**Kronik bragt i Politiken, den 2/7 2011**

**God smag og bordskik er den bedste slankekur**

**Amerikanere bliver fede af at fokusere på ernæring. Franskmænd bliver slanke af gode smagsoplevelser.**

|  |
| --- |
| AF **Boris Andersen** |

Rockwool Fondens Forskningsenhed har for nylig offentliggjort rapporten ’Helbred, trivsel og overvægt blandt danskerne’, der viser, at antallet af svært overvægtige i USA og Storbritannien er over dobbelt så stort som i Danmark.

Den franske madsociolog Claude Fischler beskæftiger sig med sammenhængen mellem måltidskultur og fedme, og hans forskning peger på, at vi i Danmark måske, og stik mod vore bedste intentioner, stille og roligt er på vej mod amerikanske og britiske tilstande.

Der går knap en dag, uden at vi i medierne bliver præsenteret for et eller andet om mad og ernæring. På den ene side gennem kampagner og tv-programmer, der skal få os til at leve sundere og tænke på, om vi nu også får den rigtige næring. På den anden side er der madprogrammerne med inspiration til alt, lige fra eventyrlige desserter til herreretter, hvor der slet ikke skal spares på smørret.

Skal man tage det hele til sig, havner man næsten uundgåeligt i et uløseligt dilemma: Skal vi fokusere på smagsoplevelsen eller på ernæringsindholdet, hvis vi vil leve godt? Det konstant tilstedeværende spørgsmål handler om, hvad pokker vi skal stille op, hvis vi vil undgå at havne som madskizofrene.

Den franske sociolog Claude Fischler har i en menneskealder beskæftiget sig med mad i en kulturel sammenhæng. Han har i særlig grad interesseret sig for, hvordan befolkningerne i forskellige lande opfatter mad og sundhed, og med sit store forskningsteams arbejde har han omfattende empiriske belæg for sine resultater. Han udpeger interessante forskelle i forholdet til mad og sundhed mellem USA og Storbritannien på den ene side og Frankrig på den anden.

Fællesnævneren for de svar, han fik fra amerikanske og britiske deltagere i undersøgelsen, er, at de i bemærkelsesværdig grad forbinder begrebet mad med ernæringsindhold og med madens indhold og, særlig for amerikanernes vedkommende, med en følelse af dårlig samvittighed over, at man måske spiser for meget eller kan komme til det.

Der er således et konstant behov for individuel selvkontrol, hvilket ligner den udvikling, der ses i Danmark i dag med det store fokus på ernæring, sundhed, kost og motion på både arbejdspladser og i privatlivet.

Undersøgelsen viser også en fransk opfattelse af mad, der er helt anderledes. Her forbindes mad med kulinariske oplevelser og bestemte retter samt ikke mindst med det sociale fællesskab, som måltidet kan give anledning til.

Nu kunne man så tro, at denne sydlandske madglæde nødvendigvis må sætte sig på sidebenene, og at det måtte være franskmændene, der førte an på badevægten. Men sådan forholder det sig paradoksalt nok ikke.

Fischlers forskningsteam har nemlig også undersøgt, hvordan det står til med borgernes BMI, dvs. det tal, der viser, om en person er under-, normal- eller overvægtig (BMI udregnes som vægt/højde x højde, og eksempelvis er et BMI på mere end 30 et udtryk for svær overvægt, der kan blive helbredstruende).

Her viser det sig imidlertid, at amerikanerne og briterne har taget førertrøjen på, mens det paradoksalt nok netop er de smagskvalitets- og måltidsfikserede franskmænd, der meget bedre evner at holde den slanke linje. Hvordan i alverden hænger det nu sammen? Skulle de allestedsnærværende kampagner, der skal skærpe vores opmærksomhed på madens ernæringsindhold og fedtprocenterne, ikke netop få os til at holde kursen på den slanke linjes attraktive smalle spor?

Forskningen giveren række mulige forklaringer på dette ’franske paradoks’. Her skal blot peges på en, der ligger lige for ud fra vores hverdagserfaring, og som vi måske netop derfor er tilbøjelige til at overse: en propfyldt mavesæk er ikke den eneste måde, vi kan blive mætte på. Velsmagen kan også fylde os: En hel plade standardchokolade eller to stykker intenst smagende stykker – begge dele kan tilfredsstille vores appetit.

En lille velstegt bøf af et velhængt og aromatisk stykke kød kan sagtens hamle op med 300 g sjusket tilberedt ditto. Vi kender vel også alle sammen følelsen af at rejse os fra et måltid med følelsen af, at der manglede noget, fordi kun en begrænset del af smagspaletten har været repræsenteret (optimalt set skal både salt, surt, bittert, sødt og umami være en del af smagsoplevelsen, samt ideelt set også forskellige former for blødt-hårdt).

