervskade med disse
chlorpyrifoss stoffene.
Og da hadde vi forbruket allerede
et veldig eksponert for disse stoffene
i mange, mange, mange år, og så er det
blitt forbudt, og så er det blitt tatt ut.
Og det er jo mange eksempel på at
akkurat det har skjedd, at man
har antatt at ting var i øvriden,

[Transcript] Leger om livet / #124. Ernæringsbiolog Marit Kolby om kostholdspåstander, fett, råvarer og matglede!

og så har man funnet ut at, oi, det var
hvis ikke øvriden er likevel, ja, da får vi
forby disse stoffene. Det er veldig
sjeldende at det går andre veien, at man finner ut at
det var hvis ikke noe problem i det helt
tatt. La oss øke
grenseverdien, eller
ja,
hvor mye vi kan få til sette i
maten, og så. Det går ikke den veien.
Det går alltid andre veien, så vi henger alltid
og vi er ikke før og var, og vi klarer
ikke, og vi var til det der
matrygghetsaspektet, da.
Men hvordan er du? Er du pragmatisk
med tanke på at hvis du finner mat som ikke
er spraggjør, eller hvis du ikke finner
maten betrikken, la oss se at du skal kjøpe
paprika, så er det ikke økologisk.
Kjøper du da ikke økologisk, eller?
Nei, og så har jeg også masse triks, for jeg har
holdt på med dette her. Jeg har gjort
research og snakket med bøtner og
producenterer i alle år, så jeg har også
mine triks. Jeg vet for eksempel at hvis
paprikaen er på automatene, så vet jeg at
ikke de sprøtter, eller de sprøtter bare
i nødstillfelle, så de driver
mye bedre praksis. Så jeg leter
jo for eksempel etter det,
og da er ingen som er upovirket
av matprisene som har økt,
så når den plutselige økologiske paprikaen
koster 260 kroner i kiloen,
og så den andre paprikaen koster
kanskje 150 eller et eller annet
satter, så blir det jo liksom
Ørke er egentlig å betale så mye for den
økologiske, og noen ganger så
Ørker jeg det, og noen ganger så Ørker jeg
ikke det, og så må jeg lukke litt
inn for å bare tenke, og være
litt pragmatisk da, og så er det også noen

[Transcript] Leger om livet / #124. Ernæringsbiolog Marit Kolby om kostholdspåstander, fett, råvarer og matglede!

hvorfor man taker.

Jeg er ikke sånn at jeg kjører til en annen butikk nødvendigvis for å kjøpe noe jeg ikke fikk tak i på den ene butikken, så mye tid har ikke jeg i hverdagen min, men jeg tenker ofte sånn, kan jeg bruke noe annet. Nei, men så velger jeg da miljøgartneris på paprikaautomater, men det er ikke alltid det mulig, det er ikke alltid du har en utvei, men jeg kjøper de tingene som liksom er så mye jeg kan forsvare da i budgetet på måte, jeg produserer det veldig veldig hårdt, og når jeg ikke får tak i økologisk mat, eller mener at det er så dyrt at jeg ikke liksom årker og betaler så mye, så kjøper jeg kommende sånn elmat. Men jeg skulle ønske igjen, ikke sant? Vi snakket om hva er det som er forbrukerende sandsvar her. Jeg skulle ønske at vi som forbruker hadde sluppet å velge mellom mat som inneover, resten av spørsmiddler og mat som er fri for dem. Ja. Når det faktisk er mulig, så derfor så synes jeg igjen, altså skam på myndigheten av våre, altså, fordi de har jo skrotet eller regjeringen. Vi skroter jo vår økosatsing i Norge for noen år siden. Vi hadde jo faktisk det, en satsing på økologisk landbruk. Som de har i Sverige og i Danmark? Ja, ikke sant, og i Tyskland, og de klarer jo, det de klarer der, er jo gradvis vennes større del av landbruket å drive økologisk og producere

[Transcript] Leger om livet / #124. Ernæringsbiolog Marit Kolby om kostholdspåstander, fett, råvarer og matglede!

