

Evolusjon er kjernen i biologien, ikke «pseudovitenskap»

I kjøttdebatten er det uheldig å sette tilnærmingene opp mot hverandre.



Det er godt etablert at animalsk mat var viktig for utviklingen av den store menneskehjernen. Alle tradisjonelle grupper inntar noe animalsk mat, skriver Eirik Garnås. Her: Hadza-folket i Tanzania på storkejakt. (Foto: Matthew Oldfield / Science Photo Library / NTB)

Av Eirik Garnås, lektor i ernæring og helsefag

Nylig kunne vi lese en artikkel om kjøtt [i Morgenbladet](#) der det gis uttrykk for at det å forholde seg til evolusjon i ernæring og helsesammenheng er et pseudovitenskapelig feilskjær. Som en som i en årrekke har vært interessert i og skrevet om dette temaet, reagerer jeg på slik formidling.

Jeg synes det er flott at evolusjonens relevans for kosthold og helse diskuteres. Dog er det en rekke uttalelser i artikkelen som ikke holder vann, samt mye viktig som ikke kommer frem. Ett hovedproblem er at ernæringsfolk generelt [kan veldig lite](#) om evolusjon. Det er ikke en del av pensum på ernæringsutdannelse, og dermed så godt som ikke-eksisterende kunnskap hos de fleste. Da blir det fort mye tull i diskusjoner omkring dets relevans og nytte i faget.

Bomskudd om mat og helse i evolusjon

Den levende verden er grunnleggende et resultat av evolusjon. Dette er ikke noe man setter spørsmålstegn ved innenfor vitenskapen, men noe som tas for gitt på bakgrunn av den kunnskapen vi i dag har om arters opprinnelse, utvikling og DNA. Ernæring og helse er aspekter ved den levende verden. Det å da implisere at å forholde seg til evolusjon i slike sammenhenger er ikke-vitenskapelig, treffer langt utenfor målskiven.

Det er for eksempel stor forskjell på viltkjøtt (det vi har spist opp gjennom vår utvikling) og det industrielt produserte kjøttet vi har tilgang til i butikken i dag (kjøttdeig, svinekoteletter og så videre). Førstnevnte inneholder blant annet betraktelig mindre totalt og mettet fett, og mer helsefremmende omega-3-fettsyrer. Forskningen som er blitt gjort på for eksempel rødt kjøtt og tarmkreft, har involvert kjøtt fra husdyr, ikke ville dyr.

En annen ting som ikke kommer frem, er at det er en tett kobling mellom helse og reproduktiv suksess i evolusjon, spesielt under naturlige omgivelser. Dette er ikke spesielt vanskelig å forstå. Tenk deg et dyr i naturen som er overvektig, synshemmet og kronisk utmattet. Dette dyret vil jo være betraktelig dårligere stilt i kampen for å overleve og reproducere enn ett som er friskt og virilt.

I lys av dette er det ikke overraskende at tilstander som diabetes, nærsynthet, fedme og høyt blodtrykk er nærmest ikke-eksisterende blant grupper som lever under omgivelser som har likhetstrekk med dem vi har befunnet oss igjennom størstedelen av vår utvikling. At gjennomsnittlig levealder er lavere der enn hos oss, handler ikke om ernæringsrelatert lidelse som kreft eller hjerte- og karsykdom. Det er hovedsakelig høy barnedødelighet som trekker snittet ned. Ser man bort fra slik tidlig død, er det ikke uvanlig for jeger-sankere å leve nesten like lenge som oss, på tross av mangel på grunnleggende medisin og helseomsorg.

Det er først når vi eksponeres for ting vi aldri tidligere er blitt eksponert for, og dermed ikke har noen tilpasninger overfor, at kronisk sykdom sprer seg som ild i tørt gress. Ikke bare blant eldre, men nå også i økende grad blant yngre. Autoimmune lidelser, depresjon og overvekt har skutt i taket på veldig kort tid. Jeg ser ikke hvordan noen rasjonell og informert person kan si at dette ikke er knyttet til de raske endringene i vårt miljø, som havner i klinsj med vår evolusjonært formede biologi.

En viktig komponent i vår utvikling

Det er godt etablert at animalsk mat ble en større del av den menneskelige kost for rundt to millioner år siden, og at dette var viktig for utviklingen av den store menneskehjernen. Alle tradisjonelle grupper inntar noe animalsk mat – I fravær får man mangel på vitamin B12. Noe som derimot ofte ikke kommer frem, er at kjøtt også inneholder veldig mye annet vi i liten eller ingen grad finner i planter. Deriblant vitamin D og K2, fettsyrene EPA og DHA, og stoffer som taurin, kreatin og karnosin.

Ernæringsvitenskapen har vært fokusert på et lite utvalg av de mer enn 26.000 forbindelsene som finnes i mat. De fleste av disse har vi ikke omfattende kunnskap om, og det finnes ikke kosttilskudd for dem. Forskningen har også vist oss at det å ta kosttilskudd ikke har den samme effekten som å tilføre noe gjennom mat. I flere tilfeller har man registrert negative helseutfall.

I lys av dette: Er vi virkelig trygge på at det ikke er noe viktig vi går glipp av om vi kutter animalsk mat fra menyen?

For alle andre arter tar vi det for gitt at de har unike tilpasninger til visse typer mat. Løver skal spise kjøtt, kyr har det best på en meny med mye gress, og så videre. Hvorfor skulle mennesker være et unntak fra dette? Evolusjonære granskninger gir ikke nødvendigvis klare svar, men at det gir holdepunkter, er det ingen tvil om.

Vi trenger begge deler

Det er en feiloppfatning at det å ta utgangspunkt i evolusjon handler om å spise masse kjøtt. Ja, animalsk mat er viktig. Men det er ikke slik at vi trenger enorme mengder av det. Plantemat har også vært en viktig del av vår utvikling, og er nødvendig for god helse og funksjon. Personlig spiser jeg betraktelig mer vegetabilsk enn animalsk, og jeg synes også det er fornuftig at dette anbefales på befolkningsnivå.

Det er jo heller ikke slik at jeger-sanker-grupper generelt fråtser i kjøtt. De er etterstreber å få tak i det (dette instinktet sier noe om hvor viktig denne maten er for oss), men tilgang og jaktsuksess er varierende. Den mye studerte Hadza-gruppen er spesielt relevant i denne sammenheng, ettersom de lever i en del av verden hvor store deler av menneskelig utvikling tok sted (Afrika). De inntar noe viltkjøtt, men det er frukt, bær, honning og rotvekster som bidrar med majoriteten av kaloriene gjennom året. Deres kosthold har i realiteten en rekke fellestrekk med det som i dag allerede anbefales fra helsemyndighetenes hold.

I lys av dette fremstår det som uheldig at de to tilnærmingene ofte blir stilt opp mot hverandre. Å se på evolusjon er ikke en motsats mot alt det andre. Det negerer ikke viktigheten av kliniske studier og vurderinger, bærekraft eller tilpasninger på individ- eller gruppenivå. Det er simpelthen en logisk rettesnor for alle som ønsker bedre forståelse av kropp, mat og helse.