

[Transcript] Dagens Eko / Fett eller socker - vad är värst?

Ulrika, vad ska man äta för att inte bli tjock?

Man ska inte äta för mycket. Man ska inte få isen för många kalorier.

Men svaret på hur man ska lyckas med det har varierat genom historien.

Det här är Dagens Eko med Robin Olin.

Idag, fett eller socker, vad är värst?

Vad är värst?

I dag, fett eller socker, vad är värst?

I morgon, hur känner du dig?

Är du i god form att sätta igång med dagens arbete?

Eller är du trött och olustig och längtar tillbaka till sängen?

Då är det dags att tänka om. Dags att börja dagen bättre.

En medelåldersman med högt hårfäste vaknar i en liten säng.

Gä dig själv tre uppvakningsminuter.

Kliver du upp och gör morgongymnastik i kläd en gul pjamas.

Streka ut, tänk och vrid lite från sida till sida.

Det här är en film från 1975 som socialstyrelsen gjort

för att informera svenskarna om hur de bäst startar dagen.

Efter morgon toaletten smakade bra med frukost.

En riktig näringsberäknad frukost.

Det låter besvärligt.

Och inte alls.

På brunt på slin serveras den lite klibbiga valingen.

Och en kopp kaffe väl?

Ja, eller te.

Men du, du äter väl näringsriktig mat och resten av dagen också.

Ett mycket grönsaker och frukt, men snåla med fett.

Under om snart 50 år som passerat sen den här filmen

så har teorier och forskningsrön om kosthållning avlöst varann.

Mer fett, mindre fett, mindre bröd, kanske ska man fasta.

Och fråga ner, vad ska man egentligen ha på tallriken?

Gäste här Ulrika Björksten, vetenskapskommentator.

Jag är Ulrika Sommaren i och här.

Och jag tror inte att jag är ensam om att bli lite extra medveten

om bukfettet som sitter där ovanför badbyxorna.

Och jag är inte helt säker på att valing är lösningen för just mig.

Nej, valing väljer jag väldigt gärna bort också.

Men samtidigt är det ju det. Jag har kommit så många olika kostråd.

Det kan vara svårt att veta vad man ska tro på.

Jag tänkte att du ska få hjälp till att sortera lite.

Och att vi tar det från början.

Hur länge har man hållit på getråd till folk?

På det här sättet, vad de ska äta?

Det här idén med måttföljhet har ju oerhört gamla anord

att man inte ska äta för mycket.

[Transcript] Dagens Eko / Fett eller socker - vad är värst?

Där kan man ju gå tillbaka till de sju dödssynderna också inom kristendomen med frosseri. Och de sju dygderna med måttföljhet. Så det där har ju funnits med oss genom hela historien verkligen. Men bandningstips, då? Det finns ju inte i Bibeln. När bandning, själva det ordet, kommer faktiskt från en brittisk, tror det eller ej, begravningsentreprenör, William Banting. Som i mitten på 1800-talet lanserade ett recept för hur man skulle gå ner i vikt. Han hade leddit hela sitt liv av övervikt, hade ledvärv och värre. Och vad var den här bandningsknep, då? Ja, han hade framför allt fokus på kolhydrater och livsmedel som innehåller väldigt mycket fett. Så jag har ganska traditionellt det här med mycket kolhydrater. Och fett är ju de två livsmedel som har mest energi innehåll. Han skriver en artikel som är ganska detaljerad med instruktioner vad man ska äta. En intressant detalj där är att i hans råd ingår att dricka tvåglasvin till lunch och tvåglasvin på kvällen också. Så det är väl kanske den del i hans råd som man inte riktigt kan överföra till modern tid. Men slår det här igenom, då, i hans teorier? Ja, det slår ju igenom så mycket att det här verkligen blir ett begrepp. Först i engelskan och sen i svenskan. Och nu har det ju personen som begrepp i engelskan sen länge, men det finns ju fortfarande på svenska som begrepp. Okej, så bandning då förespråkar helt enkelt både mindre fett och mindre socker och kolhydrater. Ja, exakt. Och om vi går in mot modern tid, in i 1900-talet, vad blir det som får fest i de här olika råden? Att man ska röra på sig. Det har jag också fundits med oss väldigt länge. Och det här är ju också någonting som seglar upp i början på 1900-talet. Vi måste röra på oss regelbundet. Och då har vi morgongymnastiken i radio som en bra metod. Blås ut nåtdunket ur lungan här på det här sättet, kläm i utgångar. I Sverige och Norden så har vi ju Linggymnastiken som blir stor. Det är då en gymnastik som riktar sig framför allt till män och som blir den första gympan, kan man säga. Så tar vi oss stärkare energin knäna med en kraftig knästräck, så det. Och lite mer kväm i den då. Och lite senare så kommer det faktiskt en särskilt kvinnlig nordisk gymnastik i Lings efterföljd.