uten bruk av spørsmidler.
Og hvis de klarer det i Sverige og i Danmark
og Tyskland, hvor skal ikke vi klare
i Norge? Det er jo ingen god grunn til det.
Og så er det alle
innvendingene. Ja, men da får vi alt for
liten matproduksjon og så videre.
Men det stemmer jo heller ikke, for det er jo gjort
analyset på det der, at vi
i den hele EU så kan vi klare å
producere og få oss selv på økologisk mat.
Men det betinger at vi
begynner å jobbe litt i denne smartere, at vi
slutter å kaste så mye mat, for eksempel.
For det gjør vi jo så eksempel. Vi kaster
ekstremt mange mat, og vi overkonsumerer
fordi vi spiser dårlig mat.
Så hvis vi slutter med disse tingene der,
sånn at vi faktisk produserer den maten
som er bra for oss, og spiser opp den,
så er det fullt mulig.
Og så må du ikke være svartvitt heller,
man må jo ikke spise bare
økologisk mat, men man kan prøve
å ta de tingene som man spiser mye av
kanskje. Jeg tenker at hvis der
noe du spiser veldig mye og veldig ofte
så er det viktig at man velger
økologisk der, fordi da blir den total
belastningen så mye større.
Men er det noe studiet på, er det
bedre å spise ikke økologisk
enn i det hele tatt?
Altså, hvis du
fikk muligheten, ikke fikk muligheten
til å kjøpe noe økologisk, ville du spist
frukt og grønt saker? Ja, absolutt. Det er jeg
spørre om det, for den tanken hadde jeg i
hovedet at jeg skulle si, og det kan
gå til å glemte, men det er ganske
tydelig fra forskningen at
det er bedre å
spise frukt og grønt med

[Transcript] Leger om livet / #124. Ernæringsbiolog Marit Kolby om kostholdspåstander, fett, råvarer og matglede!

sproitt og middel på, enn å ikke spise
det hele tatt. Det er
veldig tydelig. Det er veldig greit
å vite det. Ja, ikke sant? Så for
all del spiser mye frukt og grønt
du kan liksom, eller
innenfor rimlighetens grenser.
Vi skal ikke bare
spise det hele, ikke sant? Vi skal bli
mette, vi skal bli godt og nært, og så videre,
men vi skal spise den ferske
displanter og varene.
Men igjen, så er det også sånn
stort sett så er det sånn at
norsk mat er bedre
enn annen
importeret mat. Norsk
er bedre enn EU som er
bedre enn Dredeland
Hvorfor det? Hva er det som forsel?
Jo, vi bruker, vi er mer restriktive,
og så norsk landbruk er generelt
mere restriktive på
bruk og spøytmidle, men det er noen
untakter, og det er bæere.
Norske bæere spryter veldig mye.
Hvorfor er det sånn? Ja, det er noe
med klima- og slikting som gjør at
jeg er veldig utsatt for,
jeg typer at jeg er utsatt for
forskjellige typer stoppvekst og
slikting som gjør at,
og du vet også når du plukker et
bæere, eller se hvordan de vokser ut i naturen
så fort du har plukket høst av de
og tatt de inn i huset, så tar de ikke langt
vi brynger bare å begynne å mygne
og slikting, så der er noe
jeg tror det er en viktig faktor
der, sånn, da får man
kjøpt, for eksempel, disse
frassenøkologiske bærene, vi bruker masse av dem.
Ja, det bruker jeg også. I sommer så hørte jeg

[Transcript] Leger om livet / #124. Ernæringsbiolog Marit Kolby om kostholdspåstander, fett, råvarer og matglede!

