



**GRØNT GØR GODT.** Vi ved ikke med sikkerhed, hvad de spiste i stenalderen, men moderne stenalderkost har mange sundhedsfordele. I det køkken står menuen på grøntsager, nødder, kerner, bær, frugt, æg, fisk, skaldyr og kød. Arkivfoto: Carsten Andreasen

# Kost. Palæo kan afhjælpe diabetesepidemi

**Når vi spiser uforarbejdede fødevarer, frigives et tarmhormon, som mange lægemidler efterligner.**

## ANALYSE

Er det en god idé at spise stenalderkost i 2015? Og spiste man overhovedet stenalderkost i stenalderen? Begge spørgsmål er interessante og vigtige, men formålet med at diskutere dem er forskellige, hvorfor diskussionerne bør adskilles. Første spørgsmål er væsentligt, fordi det kan hjælpe til at ændre en negativ udvikling i landets helbredstilstand, hvor stadig flere moderne lidelser (f.eks. type 2-diabetes og autoimmune sygdomme) sættes i direkte forbindelse med hyppige tilfælde af højt blodsukker. Andet spørgsmål er væsentligt, fordi det kan hjælpe os med at forstå vores oprindelse.

Moderne stenalderkost, eller palæo, består af grøntsager, nødder, kerner, bær,

frugt, æg, fisk, skaldyr og kød. Mange inkluderer ost, smør og surmælksprodukter. Stenalderkost er ikke kulhydratfri, men forarbejdede fødevarer beriget med kulhydrat (sukker eller stivelse) undgås ligesom kornprodukter, ris og kartofler. Kosten er ikke fedtberiget, men fødevarer med et naturligt højt fedtindhold undgås ikke.

STENALDERKOST er et illustrativt brand til en moderne kost, der består af naturlige, uforarbejdede råvarer. Om man spiste sådan i stenalderen, er ikke relevant i forhold til sundhed i 2015.

Type 2-diabetes er en tilstand, hvor kroppens evne til at lagre sukker fra kosten er svækket. Det medfører forhøjet blodsukker, som stresser kroppens celler og modificerer proteiner og processer i og uden for cellerne. Motion, balanceret kost og medicin anvendes til at normalisere blodsukkeret hos type 2-diabetikere.

Alle bør prøve en uge på palæo og mærke effekten. Ikke fordi de levede sådan i stenalderen, eller fordi vi vil se ud som Thomas Rode og være lige så lykkelige som ham. Men fordi der er evidens for, at stenalderkost forkæler kroppen. Derudover tilfredsstiller palæos smagsreceptorer din smagssans, i modsætning til in-

dustrielt forarbejdet mad. Den uforarbejdede mad er en gave til din krop, og lader man kroppens fordøjelsessystem og tarmbakterierne hjælpe med udpakning af gaven (næringsstoffer, vitaminer, mineraler, antioxidanter) gennem hele fordøjelseskanalen, opnår man, at smagsreceptorerne aktiveres hele vejen, at tarmhormoner frigives og stimulerer stofskifte og mæthed, en langsom optagelse af sukker fra tarmen, at fødens protein, kulhydrat og fedt deles med tarmbakterierne og at fordøjelsessystemet bruger energi til fordøjelsesprocessen. Det resulterer i normalisering af blodsukkeret, hvilket

er sundhedsfremmende. Det har flere gunstige effekter, end et veludstyret medicinskab kan præstere.

GLP-1 er et tarmhormon, der frigives, når man indtager uforarbejdet mad, og som besidder så mange fremragende biologiske effekter, at der er udviklet lægemidler, som efterligner hormonet. Disse lægemidler virker fantastisk på type 2-diabetes og overvægt, og videnskabelige artikler rapporterer, at GLP-1 måske også har effekt på andre sygdomme. Mange overvægtige type 2-diabetikere har fået fedmeoperationer, hvor en del af mavesækken og øverste del af tyndtarmen fra-

kobles fordøjelsessystemet. På denne måde reduceres behovet for medicin. Mulige forklaringer på effekten er kalorierestriktion, tarmhormonfrigivelse, reduktion af sukker-induceret inflammation og tarmens stimulering med mere uforarbejdet føde. Det er tankevækkende, at stenalderkost påvirker alle disse faktorer, hvorfor man ved konsekvent kostændring kan forvente at justere diabetes- og blodtryksmedicin med sin læge.

Harde et nyt lægemiddel samme biologiske effekter som stenalderkost, skulle lægemidlet bringes til patienterne hurtigst muligt. Det er afgørende, at viden fra forskning bruges til at oplyse om sundhedsfremmende alternativer til raffinerede fødevarer i vores normale kost.

UFORARBEJDET kost og motion giver gode forudsætninger for stabilt blodsukker, da motion styrker musklernes evne til at optage sukker fra føde. Der er omvendt negativ sammenhæng mellem kroppens evne til at fastholde blodsukkeret på normalniveauet og indtag af raffineret sukker. Flere moderne lidelser (bl.a. type 2-diabetes) sættes i direkte forbindelse med indtag af raffineret sukker og forarbejdningsprodukter, som aktiverer immunsystemet uhensigtsmæssigt.

I august modtog Danmark en alarmende melding fra Diabetesforeningen: Hver 10. dansker har diabetes om 10 år; 90 procent har type 2-diabetes. Selv om vi har god medicin til blodsukkerstabilisering, skærer denne udvikling i hjertet på alle, der beskæftiger sig med mennesker, sundhed eller nationaløkonomi.

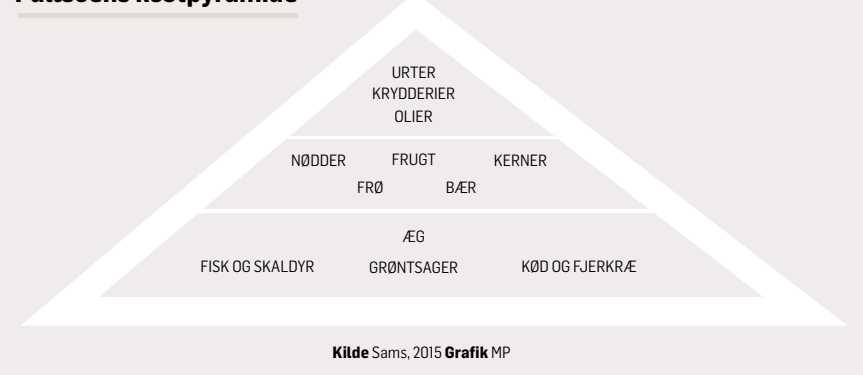
STENALDERKOST kan opfattes som forebyggende og behandlende type 2-diabetesmedicin. Når medicinen skabes af Michelin-kokke og serveres med motion og biologisk uddannelse, har den potentiale til at ændre sundhedskursen. Thomas Rode og andre kokke har med personlig erfaring og begejstring for gode råvarer vist en vej, hvor lækker og smagfuld mad kan hjælpe os ud af diabetesepidemien.

Argumenterne for stenalderspireret kost er overbevisende. Fra et naturvidenskabeligt sundhedsfagligt perspektiv skal stenalderkost tages alvorligt af borgere, behandlere og politikere. Om stenaldersmandens kogte kartoffel eller fedtholdige marv grundlagde vores intelligens, er en helt anden diskussion.

analyse@pol.dk

Anette Sams, ph.d., direktør i Epoqe. Tidligere forsker og director i Novo Nordisk A/S.

## Palæoens kostpyramide



Kilde Sams, 2015 Grafik MP