[Transcript] Dagens Eko / Fett eller socker - vad är värst?

Det var min farfars fastar, Elly Björksten, som lanserade den.

Har det gått i ARE vid familjen, kan du visa nån rörelse?

Nej, det avstår.

Och idag, president av Bord av Education och minister av hälften, ser du en demonstration av barnets skolboyar av vad som kan vara gjort.

Skolgymnastiken blir också en viktig frågarbön på 1900-talet.

Och sen så lägger man egentligen mer och mer tomvikt vid att ge kostrådgivning.

På 1930-talet så lanserar sockerbolaget en stor kampanj om att socker ska vara en del i den vardagliga matlagningen.

Vi har ju den här idén att det är mycket socker i svensk mat, alltså allt från limpor till inläggs sill.

Och det där var en kampanj som sockerbolaget drev.

För att köra pengar.

Ja, alltså det hade ju kommit många stora sockerbruk från av mitten av 1800-talet som var framåt.

Så vi började äta mer och mer socker och då blev det ju viktigt att börja ge råd till människor hur de skulle äta för att äta sunt.

Kostcirkeln känner säkert alla till.

För att äta rätt och må bra måste man få med lite ur varje grupp varje dag.

Då vet man att man får alla viktiga näringsämnen.

Det viktiga är att man ser på näringsinnehållet i hela måltiden och helst på allt man äter under dagen.

Det här är ju det jag ser framför mig också sen senare på 80-talet när jag är barn.

Det sitter någon affis i skolmatsalen som kanske inte ser jätteaptitlig ut med olika tår till bitar på tallriken.

Exakt.

Sen så gick man ju mer över till den här kostpyramiden.

Ja, den gjorde inte lika starkt intryck.

Den var kanske pedagogssvälare på något sätt.

Men den var ju en bred bas med mycket kolhydrater, potatis och sedan så hade man ett mellansteg med grönsaker och frukt och sen överst de animaliska produkterna. Man skulle se att man skulle äta mest av det här med mycket fullkon och så.

Då bådde man mycket grönsaker och sen väldigt lite av de animaliska produkterna.

Det var ju en sån pedagogisk redan.

Det är inte så mycket fokus på varken på specifikt fett eller saker utan på helheten då, eller?

Ja, och på 70-talet så handlade ju mycket om informationen om måttföljhet och man pratade mycket om att man skulle undvika tomma kalorier, som ju då är rent socker.

Där finns ju inga näringsämnen vi behöver, men även dåliga fetter.

Så det var sånt här som chips och godis och kakor.

Det fanns liksom ett begrepp, tomma kalorier.

Och det skulle man till varje pris undvika.

[Transcript] Dagens Eko / Fett eller socker - vad är värst?

Det man kunde få vad då att gå och köpa lardas godis och få tio sådana här väldigt små lösgodisbitar.

Om man skulle följa rådan.

Tjena, grava.

Vad ska ni ha?

Vi skulle ha lite blandad frukt för fem år här.

Alltså inte så mycket miljoner.

Till exempel finns det en film från fruktrådet.

Under rubriken fruktrådet informerar.

Den är ganska rolig, faktiskt. Det är två grabbar som när de får pengar från sin mamma så springer de inte och köper godis utan de köper frukt.

Men det var förståndigt att ni inte köper snask utan någonting nyttigt.

Det är inte för att det är nyttigt som vi heter frukt utan för att det är gott.

Förresten är att vi bara godis på lördagarna.

Nu är vi in i tiden när socialstyrelsen också börjar göra filmer till oss och sådär, eller hur?

Ja, just det.

Ett ökant exempel är den här filmen som kom 1976 eller en reklamkampanj som kom 1976.

Där formuleringen var Socialstyrelsen rekommenderar 6-8 skriva bröd om dagen.

Ja, det där har man ju hört.