jeg trodde det var 45 minutter under
en gårdssite søndre reingård
for å få økologiske bære og folk
flytte veldig av meg, men det er veldig hyggelig,
jeg tog med sønnen min,
og det er så fine folk
som jobber her, og de der
besøkene, jeg gjør så der,
tar med hele gjengen,
med minebarn og kjæresten min
og handsbarn, og vi eiser og plukker blåbær
så blir det tradisjon på delet
som går i startbør, eller i skjæbør,
skjæbær heter det,
som dyrker økologiske blåbær
og plukker selv, så da plukker vi
frisarne fulle, og så spiser
det hele vinter. Ah, fantastisk!
Og det er sånn, da du høres ut
troligt ungvint ut, ta den der
turen for å skaffe seg blåbær, liksom,
det er jo, det er et gårdspesøk,
ikke sant, det er en opplevelse der
nærhet til de som faktisk produserer
maten, og det er kjempevint
å vise barnet det, og det er
masse andre opplevelser når man er
på disse gårdene, ikke sant, du kan
kjøpe annen mat, og du kan treffe
dyrne, og du kan prate med bønne,
og ikke minst så får de så bønne
fortjensen selv, og det får de
ikke når de selv gjennomkjeden. Ja, det er så viktig,
og det er kjempebra.
Ja, det skriver vi også
i boka, i kokeboka,
og det, ja, vi har
rettet liksom, til slutt
i boka, så er det jo en sånn takk, så den
retter vi da tilbundene,
som er de som faktisk produserer maten,
og som gjør så en utrolig
viktig jobb for oss, herre min,

[Transcript] Leger om livet / #124. Ernæringsbiolog Marit Kolby om kostholdspåstander, fett, råvarer og matglede!

og mot
alle odds, egentlig. Mot alle odds, for det er
kjempe tøft å drive med det her i Norge.
Og de får ikke akkurat noe, noe dra hjelp.
Nei. Så vi har jobbet
med at det er feilet som
samfunnet der også, da.
Og jeg bare tar en av de andre,
aller viktigste funksjonene i samfunnet vårt,
som er å være selvforsint på mat.
Så det håper jeg virkelig at det kommer en...
Altså, hvorfor er ikke dette her, liksom,
en så bred politisk diskusjon?
Hvordan skal vi redde landbruket vårt nå?
Og hvordan skal vi få opp selvforsinningen, som er
kritiske
lav?
Jeg håper at det skjer en dringe der også.
Vi må bare håpe på det,
og jeg tror at jo flere som
forstår hvor viktig maten
er for oss, hvor viktig den er
for helse, hvor viktig det er for bærekraft,
ikke sant? Det er jo kjempe viktig
at vi ikke må importera alt
fra utlandet, hvor bærekraftig det er,
at vi må importera alt maten med fly og båter
fra andre siden av jorda.
Ja, eksemp, og da er det viktig at
man også er god
å definere bærekraft.
Så da kan man også sparke tilbake
til disse nordiske kostrådener som faktisk ikke
har vurderet bærekraft, men som har
blitt en liten del av det, som de
kaller for klimamerser i bærekraft,
for eksempel da ikke inkluderer
selvforskjening.
Hvor bærekraftig er man uten selvforskjening?
Det må være grunnpremisser.
Og det kan du benytte å snakke
fram Anders Nordstein,
fordi han har skrevet et tekst om

[Transcript] Leger om livet / #124. Ernæringsbiolog Marit Kolby om kostholdspåstander, fett, råvarer og matglede!

bærekraft i denne bokken. Ja, det var veldig fint.

Ja, ikke sant?

Jeg var nesten ferdig med Manus, og så tenkte jeg at jeg hadde bare en av disse teksten om bærekraft, og da må jeg snakke til, så tenkte jeg bare, nei, vet du hva?

Og så spør jeg Anders, for det er han som kan det til best.

Og så liker jeg veldig godt måten han skriver på. Man skriver så klart å tydelig at man skjønner hvor enkelt dette her egentlig

er, hvis vi bare forstår de store sammenhengene.

Men Marit, du skal

videre ut i dagen, men jeg har en spørsmål til deg før du skal videre.

Hvordan kan vi gjøre vår møttanes?

Vi er jo opptatt begge to av dette med å ikke små spise hele dagen. Så jeg har en veldig leitende denne sted, hvis ikke jeg spiser mål til møtt.

Hvordan kan du gjøre ett mål til møttanes?

Ja, jeg også gjør det, hvis ikke jeg spiser møttes, så bryr jeg små spiser. Det er fordi hjernen er fortsatt sulten, sånn. Det er ikke magen som skal bli møttes, her i hjernen som skal bli møttes.

Så vi må spise på en måte som gjør at det kikker inn i møttetsmekanismene.

Så det grunnpremisser blir å spise råvarupasertmat.

Det har vi til og med testet eller vi. Det har blitt testet eksperimentelt i studier.

