



KRONIKK

Eirik Garnås

Pandemien representerer en stor og gyllen mulighet til å sette fokus på matens innvirkning på helse og immunfunksjon, mener Eirik Garnås. (Foto: Shutterstock / NTB)

Koronapandemien: Hvorfor er ikke ernæring på agendaen?

KRONIKK: Etter to år med pandemi snakker vi fortsatt for lite om kosthold.



Eirik Garnås

HØYSKOLELEKTOR I ERNÆRING, OSLO NYE HØYSKOLE

Torsdag 27. januar 2022 - 09:30



I en årrekke har jeg vært opptatt av og innforstått med matens betydning for kropp og helse, og jeg underviser om temaet. Derfor finner jeg det svært uheldig og urovekkende at det har vært så lite fokus på ernæring i offentlig formidling og debatt om koronapandemien.

Det har blitt snakket opp og i mente om smittevern og vaksiner. Grunnleggende helsetiltak som kan gi bedre beskyttelse mot korona og andre smittsomme trusler har derimot i liten grad kommet på banen. Ikke bare var det ikke en del av startoppstillingen, men jeg, og andre fagfolk som deler min bekymring, har opplevd at ledende medier virker motvillige til å slippe det til. Med unntak av noen sporadiske, korte innhopp, så har ting som ernæring, trening, solesponering og bakterieflora slitt på benken. Selv nå, to år ut i kampen.

Dette fremstår som ulogisk i en tid preget av lidelse og død blant personer med nedsatt helse og immunkapasitet. I min oppfatning er det heller ikke i overensstemmelse med nåværende vitenskapelig kunnskap.

Riktig ernæring er avgjørende for et velfungerende immunforsvar

Oppfatningen om at ernæring burde vært vektlagt overfor folket, bunner først og fremst i en anerkjennelse av at det har en kraftig påvirkning på immunsystemet.

Dette er dokumentert i en rekke studier, samt beskrevet i vitenskapelige oversiktsartikler. Teksten [Fast food fever: reviewing the impacts of the Western diet on immunity](#) er et tydelig og instruktivt eksempel. Den ble publisert for åtte år siden og beskriver hvordan et prosessert, vestlig kosthold påvirker immunfunksjon.

Spoler vi frem til i dag, så ser vi at forskningen har blitt mer omfattende og enda mer overbevisende. Nylige publikasjoner i det fagfelleverderte tidsskriftet *Nutrients*, som [denne](#), [denne](#) og [denne](#), utpreger seg spesielt her. Det har blitt rettet oppmerksomhet spesifikt inn mot covid-19, deriblant i den konsise artikkelen [The impact of nutrition on COVID-19 susceptibility and long-term consequences](#). Artikkelen konkluderer at det er avgjørende betydning å ta hensyn til hvordan livsstilsvaner, slik som inntak av usunn mat, påvirker covid-19-risiko og sykdomsforløp.

”Jeg ser ikke hvordan noen kan se på denne vitenskapelige litteraturen og sitte igjen med noe annet enn at ernæring er av betydning.

Jeg ser ikke hvordan noen kan se på denne vitenskapelige litteraturen og sitte igjen med noe annet enn at ernæring er av betydning.

Kosthold former tarmmikrobiotaen, som har omfattende effekter på bekjempelse av invaderende virus og andre patogener, både lokalt og systemisk. Som jeg har [diskutert tidligere her på Forskersonen](#), så er det grunn til å tro at dette også er viktig i forsvaret mot trøblete koronavirus.

ANNONSE

Som om dette ikke var nok, bidrar maten vi spiser også med stoffer som spiller en mer direkte rolle i immunfunksjonen. Disse inkluderer, men er ikke begrenset til, vitamin D, sink, omega-3 fettsyrer og vitamin C. Dette er substanser man vet er av antiviral betydning, og som mange i dag får i seg for lite av. Spesielt fremstår utbredt vitamin D-mangel som et problem, noe som understrekes av den til dags dato største metaanalysen (en studie av studier) på området, publisert i [Frontiers in Public Health](#).

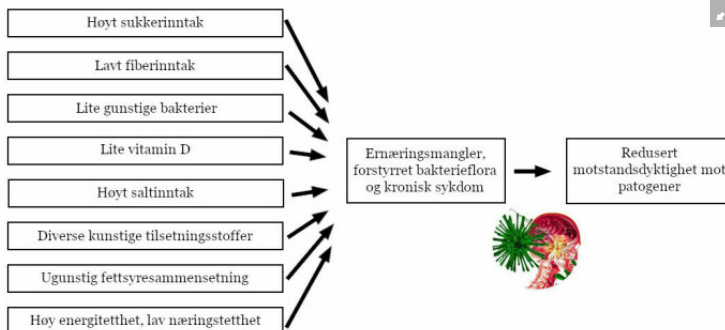
Ernæringsrelatert sykdom gir økt sårbarhet

Tilstander som fedme, diabetes, høyt blodtrykk og hjerte/kar-sykdom gir betraktelig høyere risiko for komplikasjoner og død ved covid-19. Det er også velkjent at det her foreligger økt sårbarhet for andre smittsomme farer. Disse problemene er tett knyttet opp mot feilernæring og kronisk lav-grads betennelse, som vi nå vet er sentrale faktorer i svært mange av de sykdommene som i dag belaster individer og helsevesen, både nasjonalt og internasjonalt. Dette er beskrevet i anerkjente tidsskrifter som [Nature](#) og [The Journal of Nutritional Biochemistry](#).