Har du tänkt på så mycket bröd det finns?

Gott läckat mjukt matbröd.

Och det var ju inte Socialstyrelsen som låg bakom det, utan det var brödinstitutet som tog en formulering från Socialstyrelsen som handlade om hur mycket fiber man behövde få i sig. Och omformulerade det till de här 6-8 skrivorna bröd om dagen.

Men det blev en niddbild av Socialstyrelsen, just den här kampanjen.

Och brödinstitutet?

Brödinstitutet är en branschorganisation för Sveriges bagerier.

Så det här var ju en reklamkampanj för bröd, men förklädd till information från Socialstyrelsen.

Och bröd för gyller?

Ungefär en fjärdedel av proteinbehovet i vårt land täcks genom brödet.

Det låter ju också väldigt formellt, institutet.

Ja, och det var ju smart på 70-talet då vi svenskar var vana vid att det kom olika tydliga påbud på det här sättet.

Så jag tror att det var få som förstod att det här inte var Socialstyrelsens eget budskap.

Folk gick hem och började trycka bröd helt enkelt.

Ja, det var faktiskt så. Brödkonsumtionen steg ju rejält.

Och det är ett intressant exempel därför att följer man historien så är det ganska tydligt så att de här svängningarna i vad vi ska äta

är ofta kopplade till ett industriintresse som har intresse av att vi ska äta just det.

Lite senare blev kolhydrater det som stod i fokus som man skulle undvika.

Och då finns det ju väldigt mycket kolhydrater i bröd.

Nu är det ju fortfarande så att det är en stor sida på om du äter den fullkonsbrödet eller om du äter vittbröd.

Och det var ju fullkonsbrödet som den här kampanjen handlade om.

[Transcript] Dagens Eko / Fett eller socker - vad är värst?

Men samtidigt så har ju det här nästan blivit ett hån att Socialstyrelsen skulle rekommendera oss att äta så mycket bröd.

Socialstyrelsen vill att vi äter 68 fivorbröd om dagen.

Guafton.

Sen blir det mer fokus på specifikt socker och fett.

Man kan väl säga att det börjar med fett.

Du vet ju väldigt mycket korv i Sverige. Är det så bra att det är så bra?

De här skanhottagets innehåller bara 19% fett.

Under 70-talet och 80-talet kan man väl säga att det handlar väldigt mycket om att äta lättfil och dricka lättmjölk.

Och på 80-talet lanserar det ju till och med minimjölkan när 0,1% fett.

Okej, så då, alla de här produkterna kommer då?

Ja, successivt. Lättfil så där det fanns ju redan på 70-talet.

Minimjölken blivit någon slags peek under vikfettar i början på 80-talet.

Så när skeddsvängningen när fokus flyttar lite från fett till kolhydraten har sockret.

Man kan säga att det är successivt att under 80-talet så börjar det också komma de här artificiella sötningsmedlen som Aspartam, till exempel.

Och då flyttas fokus från att undvika fett till att undvika socker.

Då finns det ju också ett intresse att marknadsföra någonting som är utan socker.

Släck torschen med fun light, den utan socker.

I väst, för att vi ska må bättre, så behöver nästan alla äta mindre och fys sig mindre.

Men livsmedelsindustrin måste ju alltid hitta sätt att sälja sina produkter, så de måste alltid hitta nya sätt att säga ät mer.

Och det är det man ser med allt från minimjölk till Aspartam-sötade drycker och godis.

Det blir ett sätt att säga ät mer, drick mer och må bättre.

Det blir ett sätt att säga ät mer, drick mer och må bättre.

Om 80- och 90-talet då får det här ökade fokuset på sockerhet. Vad händer sen?

Sen från 00-talet då framåt så blir fokus istället väldigt starkt på att undvika kolhydrater överhuvudtaget.

Då breddar man liksom.

Ja, då blir det inte bara sockerhet utan alla kolhydrater och framförallt snabba kolhydrater.

Då kom det ju en kavankav av sådana här olika vektorer, men det de haft gemensamt är att man ska undvika kolhydrater.

Om den här kontroversiella deten LCHF som har siglat upp som en av de mest populära, då har vi bland andra katrincytomerska här.

Du har gått ner rätt mycket med närheten.

35 kg.

Det är otroligt.

Till skillnad från socker så har ju fett ett näringsinnehåll som vi behöver.

