

Tidningarnas roll i matinformationen

Astrid Nilson

Artikeln behandlar journalistens syn på vad tidningarna bör förmedla för information i mat-hälsa-frågor. Här betonas vikten av samarbete mellan medicinskribenter och matskribenter för att göra råden möjliga att efterleva. Astrid Nilson arbetar sedan 25 år som konsumentupplysande journalist, numera som redaktionschef på Allt om Mat.

Så gott som alla tidningar och tidskrifter skriver i dag om mat. Största utrymmet ges åt receptskrivandet. Men stor plats ges också åt matpriser och åt kvalitetsdiskussioner. Smaktester och redovisning av hur nya matprodukter smakar är också vanliga.

Minst utrymme — när det gäller vår mat — har tills ganska nyligen ägnats de rena näringsfrågorna. Mat för hälsans skull har inte varit ett speciellt populärt ämne, såvida det inte handlat om tidskrifter som vänt sig till speciella kategorier.

Men under de allra senaste åren har de medicinska journalisterna börjat skriva om kostens betydelse för att förebygga hjärt- och kärlsjukdomar och även en del cancersjukdomar. Matskribenterna har delvis skrivit om samma sak. Vad man kanske kan beklaga är att medicinska journalister och matskribenter inte samarbetar mer. För skriver medicinreportern att mer fibrer och mindre fett är bra för att förebygga tex hjärtinfarkt, är det många läsare som inte kan överföra detta budskap till sin egen mathållning. Enligt min uppfattning bör konkreta råd helst i form av recept komplettera en sådan artikel.

Det faktum att det nu skrivs mer om mat och hälsa hänger givetvis samman med allmänhetens växande intresse. Och att intresset ökar tror jag beror på att allt fler personer inom sjuk- och hälsovården talar om

sambandet mellan bra mat och god hälsa. Det faktum att vi själva kan påverka vår hälsa genom det vi äter har — äntligen — blivit en rumsren uppfattning hos den stora majoriteten av läkarkåren.

Problemen för oss som skriver om mat är många. Det största som jag ser det är att förmedla hela bilden av vad som menas med bra mat.

Expertisen från livsmedelsverk och socialstyrelse hänvisar till kostcirkeln. Andra tycker att matpyramiden är ett bättre pedagogiskt hjälpmedel. Läsarna — konsumenterna — tycker att mat vare sig den ligger i cirkel eller i pyramid är trist, det är för mycket pek-pinnar.

Då tror jag det är lättare att anamma mattallriken, med hälften grönsaker, en fjärdedel potatis, pasta eller ris och en fjärdedel sovel. Men vad jag förstår är denna tallrik ännu inte "officiell". Det vore bra om den blev det.

Risken är annars stor att konsumenten — läsaren även i fortsättningen kommer att få all information i småskvättar. Allt beroende på vilken professor eller annan auktoritet som har något att berätta.

Under våren -89 har matskribenterna varit inbjudna till en mängd olika symposier. Det har handlat om järnet i kosten — större köttportioner. Om fiskens betydelse för ett friskare liv — större och fler fiskportioner. Om fiber och då framför allt havrekli — mera gröt på tallriken. Vi har även lyssnat på experterna som talat om magert smörgåsmargarin och/eller matfett med mycket fleromättat fett.

Alla har inte möjlighet att sammankalla till press-

Problemen för oss som skriver om mat är många. Det största som jag ser det är att förmedla hela bilden av vad som menas med bra mat.

konferenser och symposier. De skickar i stället brev till våra redaktioner. De kan handla om allt från enstaka frukters enorma nytthet till presentation av olika preparat, s k kosttillskott. Gemensam nämnare för all information just nu är nyttheten. Till och med den friterade potatisen lanseras som nyttig, eftersom den med nya metoder kan göras mindre fet än tidigare.

Av detta tycker jag bara att man kan dra en slutsats. Nämligen att det ställs stora krav på matskribenter. Det är självklart att var dags mat ska vara hälsoriktig. Och att det är vi som förmedlar recept till våra läsare, som ska visa hur det går till att laga god, vacker och nyttig mat.

Man måste skilja på festmat och vardagsmat. Mat är så mycket annat än näringsämnen. Det är inte vår sak att få våra läsare att avstå från livets goda. Vi ska förhoppningsvis kunna ge så mycket information att de kan välja rätt mat vid rätt tillfälle.

Massmedias roll i kostupplysningen debatteras och kritiseras. Under de 25 år jag hittills arbetat som konsumentupplysande journalist har jag lyssnat till, deltagit i och även lett diskussioner om vår mat. Många gånger har jag fungerat som slagpåse från alla

.....
Vi journalister är inte och ska heller inte vara megafoner för olika informatörer, institutioner eller företag.
.....

möjliga håll. För är det något som gått snett när det gäller upplysning eller information om vår mat – så nog är det vårt fel, vi som skriver i tidningar och tidskrifter eller talar i radio och TV.

Jag är innerligt trött på den här kritiken, det är också många av mina kolleger. För de konsumentupplysande journalister som skriver om mat är seriösa och dessutom mycket kunniga. Många av dem är dubbelutbildade, vanligt är att de har en hushållslärarexamen som grund.

En sak som massmedias kritiker inte alltid har klart för sig är de spelregler som gäller för oss journalister. Vi är inte och ska inte heller vara megafoner för olika informatörer, institutioner eller företag. Vår uppgift är att kritiskt granska den information vi får innan vi förmedlar den till våra läsare eller lyssnare.