For eksempel en studie som vi har snakket om før for å vinne med dette med

[Transcript] Leger om livet / #124. Ernæringsbiolog Marit Kolby om kostholdspåstander, fett, råvarer og matglede!

ultrapasertmat.

Når folk spiste det av råvarupasertmat, i stedet for ultrapasertmaten, så var de mindre sultene og mer biologisk.

Så det blir på en måte grunnpremisser.

Man må spise råvarupasert, men det er klart det hjelper ikke bare å spise agurkotomat og salat.

Man må

ha disse forskjellige komponentene som virker inn på møttetsmekanismene våre.

Og da

er jeg ikke noe særlig glad å bryte maten ned i disse enkeltkomponenten og snakke om maten som om den er proteiner og karbuterater.

Men det er egentlig litt det det handler om.

Stoffene trykker på møttetsmekanismene våre.

Så

vi må jo ha

noen proteinkilder når vi spiser, fordi det er noe av det som gjør oss mette.

Og vi må ha fett som vi sagt om.

Fett gjør oss også som mette.

Og fett gjør også at det stopper litt hvor fort maten går gjennom fordelsesystemet. Har du mye fett i maten så slipper maten sakke ut i

termen. Sånn at

termen skal få lov til å bearbeide og ta opp dette her fett.

Så hvis vi har gått med proteiner

og har fett i maten

så holder vi oss mette lenger.

Men det er jo ikke noe tvil om at den karbuteraterik i maten også gjør oss mette.

For eksempel vet ikke hvordan det er med deg, men jeg blir altså så mette av å spise potet.

Ja, den har jo forsovet lite proteiner

men den er bortfall ikke særlig fettrik.

Men jeg tenker at trikse er å få

[Transcript] Leger om livet / #124. Ernæringsbiolog Marit Kolby om kostholdspåstander, fett, råvarer og matglede!

disse matvarerne i kombinasjon.
Ikke sant? Du må ha noen animalske matvarer,
typisk er fett og proteinrikket
og kombinere dem med noen
plantegråvarer.

Og da har vi jo sånne måltider som
kjøtt, potet, rotgrønnsaker,
koldgrønnsaker, sånne type ting
og liksom sette dem sammen
og selvfølgelig egg og sånt
ting. Sette sammen et måltid på
måten som gjør at man blir mette,
men der igjen er de lite individuelle
varasjoner altså. Noen mennesker kjenner
at de blir mye mettere hvis de spiser
litt sånn karbuterateret du ser ut.
Men så andre kjenner at nei, vet
hva jeg må ha brød og potert
til kostålet mitt for å bli mette og fornøyd.
Så da må man også legge opp til at
det må være lov å prøve seg litt fram
og finne ut hva det gjør at jeg blir
mette og fornøyd og ikke får den
der trangen til å gå og småspise.
Og jeg mener at hvis man blir sulten
igjen en time eller to etter
et måltid, da har man spist alt for lite
alt for nærings- eller for lite
næringsrikt, så da må man prøve
å justere. Og finne ut av hvordan
kan jeg gjøre måltid i mine
mer mettene eller kan jeg spise
noe annet? Så bare
eksempel er at hvis du spiser en salata
til lunch, da kan man ikke
spise en grøn salat
med litt grønnsaker oppi
og tro at man blir mett.
Når jeg spiser salat til lunch, så har
jeg tre harkokte egg og
gjerne noe tunnfisksalat
og ost og nøtter
og frø og de ting som

[Transcript] Leger om livet / #124. Ernæringsbiolog Marit Kolby om kostholdspåstander, fett, råvarer og matglede!

faktisk gjør meg mett. Store mengder med den onkle mettene av maten. Eller for eksempel da vi snakker om den her havrygrøten, da kan man gjøre det litt mer mettene, så kjør på med en god klomt med smør og man kan ha eggeplomme for eksempel, nøtter og frø og sånn, riste og nøtter og frø og sånn, så den smaker fantastisk godt. Pøse på med de tingene som virkelig gi mett og som gjør at man har også har noe tygge på, for det er også faktisk bra for mett, at man og hjern består jo, jeg husker ikke hvor mange prosent fett, men altså vi trenger fett å putte inn av karbohydrater, men det som har skjedd i veldig, veldig mange år er at vi har tenkt at karbohydrater er liksom, det er det beste. Vi kjør på med masse karbohydrater og spist veldig mye karbohydrater i stedet for fett, for eksempel. Ja, også har vi telt karbohydrater i stedet for å snakke om kvaliteten på maten, det er veldig veldig feil, altså kvaliteten må være først det må være grunnpremis, maten skal være overpassert, da er det bra kvalitet uansett, og så må man sette sammen disse måltidene sånn at man blir ordentlig god og mett, og få litt av det litt forskjellige måttvaregrupper, tenker jeg er en god ide da, til så mange måltider som mulig, eller de fleste av måltidene, at man får mer

