

Om bröds hälsosamhet och mediernas ansvar

Debatten om bröd går het som vanligt, det är bara faktainnehållet i diskussionerna som varierar. Ofta är det brödpriserna och eventuella prishöjningar som debatteras. Under den senaste tiden har man också börjat ta upp frågor som har att göra med brödets hälsosamhet, i rågröd framför allt. För det får vi väl tacka bl.a. ortoped **Antti Heikkilä**, som i början av mars förde fram sina idéer i MTV3-programmet Studio 55. Hans synpunkter fick sedan stor spridning via MTV3:s webbplats och i eftermiddagstidningarna.

Antti Heikkilä anser att det finns starka kopplingar mellan barndiabetes och spannmål, och han säger att barn under tre år inte alls borde äta spannmålsprodukter, utan att deras kost helst bör bestå av enbart kött, fetter och grönsaker. Han säger att om en person känner stark lust att äta t.ex. bröd så kan det vara skäl att misstänka att bröd är olämpligt för personen ifråga. Ett tecken på matberoende är ofta att ett specifikt födoämne i hjärnan utlöser någonting som stör systemet. I intervjun sade Heikkilä också att phylater hindrar organismens upptagning av många viktiga mineralämnen (www.studio55.fi/lahiriivoimavarana/arkisto).

När jag lyssnar till ortoped **Heikkiläs** tankegångar och läser artiklarna som skrivits efter intervjun med honom, så frågar jag mig vilka kvalifikationer en människa måste ha för att få föra fram sina tankar på paradplats i medierna – som i det här fallet i television? Visst är det viktigt att massmedia ifrågasätter de "etablerade sanningarna" och att de också släpper fram alternativa synsätt, bl.a. för att vi inte ska få för oss att det bara finns en enda sanning. Med etablerade sanningar avser jag i det här sammanhanget de officiella kostrekommendationerna, där det sägs att vi alla dagar borde äta bröd för att tillgodose vårt dagsbehov av kostfibrer, minst 25 g/dygn. Om vi inte äter bröd är det inte lätt att klara av det här kravet. Det finns i alla händelser stora mängder vetenskapliga belägg på brödets, särskilt rågrödets, hälsofrämjande verkan, så man skulle tro att också medierna kunde använda någon form av kritiskt tänkande när de avgör vilka som får föra fram sina åsikter om brödets goda eller skadliga verkningar. Det gäller i synnerhet i och med att Heikkilä, som är ortoped, inte lägger fram

några vetenskapliga belägg för de teorier han kommer med. Om det med stor medieexponering presenteras sådana idéer som Heikkilä framför, så är väl risken uppenbar att någon far eller mor också tror på idéerna och rentav börjar följa råden.

Till all lycka har också experter som är insatta i kost- och näringsvetenskap fått bemöta påståendena. I början av april i MTV3-programmet Huomenta Suomi var både **Kaisa Poutanen**, forskningsprofessor vid Östra Finlands universitet, och **Mikael Fogelholm**, docent vid Finlands Akademi, i tillfälle att fullständigt avvisa Heikkiläs teorier – de fann dem rentav chockerande. Bägge dessa experter berättade att rågröd är en väsentlig källa till kostfibrer, och just kostfibrer har i mängder av undersökningar konstaterats ha positivt samband med god hälsa. Specialisterna kunde berätta att fullkornsspannmål korrelerar med minskad förekomst av hjärt- och kärlsjukdomar och typ 2-diabetes. Beskrivningarna av de här positiva effekterna av bröd och spannmål tycks ändå inte vara lika mediesexiga som framförandet av negativa teorier.

På tal om det ovan nämnda kan jag passa på att relatera till ett konstaterande av **Hannu Salovaara**, professor i spannmålsteknologi vid Helsingfors universitet. Han säger att då man för fram synpunkter på användningen av spannmål, har skäl att minnas att den avgjort största delen av mänskligheten lever av brödsäd och att det finns folk som får hela 80 % av sitt näringsintag i form av olika slags spannmål. Och hur var livet innan det fanns säd? "Människolivet under den paleolitiska tiden, då jakt var huvudnäringen, var eländigt, medellivslängden kort, då det hela tiden gällde att springa ikapp större eller mindre djur." Ganska tankeväckande funderingar.

På tal om ortoped Heikkiläs synpunkter som går ut på att phylater är ett hinder för upptagningen av många viktiga mineralämnen, så kan vi konstatera att just ingen annan än Heikkilä riktigt tycks veta vad phylater är för något. Enligt specialisterna på näringsfysiologi är det möjligt att ortoped Heikkilä i själva verket avsåg phytater, som faktiskt förekommer i spannmålsprodukter, mest i fröskal, det vill säga kli! Personligen är jag inte alls inkommen i vetenskaplig terminologi av det här slaget, men att döma av intervjun med ortoped

Det finns i alla händelser stora mängder vetenskapliga belägg på brödets, särskilt rågrödets, hälsofrämjande verkan, så man skulle tro att också medierna kunde använda någon form av kritiskt tänkande när de avgör vilka som får föra fram sina åsikter om brödets goda eller skadliga verkningar.

Heikkilä förefaller det som om inte heller hans kunskaper i ämnet är särskilt starka.

Föreningen Leipätiedotus ry, som har till uppgift att informera om bröd och som i år fyller 50 år, anordnade i början av april ett seminarium om myterna och verkligheten kring kolhydrater. Inför detta seminarium lät Leipätiedotus göra en enkätundersökning; av resultaten framgår att 86 procent av de svarande sade att det uttryckligen är via brödet som de får sitt intag av för magens funktion nödvändiga kostfibrer. Mer om seminariet och om enkäten finns på sidorna 10-12.

Mika Värynen

Mika Värynen