Det at disse lidelsene utgjør et tydelig problem i dagens situasjon illustreres blant annet av data innhentet av [Centers for Disease Control and Prevention](#) i USA. De viser at det i over 90 prosent av koronarelaterte dødsfall der til lands også forelå andre diagnoser – i snitt fire! Og da er det ikke tatt høyde for udiagnostiserte tilstander eller generelle helse-/immunforstyrrelser.

Amerika er blant verstingene når det kommer til overvekt og livsstilsrelatert sykdom, men andre land er ikke så langt bak. Også her i Norge er det de med kroniske sykdommer og helseproblemer som har vist seg mest sårbare for koronavirus.

Spesielt kombinasjonen av sykdom og høy alder utgjør en stor risiko. Av betydning, så vet vi at feil- og underernæring er svært vanlig blant eldre, og at dette gir nedsatt immunkapasitet. Dårlig ernæringsstatus er ikke den eneste grunnen til at denne



En oversikt over noen sentrale faktorer i forholdet mellom feilernæring og immunsvekkelse.²

gruppen dominerer innleggelses- og dødsstatistikker, men det er utvilsomt en medvirkende faktor.

Så, hvorfor har ikke ernæring vært på sakslisten?

I lys av de ovennevnte punktene virker det nærmest opplagt at ernæring er noe som burde vært på den medisinske og offentlige korona-agendaen. Så hvorfor er det ikke det? Jeg sitter ikke med noe fasitsvar her, men har noen tanker om det.

ANNONSE

En av hovedgrunnene er nok at mange (inkludert en betydelig andel fagfolk) har lært og tenker at det vi spiser i hovedsak er viktig i forbindelse med kroniske sykdommer og helseproblemer, ikke mer akutte, høyst smittsomme lidelser. Men som vi har sett, så er dette en overforenkling. Faktisk vet vi i dag at det å strengt klassifisere sykdom som enten smittsom eller ikke-smittsom, slik man lenge har gjort, ikke er representativt for virkeligheten. Virkeligheten involverer omfattende og kontinuerlige interaksjoner mellom humane og mikrobielle instanser.

Dette økologiske aspektet ved helse og sykdom tydeliggjør problemet med å dele opp medisinen i avgrensede seksjoner, slik man lenge har gjort. Virologer og mikrobiologer kan generelt ikke noe særlig om ernæring, og ernæringsfysiologer kan typisk ikke noe særlig om virus og mikroorganismer. Koronapandemien har i høyeste grad avslørt faren med dette.

Mat kan ikke patenteres

En annen grunn til at kosthold ikke har blitt tydelig verdsatt inn mot covid-19 kan også være at skolemedisinen i stor grad er orientert mot medikamenter og andre farmasøytiske produkter. Brokkoli og fisk kan ikke patenteres på samme måte som disse. Det er rett og slett ikke like lukrativt. En del tenker nok også at det å skape endringer via den ruten tar lang tid, og i så måte ikke noe som vil kunne ha en umiddelbar effekt. Sammenlignet med å svelge piller eller sette en sprøyte i armen, så er det naturligvis korrekt.

Det sagt, så kan mat faktisk også ha en forholdsvis hurtig virkning på kroppen. Dette illustreres av studier der deltakerne har gjort betydelige kostholdsendringer, som for eksempel å gå fra et prosessert vestlig kosthold til en mer næringsrik meny, bygget opp rundt hele, naturlige råvarer. I slike intervensjoner er det ikke uvanlig å se markante endringer i kroppssammensetning, fettstoffer, immunprofiler og blodtrykk etter bare noen få uker.

Tenk da på hva som kunne vært oppnådd om man hadde lagt om livsstilen på denne måten allerede for to år siden, da koronavirusene først begynte å herje! Det at maten vi spiser kan ha en hurtig effekt vises også tydelig av studier, som [denne](#), [denne](#) og [denne](#), der man har sett at ett ubalansert og kaloritungt måltid i seg selv kan gi økte infeksjons- og betennelsesnivåer.

Vitenskapen er der

Å sette ernæringstiltak på dagsorden i større grad virker spesielt fornuftig i lys av at farlige virus og mikroorganismer kan mutere og utvikle seg i en rivende fart, og dermed vanskelig lar seg stoppe av menneskelig innovasjon. Trusler som koronavirus, antibiotikaresistente hissigpropper, influensavirus og forkjølellesproduserende rhinovirus kommer jo til å fortsette å være der, og nye trøbbelmakere vil også komme til. Uansett hvor varsom man er, så vil det i praksis være umulig å fullstendig unngå alle slike farer.

ANNONSE

OSLOMET
OSLO METROPOLITAN UNIVERSITY
STORBYUNIVERSITETET

Motiverende og utviklingsorientert leder for videreutvikling av fakultetet.
Dekan
Fakultet for lærerutdanning og internasjonale studier

Dette understreker at man her potensielt kan slå flere fluer i en smekk, og at jo tidligere man vektlegger immunkompetanse, jo bedre.

«Bare» det å tydelig advare mot kraftig prosessert mat (som har svært destruktive effekter på immunfunksjon), samt rette søkelyset mot vitamin D-status, vil i seg selv kunne gjøre mye. Det hadde heller ikke gjort noe å få mer ernæringskompetanse inn i helsevesenet, og da kanskje spesielt i behandling av eldre.

Pandemien representerer en stor og gyllen mulighet til å sette fokus på helse og immunfunksjon. Det er på høy tid at denne muligheten realiseres.

Vi vil gjerne høre fra deg!

TA KONTAKT HER

Har du en tilbakemelding på denne kronikken. Eller spørsmål, ros eller kritikk til Forskersonen/forskning.no? Eller tips om en viktig debatt?



KRONIKK

MAT OG HELSE

HELSE

MENINGER

COVID19



Forskersonen er forskning.nos side for debatt og populærvitenskap

ANNONSE