[Transcript] Leger om livet / #124. Ernæringsbiolog Marit Kolby om kostholdspåstander, fett, råvarer og matglede!

måttvaregrupper da.

Det har jo en tørrurlig stor forskjellig
hvis jeg tok nok fett i maten

i, for eksempel, havregrøten

enn hvis jeg ikke gjorde det, og då

merker jeg også at det blir mye lengre

mett. Så nå spiser havregrynsgrøt

igjen, men det har mye mer fett i,

og så har jeg begynt å ta i

vallene ut der, og nå frø fra

for at det er så godt,

men det er ikke noe teile, men det er

kunnsjen. Ja, og så var det en

litt ærge å ta opp i en egeplommelse

der jeg begynte å gjøre, genialt.

Og når du kom innen døren,

så hadde du tatt med deg

et surisbrød som du hadde bakat

til meg, og det var så smilt og krig

jeg hadde hatt å spise det.

Det er jo et brød fra Bukka,

som egentlig i Bukka så står du

med vannet i hjel, sånn langtidshevet,

men nå hadde jeg, for deg,

smilt opp i litt sura deg også.

Å, du er snill også, men vi har

vært innom veldig mye bra nu,

Marit. Er det noe at du synes er viktig

å få frem nu når vi har deg inne?

Å, jeg har så mange

kjephester jeg er i rundt på,

og mange ting som er

viktig, så jeg vet så slik at

jeg skal trekke fram som viktig.

Nei, men siden,

det var jo litt sånn

kokebukka som er greia her.

Det var det vi ville med denne kokebukka,

og vi ville egentlig vise fram hvor

det kan være å lage mat fra råvarer.

Så vi ville egentlig bare

si at vi må slutte å si at ikke

vi har tid til å lage mat, vi må bare

[Transcript] Leger om livet / #124. Ernæringsbiolog Marit Kolby om kostholdspåstander, fett, råvarer og matglede!

si at vi kan lage bra mat,
og få det til å passe inn, og det er nettopp det
vi prøver å vise frem denne bukka her.
Og så tenker jeg også at i det perspektive
da, vi er jo ikke noe redde for å
si til alle at de må bruke masse
av tiden sin på treene, for eksempel.
Det er helsebevarerne, adferd.
Hvorfor skal vi da ikke være
så redd for å på en måte
si til folk at, ja, men du må
faktisk lage litt mat selv fra bunnet, hvis du skal
spise bra og holde deg sunt og frisk
på...
Det blir nødt til å gjøre det.
Det blir nødt til å legge en liten
innsatsbeskyttende trinke og være helt
utrolig mye, og du kan ta det
gradvis og finne ut hvordan kan jeg få
dette inn i hverdagen min.
Også selvfølgelig se seg om etter de
mindre prosesert eller de råvarer
basert alternativene som egentlig er
ferdig til konsum. Det viser vi
også ganske mye frem i denne bukka.
Det er jo masse av dem, hvis du bare
skruer den raderen, og satt på
seg de brillene og ser hva er det som
råvarer, men som ikke krever
masse tilberedning, og masse
arbeid. For eksemp, det er så enkelt som
å lage seg en omulett i stedet for
å stekse en grandi også.
Såne ting. Det er så overkomlig
å lære seg og få til,
hvis man bare åpner opp
på det perspektivet.
Det blir så mye mer glede i å
spise den her maten.
Og med gutten min, jeg ser
hvor trulig glad de blir når de
skjer. Sånn, anton på 4 år
skjer opp av gurken til takoen.

