

Kost och hälsa

Världshälsodagen högtidlighålles varje år av länder anslutna till WHO, Världshälsorganisationen, som sorterar under Förenta Nationerna. Ovanstående rubrik var mottot i år och ämnet blev föremål för anföranden i svensk radio av generaldirektör Arthur Engel, medicinalstyrelsen, och professor Bo Vahlquist, Akademiska sjukhuset, Uppsala.

Socialmedicinsk tidskrift har beretts tillfälle att återge föredragen, som följer nedan.

Generaldirektör Arthur Engel:

I dag den 7 april firar man i de 8 länder som tillhör Världshälsorganisationen, ett av Förenta Nationernas fackorgan, den s. k. Världshälsodagen. I år har man valt mottot *Kost och Hälsa* för denna dag. Meningen är alltså att man världen över skall begrunda sambandet mellan hälsotillståndet och födan. Världshälsorganisationen uppmanar myndigheter och organisationer inom hälsovård, lantbruk och näringsliv att bidra till att göra Världshälsodagen meningsfylld. Lantbruket representerar den huvudsakliga producenten av födan, näringslivet distributionen, och hälsovården bevakar det viktigaste konsumentintresset *födan som fullgod näring och som hälsfaktor*. Hur olika måste ej de synpunkter bli som i olika delar av världen idag läggas på problemet kost och hälsa. För en stor del av mänskligheten, särskilt i Asien, är hungern fortfarande ett allt överskuggande problem. Den medicinska vetenskapens landvinningar har i dessa länder som första vinst inregistrerat förbättrad folkhälsa och ökad medellivslängd. Härigenom har man skapat en befolkningsökning med vilken jordbrukets och industriens produktionsutveckling ej på något sätt kunnat hålla takten. Resultatet har blivit utomordentlig fattigdom och livsmedelsknapphet. Utom att sålunda kosten är kvantitativt otillräcklig, utmärker den sig på sina håll för ensidighet med därav följande bristtillstånd. Knappheten på den dyraste komponenten i kosten, köttet, den viktiga animala äggvitan, är mångenstädes påfallande.

Hur olika ter sig ej denna primitiva kamp mot hungerns kval och för det dagliga brödet i

de underutvecklade länderna i jämförelse med de näringsproblem som möter oss bland den västra kulturkretsens industrialiserade och rika länder såsom t. ex. Förenta Staterna och Sverige. Näringsfrågan har där helt andra aspekter. Övernäring har blivit en hälsorisk. Perioder av näringsknapphet t. ex. under de båda världskrigen, och särskilt det sista, markerar sig genom en förbättrad folkhälsa, särskilt beträffande sådana sjukdomar som fetma, hjärt- och kärlsjukdomar, sockersjuka, sjukdomstillstånd, som vi brukar beteckna som moderna sjukdomar. Övernäringsens verkningar accentueras av att det moderna livet ger så litet av kroppsrörelse. Man förflyttar sig med bilar, motorecyklar och hissar, inga golv skuras, vatten och ved hämtas ej och maskiner utför allt tyngre arbete. Den mycket omfattande roll som livsmedelsindustrien och den centraliserade distributionen spelar i de västra kulturländerna för med sig många fördelar, men också nackdelar. Bekymren för födans förvarande och tillagning har blivit i hög grad minskade. Matsedeln kan göras mera omväxlande och oberoende av säsongerna. All världens delikatesser har blivit tillgängliga i närmaste matvaruaffär. En centraliserad livsmedelstillverkning möjliggör givetvis en ökad kontroll av livsmedlens beskaffenhet och ofarlighet, men medför å andra sidan att om kontrollen förloras såsom under 1953 års s. k. paratyfusepidemi, verkningarna blir mycket omfattande.

