

Functional Foods

– mat eller medicin?

*ANN-LOUISE RÅDSTRÖM
avlade dietistexamen ht 1993.
Avslutade etnologistudierna vid
Umeå universitet ht 1999 med
D-uppsatsen Låt din föda vara
din medicin och din medicin
din föda. En etnologisk studie
av hälsokost i allmänhet och
Functional Foods i synnerhet.
Med Functional Foods som forsk-
ningsämne, kommer hon att ingå
som en del i ett större projekt un-
der ledning av Kurt Genrup.*

Prima liv fil, Måväl yoghurt, Godhälsa glass, Take care bröd och Magiform pasta.¹ Det är exempel på det nyaste och, enligt många, det mest trendiga vi kan äta i dag. Functional Foods, funktionell mat eller mat med speciella egenskaper kallas dessa livsmedel som med stor kraft har skaffat sig en plats i våra butikshyllor under det senaste året.

Sedan 1980-talet har de funnits och utvecklats i Japan, där staten satsat stora summor till forskning för att bl.a. bemöta förväntade hälsoproblem hos den hastigt ökande mängd äldre i samhället. Och nu är det alltså vår tur att ta emot functional foods², och i dessa tider med köer och den ena nedskärningen efter den andra inom vården ligger livsmedel som kan användas till självhjälp helt rätt i tiden.

Genom att ta del av rapporter från livsmedelsforskare, artiklar skrivna i dags- och veckopress och våra livsmedels- och läkemedelslagar har jag försökt bilda mig en uppfattning om vad detta är. Jag har gjort intervjuer med ett antal personer som arbetar i sfären kring mat och livsmedel men också frågat vanliga konsumenter om deras uppfattning om functional foods. Framför allt har många frågor väckts, bl.a. om vem som konsumerar dessa produkter, vad som styr våra val när vi planerar, eller inte planerar, vad vi ska äta, och vilka strategier vi har när vi ställs inför något som är nytt.

Jag ska beskriva en del av mina nyvunna erfarenheter av functional foods och de spännande men också svåra val vi ställs inför när vi ska välja. Filmjolk eller Hälsofil. Kelloggs Frosties eller Magiform Müsli. Kan det vara mer än själva produkten våra val gäller? Kanske t.o.m. hälsa eller ohälsa?

HOKUS POKUS ELLER HÖGTEKNOLOGI

Functional foods härstammar alltså från Asien där man länge använts sig av det vi i Sverige kallar "alternativ medicin". Av namnet "förstår" man att den är underordnad skolmedicinen. I alternativmedicinen ingår också en annan syn på livsmedel.³ Asiaterna tycks med sin kultur ha ett försprång när det gäller att se mat som medicin. USA har sedan några år tillbaka hoppat på trenden från Japan. Många är överviktiga, samtidigt som de är undernärda. Man är bekymrad över medborgarnas hälsotillstånd och kostnaderna för hälsorelaterade, kroniska sjukdomar stiger (Trosing 1996). Det gör functional foods attraktivt som nyttig men "vanlig" mat.

Vilket förhållande har vi till hälsokost här i Sverige? Många gånger är det förmodligen mer än endast en önskan om att erhålla en god hälsa som vägleder oss när vi ska välja vilken sorts fil vi ska köpa. Man kan t.ex. genom att välja vissa sorters livsmedel eller märken sända ut signaler att man är frisk och sund och att man tillhör en, i det här fallet, hälsosam grupp (Lundin 1987). De personer jag talade med visade sig ha olika strategier när de valde livsmedel, de hade också olika åsikter om functional foods. Några var skeptiska. Kjell, en vanlig man strax över fyrtio förstod inte varför dessa produkter skulle finnas:

Långfil, filmjolk och apelsinjuice är fortfarande godare än juice blandad med mjölk och fil med lakritssmak. Kan man steka falukorv i margarin med fiskfettsyror eller? (...) Glass med havre, varför då? Havren kan jag ju få i mig på ett gott sätt genom att kaka rätt sorts flingor i min långfil.

Kjell tycker också att om man ska lägga ner fem kronor mer på en produkt ska den

vara fem kronor bättre, annars kan han "få i sig det på vanligt sätt".

En del är positiva. Jag och fyra unga kvinnor stod på en busshållplats. De läste för ett stundande prov och bakom min rygg diskuterade de:

(...) Jag började med boken i går kväll. – Gud, den är så tråkig. – Jaa, det är ju inte klokt, jag satt också men jag höll på att somna... men då tog jag en sån där guarana, en sån man blir pigg av, och så fortsatte jag.

Bussen kom, så resultatet av hennes ansträngningar fick jag tyvärr inte höra, men hennes sätt att uttrycka sig på tydde på att stärka sig med en sådan dryck inte var en ovanlig händelse.

