

Kunnskapsmangel i kjøttdebatten

Tanja Kalchenko misforstår både evolusjonen og mine poenger, skriver Eirik Garnås.



Kostholdet til Hadza-folket i Tanzania er blitt forsket på. De inntar noe viltkjøtt, men det er frukt, bær, honning og rotvekster som bidrar med majoriteten av kaloriene gjennom året. Deres kosthold har dermed en rekke fellestrekk med det som i dag allerede anbefales fra helsemyndighetenes hold. (Foto: Federico Neri / Pacific Press / Sipa / NTB)

Av Eirik Garnås, lektor i ernæring og helsefag

Nylig skrev jeg [en kronikk for Morgenbladet](#) der jeg kommenterte på [en tidligere artikkel](#) om kjøtt og evolusjon. Som et svar på min kronikk kom én av de som uttalte seg i den opprinnelige artikkelen – Tanja Kalchenko – med en rekke utsagn i [Morgenbladet 30. oktober](#).

Jeg opplever at det er såpass mye feil i det som uttales, at det ikke kan få stå uimotsagt.

Ser ikke bort fra naturlig utvalg

Kalchenko hevder at jeg foreslår «å se bort fra naturlig utvalg», evolusjonens viktigste mekanisme, når jeg skriver om jeger-sankere som lever nesten like lenge som oss. Men å se bort fra tidlig død i disse gruppene, slik jeg skriver, er på ingen måte synonymt med å se bort fra naturlig utvalg.

Det jeg poengterer, er at den lave gjennomsnittlige levealderen hos jeger-sankere ikke skyldes ernæringsrelatert sykdom som for eksempel diabetes, kreft eller hjerte- og karsykdom, men andre årsaker, hvorav høy barnedødelighet ofte forårsaket av infeksjoner er den mest dominerende. Med andre ord: Den lavere forventede levealderen i slike grupper er ikke et argument for å se bort fra deres ernæringsmønstre i diskusjoner om hva som er et hensiktsmessig kosthold.

Jeg har ellers ikke hevdet at kosthold er det eneste som spiller en rolle i jeger-sankeres helse, selv om Kalchenko antyder at jeg har gjort det. En rekke andre faktorer, som for eksempel soleksponering, naturkontakt, fysisk aktivitet og søvn, er naturligvis også viktige. Men noen oversiktsstudier på kostholdet deres og livsstilssykdommer er [denne](#), [denne](#), [denne](#), [denne](#), [denne](#) og [denne](#), siden Kalchenko ikke er «sikker på at det vitenskapelige grunnlaget er godt nok».

Kalchenko misforstår evolusjonen

Kalchenko skriver videre at evolusjonen handler om at arten overlever og utvikler seg videre, «slik man lærer i naturfaget». Dette blir imidlertid ikke riktig; som en som har undervist i nettopp naturfag om akkurat dette, er jeg innforstått med tematikken.

Det er viktig å skille mellom hvilket nivå seleksjon skjer på. Gruppeseleksjon er blitt mye diskutert, men den generelle forståelsen innen evolusjonsbiologi er at seleksjon skjer på gen- og individnivå. Å sette arten eller gruppen i sentrum gir ikke mening om man følger livet fra dets begynnelse, slik for eksempel Richard Dawkins gjør i *The Selfish Gene*. Dette betyr ikke at trekk som gir altruisme og bedre gruppeoverlevelse ikke kan spre seg, men det er [feil](#) å forstå dette som en følge av at det er for artens beste. Her blandes de forskjellige nivåene.

Men med dette som premiss skriver Kalchenko at de fleste kostholdsrelaterte sykdommer «kommer som regel i en alder når barna har forlatt redet. Så om man blir syk etter 50, har det neppe betydning for artens overlevelse». Det stemmer at det evolusjonært sett er viktigere med god helse tidlig enn sent i livet, men helsen senere i livet har på ingen måte vært irrelevant, i stor grad fordi det påvirker ens

muligheter til å støtte opp om avkom – og *deres* avkom. Husk også at menn kan reproducere gjennom livet. Hos tradisjonelle, ikke-vestlige grupper ser vi lite såkalte sivilisasjonssykdommer, selv hos de over 50. Mange av disse sykdommene har økt dramatisk i forekomst både blant yngre og eldre i våre samfunn.

Animalsk mat, ikke bare kjøtt

Jeg deler til en viss grad Kalchenkos bekymring for miljøgifter i kostholdet, noe som bør tas med i helhetsvurderingen. Det er dog ikke slik at all animalsk mat inneholder bekymringsverdige mengder miljøgifter.

Når Kalchenko påpeker at «vitamin D, omega-3 og jod er det svært lite av i kjøtt – disse får man fra fisk», feilkarakteriserer hun det jeg har skrevet. Jeg bruker i min tekst begrepet *animalsk mat*, ikke kjøtt, i den aktuelle sammenhengen. Som en med høyere utdanning i ernæring vet jeg veldig godt at det i hovedsak er fisk som gir vitamin D og jod. Omega-3-fettsyrer kan man dog også finne en del av i kjøtt fra landlige dyr som har levd under naturlige omgivelser.

Og når Kalchenko skriver at «hverken taurin, kreatin eller karnosin er noe mennesker behøver å få i seg med kosten», vil jeg si: Biologisk sett vil man forvente at vi har tilpasset oss bredden i det vi er blitt rutinemessig eksponert for gjennom vår utvikling – ikke kun det begrensede utvalget av stoffer vi har fått god kjennskap til gjennom moderne analyser.

I moderate mengder

Til slutt bemerker Kalchenko at studier på moderne mennesker har «koblet høyere kjøttinntak med lavere hjernevolum i voksenalder», og lenker til to studier om middelhavskosthold. Disse beviser i seg selv ingen ting, spesielt sett i lys av det jeg tidligere har nevnt om at det er stor forskjell på viltkjøtt og mye av det industrielt produserte kjøttet vi inntar i dag.

Som uttrykt i den tidligere artikkelen er jeg ingen forkjemper for et stort kjøttkonsum. Jeg mener dog at animalsk mat er viktig, og noe som bør inntas i moderate mengder som en del av et balansert kosthold. Kjøtt er i seg selv også viktig, men er ikke noe man trenger å spise hver dag. Ved å spise det noe sjeldnere har man også muligheten til å velge varer av høyere kvalitet, gjerne fra ville dyr eller dyr som har levd under dyrevennlige forhold.