En hälsorisk som Världshälsorganisationen tagit upp till studium är tillsatsämnena till livsmedel. Det är frågan om färgämnen, smakämnen, konserveringsämnen o. s. v. Särskilt i länder med hög konserverkonsumtion t. ex. Förenta Staterna, där man per individ förtär tio

gångar så mycket konserver som i Sverige, måste man noga vakta över dessa tillsatsäm-
nens ofarlighet. I sig själv innebär hög för-
tärning av konserverade eller på annat sätt för-
ändrade livsmedel en viss risk. Vi bör inte slå
oss till ro i den tro att vi på ett betryggande
och fullständigt sätt kan vitaminisera våra livs-
medel. I våra dagars lyckligare länder har vi
inte bara krav på att födan skall vara tillräck-
lig, omväxlande och oskadlig, inte bara garan-
tera tillväxt och bibehållna kroppskrafter, den
moderna näringsfysiologien siktar emot en op-
timal kost, en verkligt hälsobefordrande faktor
i samhället.

Uppfattningen om hur den önskvärda folk-
kosten skall utformas växlar med vårt vetande,
men varje år tillförs ny kunskap om väsentliga
ingredienser i födan, om essentiella brottstycken
av äggvitan, om fettsyror och spårämnen,
som ej kan undvaras o. s. v. Förutsättningen för
att hävda sambandet mellan kost och hälsa
ökas, födan blir oavbrutet ett mer nyanserat
och känsligt instrument för folkhälsans be-
fordrande med många utnyttjade möjligheter
också i de västerländska kulturländerna. Jag
vill som exempel blott nämna en lämplig åld-
ringskost, reformering av kostvanorna med
hänsyn till förebyggande av tandröta; ett annat
område där forskningen ännu ej kunnat ge full-
ständiga anvisningar är motverkande av åder-
förkalkningen genom lämpligt kostval. Har vi
för övrigt utnyttjat vår kunskap om den så väl
dokumenterade hälsorisen som fetmans ut-
bredning innebär? Svaret är nej. Vi har för-
visso all anledning att inte bara på Världs-
hälsodagen utan varje dag betänka sambandet
mellan kost och hälsa.

Professor Bo Vahlquist:

Människan behöver äggvita, fett och kolhy-
drater i sin kost samt därutöver i mindre mängd
mineralämnen och vitaminer. Avvägningen
mellan äggvita, fett och kolhydrater kan va-
riera inom vida gränser. En ordinär koststat
för en vuxen omfattar som dygnsram kanske
80—100 gram äggvita, ungefär samma kvantitet
fett och omkring 400 gram kolhydrat. Den in-

bördes relationen mellan dessa tre huvudbe-
ståndsdelar kan variera starkt förutsatt att det
totala kaloribehovet täcks och att äggvitan inte
understiger en viss nivå.

Äggvitan i kosten intar på många sätt en
nyckelställning. Gram för gram är den animala
äggvitan, alltså den man har i exempelvis mjölk
och kött och fisk, näringsmässigt sett av högre
värde än den vegetabiliska, alltså den man har
i mjöl, potatis, grönsaker, frukt etc. Men an-
lägger man en ekonomisk synvinkel och ser på
vad man får för kronan, då blir utbytet be-
träffande växtäggvitan i allmänhet långt större.
Under kriget tvingades vi även här i Sverige
att kraftigt skära ned köttkonsumtionen. En
tid låg den så lågt som omkring 20 gram per
dygn. Det var rödbetsbiffarnas gyllene tid. Det
är inte säkert visat att några skador följde
därutav. Jag hade själv anledning undersöka
om det uppträdde blodbrist i ökad omfattning.
Det fanns i vissa grupper en tendens åt det
hållet, dock inte av allvarlig art. Men att gå
ännu ett steg vidare och på längre sikt helt
avvara animal äggvita kan ha sina vansklig-
heter. Strax efter sista kriget var en engelsk
forskargrupp över i Tyskland och studerade
bl. a. om man kunde ersätta mjölk med vissa
preparat av sojabönor. För barn gick det inte,
åtminstone de yngre av dem måste få en viss
kvantitet mjölk per dag för att inte stanna av
i sin viktsutveckling.

I detta nu har Europa återhämtat sig, men i
andra delar av världen är äggviteundernäring
en dyster realitet bland hundratals miljoner
människor. Värst är det för barnen. När de
inte längre får modersmjölken, så blir deras
föda densamma av ris eller majs som de vux-
nas. Mjölk finns endast undantagsvis och för
den snabbt växande kroppen är växtäggvita
enbart helt otillräckligt. Det är tragiskt att på
barnsjukhus i Östern se rader av svårt under-
närda barn med spinkiga, kanske vattensvullna
extremiteter, uppdriven buk och egendomliga
pigmentförändringar i hud och hår. Dubbelt
tragiskt därför att man vet att en halv liter
torrmjöl om dagen skulle kunna hålla dem vid
lika god vigör som våra egna barn härhemma.