Hos Marie-Louise, som utbildar sig till livsmedelsagronom och kanske är morgondagens forskare inom functional foods, möter vi lite av den komplexitet som finns. Jag frågar henne vad hon tycker om den nya maten:

– Jag skulle nog inte konsumera några stora mängder functional foods, i alla fall så har jag nog aldrig köpt något hittills. Jag tror nog mer på att sköta kosten, sen beror det ju helt på vad som utvecklas. Däremot skulle jag gärna jobba med att utveckla functional foods, lite motsägelserfullt kanske...

Andra är övertygade om att functional foods är en stor förbättring och en möjlighet till ett hälsosammare liv. Under december 1998 bildades i Sverige Nationella Centret för Functional Foods. Idén utvecklades inom Chalmers Tekniska Högskola och Göteborgs universitet och omfattar bl.a. forskare inom biokemi och livsmedel samt från SLU. Deras mål är att sprida information om functional foods, dels om aktuell forskning och internationella framsteg men också genom ett informationsprogram som är riktat till oss

konsumenter. Här ingår många av dem som är med om att skapa vår nya mat och de menar att vi inte får missa detta. Men det finns ett hinder på vägen.

Ända sedan man började lansera livsmedel som hälsokostprodukter har det diskuterats vilken benämning det rent lagligt ska säljas under – livsmedel eller medicin. Functional foods är inget undantag.⁴ Tidningar och reklamblad fylls av annonser om den nya maten där synonymer och omskrivningar för "det hälsosamma" i livsmedlet är otaliga för att få oss att förstå vad livsmedlen egentligen innehåller utan att skriva något olagligt.

ALLT GÅR ATT SÄLJA . . .

Studier har visat att bra mat har en tendens att förknippas med det nyttiga och hälsosamma, familjeliv, renhet och självkontroll medan onyttig mat signalerar sjukdom, den är förorenande och förknippas med manlig arbetarklass. När man ber människor beskriva sitt förhållande till den onyttiga maten, väcker den så motstridiga känslor som välbehag, lycka och nostalgi, ånger, oro och skuld (Lupton 1996).

Detta är något som marknadsförarna är medvetna om. Det finns nyckelord som används vid marknadsföring av mat. Det viktigaste är att orden ska påverka oss genom att t.ex. beskriva produkten så att den låter attraktiv eller väcka det ständigt dåliga samvete som de flesta förmodligen bär på (Feurst 1991).

Det är ju självklart att vi vill se ut och känna oss som de modeller som svävar/hoppar/dansar/springer över bildrutan eller tidningssidan och "mår bara helt underbart, eftersom *min* kropp får det allra bästa!!".

OMEGA-3, EPA OCH BIFIDOBACTERIUM, VET NÅGON VAD DET ÄR?

Hur ska man som konsument förhålla sig till dessa nya produkter som man helt klart *måste* använda sig av för att möta dagens krav? Ella Nilsson, TV-kock och f.d. hemkonsulent i Västerbotten har tydligt sett hur den vanliga konsumenten vacklar mellan de olika, ofta motsägande, rön som förmedlas till oss:

(. . .) idag orkar inte Svensson ta till sig en helhet genom media (. . .) alltså det är en och en produkt, ena veckan är det selen och andra är det kalcium. (. . .) Dom vill få dom här lite svårare budskapen nedtransformerade till konsumentnivå. Det dom kan ta till sig, nyttja i vardagen, och inte behöva vara rädd och ändå känna sig trygg.

Många vill gärna äta hälsosam mat, man talar om det bland vänner eller på lunchrasten och media tar ständigt upp vad som är "nyttigt och onyttigt". Men ändå . . . när det kommer till kritan är man osäker, dels för att välja fel livsmedel men kanske också för de signaler valen sänder. Men vem har "rätt"? Som konsument är man ju påverkad, medvetet eller omedvetet, av marknadsföring och om t.ex. några av de "objektiva" artiklarna om functional foods i en del tidskrifter är skrivna av personer som på olika sätt är inblandade i produktionen av dessa livsmedel har vi som läser svårt att veta vem man ska tro på?

Forskare inom flera fält har undersökt matvanornas koppling till uppväxt och social status. Pierre Bourdieu menar att vi har våra matvanor med oss från barndomen genom vår klasstillhörighet såväl som klädsmaak, språk, form av fritidssysselsättning osv. (Broady & Palme 1986). De välbärgade har under århundradena markerat vad som har varit god smak och de övriga

har följt efter utifrån sin egen förmåga. Perioder med frossande överklass har varvats med det bleka, asketiska när idealen ändras (Andersson 1980). I dag förväntar vi oss att en välbärgad, välutbildad individ ska äta hälsosam (dyr) mat medan de lågutbildade med lägre inkomster äter ohälsosam "skräpmat" och aldrig "nås" av hälsobudskapen som vi ständigt stöter på i medierna (Mennell et al. 1992).