[Transcript] Leger om livet / #124. Ernæringsbiolog Marit Kolby om kostholdspåstander, fett, råvarer og matglede!

Og det blir så svære klumpa.
Men de blir så stolte å spise det i takoen. Det som ikke er matglede i det der. Ja, ikke sant, det er veldig mye. Det er mye både nyttig kunnskap på ferdigheter, og det er mye glede, og det er mye sånn sosialt samvær.
Det er mye mer som følger med det å lage mat i hjemme. Det betyr at man alltid må lage alt fra skert.
Men det finnes triks for det også, lage store personer til et par middagen i uka, så har du ferdig middag, 200 dager. Sånn ting, vi må begynne å jobbe litt smartere. Men det er der med å ta med barna, som du sier, med at barna er den største selvfølge når de en lang gang flytter hjemmefra, kan fixe seg litt enkelt bra mat, og hvordan man gjør det, og hvordan man håndterer stekpanner og stekovner, og kan ha de ferdighetene med seg. Det er utrolig viktig, og så er det kjempefint. Det gi mye kvalitet, viftskvalitet, å kunne gjøre sånne ting sammen også som familier.
Ja, absolutt.
Nei, så artig med ny boken, Marit, jeg håper at den går ut i de tusen hjemme for at vi trenger å lære å lage masse forbind av. Og når man har lært det, er det så enkelt. Men jeg husker selv hvor tungt det var. Jeg har ikke en mester på kjøkene, min mor i kokk, og jeg er helt rå

[Transcript] Leger om livet / #124. Ernæringsbiolog Marit Kolby om kostholdspåstander, fett, råvarer og matglede!

på kjøkene. Og hun
hadde fire barn, ikke sant? De fikk fire
barn på fem år. Hun måtte
lære seg å lage enkel mat, sunn mat,
kjapt. Og
jeg
har ikke
funnet den gleden før jeg ble voksen
selv, og når jeg fikk egne barn,
så ser jeg bare, her er
du hvor fint det er. Jeg blir så glad
når jeg kan gi den maten til barnet mine.
Men når jeg er oleina, Marit,
her riggede det å
kreve det mykje motivasjon for å
lage meg en åntelig middag.
Ja, men da kjører vi om lett.
Ja, jeg vet. Kokk deg!
Eller en stor person med et land bra, så
spiser man det samme
flere dager. Det er jo
hvertfall det er. Det er latt på det.
Det er helt galt.
Man må være litt pragmatisk.
Men tusen takk for at du tog det
tid til å komme ut hit til meg, helt på
denne bur, Marit.
Og jeg gleder meg altså så
til å begynne å bruke din oppskrift.
Ja, så bra. Jeg håper du får gleda dem.
Jeg håper alle andre som kjøper boka for.
Og hvilke boka er ute den?
Det kommer i butikk inn i oktober.
10. oktober.
Og dere kan kjøpe til hvordan dere vil.
Også på natt.
Er det noe å kaste i min litterakon nå derpå?
Ja, altså
nå har jeg så mange følgere,
at jeg kan ikke driv å kommunisere
sånn en til en med folk.
Selv om jeg får ekstremt mange meldinger.
Men også de som ønsker å følge

[Transcript] Leger om livet / #124. Ernæringsbiolog Marit Kolby om kostholdspåstander, fett, råvarer og matglede!

det er for midler, så er jo det.
Det er en første røm på Instagram,
under Marit Kolbu. Og så er det
erleisbiolog Marit Kolbu på Facebook.
Også på Twitter.
Men der går det mest i vitenskap på engelsk
og sånn litt mer
andre typer diskusjoner.
Så da kan man følge meg og se
hva jeg legger ut av ting og takk.
Det er en masse spennende å spørre.
Vi kan nå med på doktor Annette Draglam
på Facebook og Instagram.
Skriv under i kommentarfelt hvis du ikke ønsker å svare,
for der får jeg til å svare.
Og hvis du tenker at denne episodeen
var til nytte, og du ønsker
å gi litt matglede til noen andre,
så del den med noen.
Og ja, med det så ser vi tusen
tak for i dag.
Takk for i dag. Ha en nyttig dag!
Hoppa den bringe masse
gode næringer til deg og dine.
Ha det godt!
Takk for i dag.