Det är inte svårt att förstå att äggviteunder-
näring skall ha allvarliga följder. Äggvita ut-

gör ju den mest väsentliga beståndsdel i de flesta av kroppens celler, och utav äggvita är hormoner och skyddsämnen mot infektionssjukdomar uppbyggda. Det är möjligt att lindrigare former av äggviteundernäring förekommer hos vissa befolkningsgrupper även i ett land som vårt. Fördyring av kött och ägg och mjölk o. s. v. leder till en minskning av konsumtionen av dessa varor, och därmed automatiskt till en skiftning av äggviteförtäringen från den animala till den vegetabiliska sidan. Hur höggradig en sådan förskjutning skall kunna bli, innan vi börjar märka något av den på hälsotillståndet, det vet man inte ännu, men det är helt i linje med Världshälsoorganisationens program att även denna sida av problemet ägnas uppmärksamhet.

Även när det gäller fett så får man räkna med att en viss minimitillförsel är önskvärd, även om den kan sättas väsentligt lägre än för äggvitan. I det här sammanhanget vill jag passa på att nämna att nyare undersökningar tyder på att de vegetabiliska fetterna är väl så värdefulla som de animala. När det gäller fettet i födan så är det, i motsats till vad jag sade om äggvitan, åtminstone i våra trakter mera ett problem om övernäring än om undernäring. Man har länge misstänkt att en fettrik kost skulle kunna vara en bidragande orsak till uppkomsten av åderförkalkning, särskilt allvarliga blir dessa förändringar när de drabbar hjärtats kranskärl. I brett upplagda, internationellt samordnade undersökningar från senare år, där bl. a. professor Malmros i Lund och hans medarbetare deltagit, har man kunnat visa att s. k. hjärtinfarkt uppträder väsentligt oftare i länder med hög fettkonsumtion, och dit hör bl. a. Sverige. Men det är inte bara mängden av fett som spelar en roll. Även fettets art synes vara av väsentlig betydelse. Det är möjligt att man här fått en ledtråd hur man skall nå fram till effektiva förebyggande åtgärder mot en av våra allvarligaste folksjukdomar.

Kolhydraterna utgör även i en balanserad kost en avsevärd del av födan. Ju sämre de yttre levnadsbetingelserna är desto större blir vanligen konsumtionen av kolhydrater. Dessa har stort värde som energikällor, men endast till en viss gräns kan de, som redan nämnts,

ersätta äggvitan och fett. De viktigaste kolhydratkällorna ligger hos oss i bröd och potatis, grönsaker och frukt. I andra delar av världen utgör ris eller majs den viktigaste källan.

Några typiska sjukdomsbilder, som direkt skulle vara betingade av undernäring eller övernäring med kolhydrater, känner man inte. Men kolhydraterna kan omvandlas i fett, och av den anledningen ställa till besvär, och för den som har anlag för fetma gäller ju att både fett och kolhydrater måste förtäras med måtta.

Om fettsothens betydelse som hälsofiende skall här inte närmare ordas. Många lider av den åkomman oförskyllt så till vida att sjukdom eller ogynnsamma arvsanlag ligger bakom, men vilken än orsaken till fetma är, så skulle man unna alla överviktiga att någon gång få lyfta av den ränsel på 10, 20 eller många flera kilogram, som de dagligen bär på, för att ge tillfälle att känna skillnaden. Rätt många skulle sedan säkert göra mycket för att slippa snöra på sig den ränseln igen.

Man kan inte gärna lämna kolhydraterna utan att ha sagt något om deras eventuella betydelse för uppkomsten av karies, tandröta. Det finns iakttagelser som vittnar om att vid sidan om arvsanlag, mineralämnesfaktorer och andra moment, även en överdriven konsumtion av sötsaker kan utöva ett ogynnsamt inflytande.