Ser man då på functional foods och dess konsumenter skulle det enligt Bourdieu finnas risk att producenterna når fel målgrupp. I strävan efter att tillhandahålla livsmedel som på ett relativt enkelt sätt skulle kunna hjälpa dem som i dag inte äter speciellt hälsosamt, av ointresse eller okunskap, kanske man i stället har skapat ett alternativ till för dem som redan äter nyttig mat och är mån om sin hälsa. De personer jag intervjuade och som hade mat och livsmedel som yrke var oroliga för att den lilla livsmedelskunskap som fortfarande finns skulle försvinna i och med att man väljer ett livsmedel som innehåller många hälsosamma beståndsdelar. Man behöver inte längre veta vad de "vanliga" livsmedlen har för inverkan på hälsan. Men är verkligheten sådan när vi står i vår matvaruaffär? Det är förmodligen inte så enkelt att den med stor plånbok köper den nyttigaste maten eller att en lågutbildad person inte har livsmedelskunskaper. Det finns mycket och många i vår omgivning som påverkar vilka matvaror som hamnar i korgen.

Dessa olika åsikter och meningar, både andras och mina egna, om functional foods, skapar många frågor om hur vårt nya Matsverige kommer att se ut i framtiden. Det finns ett stort antal människor, företag och verk som är inblandade i detta och bildar ett digert material att arbeta med.

Jag står nu i mitt kök och ser på julbordet, ja, men nu verkar allt vara klart. Skinkan (den med EPA, Capsaicin och sojaproteinisolat, ja, man är ju rädd för kolesterolhalten och kan man minska fettupptaget är det ju bra), köttbullarna med mineraler, de fettfria prinskorvarna, julmusten med laktoperoxidas (för tänderna), öl, snaps, och den lilla karamellen med komageenzym efter maten får jag ju inte glömma, vi vill ju inte bli onyktra.

NOTER

- ¹ Detta är exempel på hur producenterna namnger sina livsmedel för att i stora drag visa vad produkten är till för, utan att göra hälsopåståenden. Just de här är slumpvis valda p.g.a. att namnen så tydligt beskriver just detta.
- ² Ett livsmedel som har vetenskapligt dokumenterade hälsobringande effekter på hälsa och välbefinnande genom att man tagit bort eller tillsatt vissa beståndsdelar.
- ³ Många undersökningar har visat att kinesernas tro på sambandet mellan kost och hälsa är ytterst levande, och i en undersökning där ett stort antal kineser i Taiwan studerades visade det sig att i 93 % av deras sjukdomsfall var kosten det första som ändrades i botande syfte (Anderson 1997).
- ⁴ I dag får hälsopåståenden om ett livsmedel endast göras enligt tvästegsprincipen: "Kostfibrer motverkar förstoppning. Produkt X är rik på kostfibrer." Producenterna strävar nu efter att få en lagändring för att få tillåtelse att skriva: "Denna fiberrika produkt motverkar förstoppning".

LITTERATUR

- Anderson, E. N., 1997. "Traditional Medical Values of Food." I: Counihan, Carole & van Esterik, Penny (ed.), *Food and Culture, a Reader*. London: Routledge.
- Andersson, Sten, 1980. *Matens roller, sociologisk gastronomi*. Stockholm: Almqvist & Wiksell Förlag AB.
- Bourdieu, Pierre, 1986. "Modeskaparen och hans märke." I: Broady, Donald & Palme, Mikael (red.), *Kultursociologiska texter*. Lidingö: Salamander.
- Feurst, Ola, 1991. *Kost och hälsa i marknadsföringen*. Stockholm: Företagsekonomiska institutionen, Stockholms universitet.

- Lupton, Deborah, 1996. *Food, the Body and the Self*. London: SAGE Publications Ltd.
- Lundin, Susanne, 1987. "Hälsokultur. En malmöundersökning om hälsokostares ideologi och identitet." I: Salomonsson, Anders (red.), *Mera än mat*. Stockholm: Carlsson Bokförlag.
- Mennell, Steven, et al., 1994 tredje upplagan. *The sociology of food, eating, diet and culture*. London: SGE Publications Ltd.
- Trossing, Marie, 1996. Utlandsrapport från Sveriges tekniska attachéer: *Functional Foods i USA*. Stockholm: Sveriges Tekniska Attachéer.

SUMMARY

*Functional Foods – Food or Medicine
Reflections About New Types of Food, and the Way
Society Handles it*

The food shops and the press in Sweden has recently been overflowed with a new type of food,

called Functional Foods. These foods balances on the line between medicine and food and are produced with the intention that the consumers will stay healthy. But, it's difficult for us to choose whether we should go on looking for vegetables and whole-wheat bread or give up and buy the "ready-stuff". It's not just the product we buy, it's a lifestyle, and different sorts of food signals different things depending what the trend is at the moment. It visualizes the need to belong to a group or be defined as a special type of person. It is interesting to look at functional foods, the marketing and the consumers way of dealing with these strange things, ice-cream with oatmeal, juice with calcium or maybe yoghurt full of bacteria. But who is buying this? Maybe the producers have made a new type of food for the already healthy people and failed to create products that "saves the undernourished". These thoughts about functional foods is supposed to be a part of a bigger project about our fast-changing food society where the connection between food and health is strong in many ways.