Rent socker är någonting som vi inte överhuvudtaget behöver.

Problemet som uppstår är bara om man helt undviker kolhydrater som en del av de här deteterna har föresprakat.

Hi, YouTube, who have first and fit life?

Instead of trying to eat less, here are three foods I want you to eat more of if your goal is weight loss

[Transcript] Dagens Eko / Fett eller socker - vad är värst?

in 2023.

If you eat salmon twice a week.

Och nu rör rika. Vad skulle du säga att vi har landat nu när det gäller olika sådana här kostråd?

Ja, nu är det ju olika former av fasta. Att inte äta alls under kortare perioder.

Fem två. Det kommer frågor, det kommer kritik, det kommer allt möjligt om fem två metoden.

Den första stora dieten sen kom av den här fem två dieten.

Man skulle äta vanligt fem dagar i veckan och äta max 600 kalorier eller 500 kanske däromkring.

Och det är inte så mycket.

Normalt så en vuxen person behöver ju ungefär 2000 kalorier om dagen när man rör på sig.

Sen har det ju kommit flera nya varianter.

Det finns åtta, sexton varianter där man ska fasta 16 timmar om dygnet och äta åtta timmar om dygnet.

Så man får liksom trycka ihop måltiderna, frukost och middag, under dagens man inte äter middag för sent och frukost för tidigt.

Det som nu skulle jag säga är det senaste är att ha halvfasta då och då under fem dagar.

Men det är samtidigt farligt att laborera med, för det leder ju så lätt till utstörningar och det kan ju också vara farligt att fasta.

Så att ska man göra det här så måste man ju följa en väldigt noggrant uträknad balanserad kost.

För att få is eller näringsämne man behöver även under de perioder man halvfaster.

Så det är inte lätt att laborera med på egen hand.

Men om vi tar alla de här olika trenderna som svängt fram och tillbaka, går det att dra några slutsatser?

Vad ska jag akta mig mest för egentligen när det gäller det?

Alltså det rena sockerhet har ju inget positivt värde bortsett från att du kan må tillfället lite bra av det.

Och om man ska sätta in det i någon slags dett, har du själv någon dett du följer?

Den franska detten.

Vad är det då?

Tre måltatomdan. Det där är ju också någonting som en del amerikanska dietister och matskrivänner har kommit på på senare tid.

Det började med att det var någon som flyttade, lite lätt överviktig amerikanska som flyttade till Paris och upptäckte att hon åt väldigt gott men gick ner i vikt.

Det är ju det alla drömmer om.

Ja, det fanns i USA att talas om den franska paradoxen.

Och ska man göra en analys av vad det där handlar om så ser ju det en kultur kring det.

Att det finns en slags rit som gör att man äter i lagomtakt och då får man inte i sig för mycket.

Man måste hinna prata en massa också.

Man måste hinna prata, man måste hinna ta paus mellan de olika rätterna. Man kan inte sitta och proppa i sig av favoritosten utan man tar lite av saladen och en liten bit av osten och så.

Så det där kan man ju också översätta till måtta, måttföljhet.

Det är ändå någonting mer även om det låter logiskt.

Att jag kan känna att det finns något lite attraktivt med att få ännu mer konkreta råd.

Socialstyrelsen går in och säger att äta de här brödsnivorna, även om de inte gjorde det då.

Eller drick den här välingen till frukost.

[Transcript] Dagens Eko / Fett eller socker - vad är värst?

Kan du ge något sånt konkret? Vad ska jag äta till frukost? Blir det en fransk krossang då?
Om jag ska ge något konkret råd så är det väl att det till exempel är bra att äta havre på morgonen.
För att det hjälper att stabilisera blodssockret.
Så Sveriges Radios vetenskapskommentator rekommenderar ett havre-kross på morgonen.
Ett som en fransman, länge och måttligt.
Sockret kan man undvika helt, men en banan eller apelsin ibland är bra ändå.
Fettet, det behöver vi ändå fast i mindre mängder ur det goda fettet.
Har vi en diet här nu? Ja, det kan jag hända oss då för.
Tack så mycket Ulrika. Tack Robin.
Och det var allt från Dagens Eko.
Programledare var Robin Olin, gäst Ulrika Björksten.
Producerade gjorde Karl Kadhammar och Tavi Vickman.
Mejla oss gärna på Dagens Eko at SverigesRadio.se.