Så några ord om mineralämnena i vår kost. Hur många vet vilken mineralbristsjukdom som, sett ur världshälso synpunkt, är den mest utbredda och betydelsefulla? Det är järnbristen. I många trakter av världen finner man dess symptom i en förskräckande omfattning och svårighetsgrad, särskilt hos barnen och kvinnorna. Olika faktorer samverkar. Järnfattig föda, blodförluster genom hakmaskinfektion, för barnen dessutom den snabba tillväxten och för kvinnorna de många barnsöderna. Trots att kroppen på det mest sinnrika sätt tar åt sig järnet ur födan alltmåra girigt när behovet ökar, kan det inte hindra att sjukdomen utvecklar sig, och sedan blir det en cirkel mellan den svåra blodbristen, allt sämre föda och sjunkande motståndskraft mot infektioner och andra sjukdomar.

Här hemma talades mycket för 75 eller 100 år sedan om klorosen, bleksoten hos unga flic-

kor. Den försvann så småningom. Man prisade avläggandet av snörleven och den ökade utvistelsen för denna gynnsamma utveckling, men det var nog snarare en förbättrad och allsidig kost, som var anledningen. Ty efter allt vad vi vet nu var klorosen en äkta järnbristanemi. Men klorosens försvinnande betyder inte att järnbristen som problem helt skulle ha förvisats till från oss avlägsna länder. Alltjämt finner vi den inte så sällan hos småbarn och hos kvinnor.

Vitaminerna är livsviktiga. Det är utsagt redan i deras namn. Om jag här inte går in på någon detaljerad redogörelse för deras funktion och för symptomen vid bristtillstånd, så beror det på att kunskap härom i kanske högre grad än något annat beträffande kosten blivit allmängods. Ibland har man en känsla av att vitaminerna omhuldas så som om nästan hela kostproblemet vore löst bara alla vitaminerna fanns med i tillräcklig mängd. Så enkelt är det nu inte.

I vårt land är den av D-vitaminbrist förorsakade rakiten ständigt på lur i de första levnadsåren och kräver en oavlätlig vaksamhet från läkarna och barnavårdscentralerna. Andra former av vitaminbristsjukdomar är hos oss sällsynta. Men återigen blir bilden en helt annan om vi blickar mot de materiellt underutvecklade länderna. Det är en trist syn när man där har blindhet av A-vitaminbrist och skörbjugg av C-vitaminbrist samtidigt som havet vimlar av fisk med levern full av A- och D-vitamin och träden dignar av C-vitaminrika frukter. Det är inte bara fattigdom och klimatsvårigheter, det är också bristande kunskap, initiativ, ibland även traditionsbundna fördomar som skärper svårigheterna.

Det finns inget vetenskapligt bärande bevis för att en tillförsel av vitamin till människor som redan förut befinner sig i god balans har någon verkan av värde. Som exempel kan man ta C-vitaminet. Från flera håll har anförts att ett rikligt tillskott av detta minskade de akuta luftvägsinfektionerna. Under kriget genomfördes här i Sverige en undersökning på 2.500 soldater. En grupp fick tabletter med C-vitamin i hög dos, en annan grupp motsvarande

tabletter men utan C-vitamin. Under den följande tremånadersperioden registrerades noga alla förkylningssjukdomar. Ingen skillnad kunde förmärkas mellan de båda grupperna.

Temat *föda och hälsa* har en mycket stor spännvidd. Endast ett fåtal problem har i det föregående kunnat beröras. Det finns många andra. Men jag lämnar detta för att i stället låta en berömd utländsk näringsexpert komma till tals. Det är lord Boyd Orr, vinnare av Nobels fredspris 1949, som skriver:

"Tack vare forskningens framsteg, vilka ha varit större under de sista 50 åren än under de föregående 2000 åren, har vi nu både kunskapen och förmågan att framställa tillräckligt med föda för en befolkning i världen som kunde vara dubbelt så stor som den nuvarande, samt att eliminera eller kontrollera de flesta av de dödliga sjukdomarna. — —

Vi beundra de stora framstegen inom den tekniska forskningen, sådana som televisionen, reaktionsplanet och vätebomben. Lika underbara, av långt större betydelse för människans välfärd, är framstegen inom den biologiska forskningen speciellt inom medicinen och agrikulturen, vilka, var de än har tillämpats, har lagt 20 år till människans liv under det sista halva seklet. — —

Men denna kunskap har ännu inte kunnat tillämpas för hela den mänskliga familjen. Vid födelsen är den sannolika livslängden för två tredjedelar av mänskligheten endast 30 till 40 år. Alltså lider 1.600 milj. människor en alltför tidig död, ofta redan i spädbarnsåldern genom sjukdom som kan förebyggas och brist på föda, som skulle kunna ges. Detta är en utmaning till vår civilisation."

Till sist några ord om forskning. En amerikansk näringsforskare, professor Stare i Boston, brukar säga: "Det finns inte någon annan faktor som ensam har en för hälsan så avgörande betydelse som födan." Ända in till senaste tid har vår kost byggt i huvudsak på ren empiri och traditioner, som i olika länder visat den mest skiftande art. De kostmönster som härvid uppställts kan vara tillfredsställande, men är det ofta inte. Det måste anses vara ett intresse av första rang att moderna forskningsmetoder i full utsträckning får komma till utnyttjande även på detta område. Det räcker inte med att analysera födans art och studera dess inverkan på djur. I sista hand måste det alltid bli en fråga om att nå full klarhet om en viss kostbeståndsdelens roll som föda för människan. Det räcker heller inte att ensidigt se på kosten från producentens synpunkt eller från råvaruförädlarens eller från

läkarens, det gäller att så långt möjligt samordna dessa olika aspekter till ett organiskt helt. Synpunkter som dessa har förts fram i olika sammanhang de sista åren. Mycket skulle vara att vinna såväl för samhället som den enskilde om de kunde leda fram till en förstärkt insats på näringsforskningens område.

Till sist. Det finns knappast något problem, som i högre utsträckning kan sägas vara för hela mänskligheten gemensamt än just näringsproblemet. Den mest primitiva och i vårt väsen djupast förankrade av alla drifter är den att tillgodose vårt eget näringsbehov. För denna drifts tillfredsställande skyr människan i sista hand inga medel och tar inga hänsyn. Det som gäller den enskilde individen, det gäller i det avseendet även hela folk. Regionala olikheter i födoämnestillgång med områden av svält intill områden av överflöd innebär alltid en anledning till konflikter. En överstatlig organisation som syftar till en jämnare fördelning av resurserna är därför en grundläggande och oundgänglig förutsättning för ett världsomspännande fredsarbete och vårt stora uppoffringar om den kan komma till stånd. Världshälsoorganisationen har i detta arbete gjort en betydelsefull insats.

Läkerol

Välgörande — Välsmakande

Världsberömd

Värdefulla arbeten för den som vill orientera sig på socialvårdens område!

KARL J. HÖJER

Socialförsäkring och socialhjälp

(Äldre upplagors huvudtitel: *En svensk medborgares trygghet mot nöd*)

De stora förändringar på socialrättens område som blivit följden av den genomgripande nydaning och utvidgning av lagstiftningen som ägt rum på socialrättens område behandlas ingående och detaljerat. Vad särskilt gäller socialhjälpens utgör kapitlet härom den enda mera utförliga framställningen om denna nya lagstiftning som hittills finnes tillgänglig.

Hft. 18: 50, inb. 24: —

Den som vill erhålla en inledning till socialpolitiska studier över huvud taget hänvisas till samme författares bok

Den svenska socialpolitiken. En översikt

vilken efter en kortfattad överblick av socialpolitikens historia och metoder ger en översikt av hela ämnet.

Hft. 11: —, inb. 14: —

Den speciellt på barnen och familjerna inriktade lagstiftningen har av författaren behandlats i

Samhället och barnen

Hft. 17: —, inb. 20: —

Den socialpolitiska lagstiftningen på nykterhetsområdet i dess helhet refereras och kommenteras av författaren i

Svensk nykterhetspolitik och nykterhetsvård

Hft. 11: 50, inb. 14: —

I arbetet

Svensk socialpolitisk historia

ger författaren en bred framställning av den socialpolitiska utvecklingen fram till sommaren 1952; därjämte analyseras de aktuella frågeställningarna i en särskild, mindre del av boken.

Hft. 24: —, inb. 29: 50

NORSTEDTS