Uden på nogen måde at ville fremhæve nogle madkulturer på bekostning af andre, vil de fleste med turisterfaringer i Frankrig kunne nikke genkendende til, at man i det franske skal lede meget længe for at finde ’kulinarisk ligegyldighed’ (men selvfølgelig findes der, som overalt på kloden, også smagsmæssig ligegyldighed i Frankrig, hvis man f.eks. begiver sig ud i de deciderede turistmenuer, hvor den ’konkurrencedygtige pris’ bliver eneste parameter).

I det lys kunne ’Har du smagt maden til?’ måske være et velegnet slogan for Sundhedsstyrelsen, næste gang de skal rette en sundhedskampagne mod os. Ligesom spørgsmålet ’Hvordan synes du selv det smager?’ passende kunne stilles til de mange ’fritidsjobbere’, der befolker så mange af vore restaurant- og cafékøkkener.

Selv om det ’kun’ er hver tiende dansker, der er svært overvægtig, mod hver fjerde amerikaner og brite, er det selvsagt ikke godt. Det vil nok være naivt og overoptimistisk at tro, at vi kan klare fedmeepidemien blot ved at smage maden til.

Skønt vi alle sikkert kunne have meget glæde af at give lidt slip på tanken om alt det farlige i maden og sætte smagsoplevelsen lidt mere i fokus (hvad enten vi så gør det på fransk eller nordisk), vil det næppe i sig selv dæmme op for den livstruende overspisning.

For at kunne gøre det må man selvsagt kende årsagerne til, hvorfor nogle af os bliver overvægtige, og hvorfor nogle forfalder til livstruende overspisning. Her giver Fischler ikke svar, men en antydning kan derimod findes i den føromtalte undersøgelse fra Rockwool Fonden. Forklaringen her har imidlertid ikke noget med mad at gøre!

De skriver uden at lægge fingre imellem: »I Danmark vender svær overvægt – ligesom i andre vestlige lande – rent socialt den tunge ende nedad. Det er selvfølgelig ingen naturlov, at svær overvægt er en følge af, at man aldrig fik en uddannelse eller kom til at tjene mange penge. Men undersøgelsen viser, at BMI over 30 og en stor livvidde er noget, man oftere ser, når indkomsten hører til den laveste fjerdedel, og hos dem, der ikke har en uddannelse«.

Det turde give mening for alle med blot en smule livserfaring i bagagen. Der er sammenhæng mellem behovet for trøst og et liv, der gør ondt. Her byder maden sig til overalt som et hurtigt kick til at få en kortvarig tilfredsstillelse. Og det bliver ikke nemmere af et ’madlandskab’, der er propfyldt med raffineret designede opfordringer til os om konstant at tilfredsstille ’den lille du-ved-nok-sult’. Det kan kræve mere end en almindelig stålsat rygrad, hvis man ikke vil ende som en ’food-on-the-go-ko’, der græsser hele tiden!

Udenforståendes løftede pegefingre er sjældent det, der hjælper i en sådan situation. Det er sjældent heller tilfældet i så mange af de andre af livets sammenhænge, hvor vi gør ting, som vi dybest set godt ved ikke er til vores eget bedste, som f.eks. permanent brug af psykofarmaka, shopaholic-tendenser, arbejdsmani osv.

Enøjet appel til individuel selvkontrol må netop have den modsatte effekt for dem, der ikke lykkes med den. De må nødvendigvis lukke af over for budskaberne og skabe egne sociale rum, hvor man er ’god nok’, selv om man ’spiser igennem’ hver eneste dag og er blevet alt for tyk. For tryk avler modtryk.

Hvis man for alvor vil tage livtag med fedmeepidemien, kunne det være nærliggende at pege på, at den stigende overvægt ikke handler så meget om mad, som den handler om konsekvenserne af de sociale forandringer, de europæiske samfund oplever i retning mod et mere liberalistisk ideal. Her er de centrale kendemærker fordring om selvkontrol og markedsstyring i kombination med økonomisk succes som central mellemmenneskelig værdi.

Det er ikke min hensigt at politisere imod en bestemt ideologi. For det første fordi de eventuelle tendenser mod opløsning af forpligtende måltidsfællesskaber og individualiseringen af madoplevelserne også må ses i sammenhæng med den generelle moderniseringsproces’ opløsning af traditionsbestemte fællesskaber og derfor næppe bør kobles entydigt til en bestemt ideologi.

For det andet fordi der kan være mange andre grunde til, at man foretrækker en liberalistisk samfundsmodel end hensynet lige til folkesundheden.

Pointen er alene at gøre opmærksom på, at hvis vi kollektivt ser maden og måltiderne som årsagen til problemer med overvægt og kombinerer det med en fordring om individuel selvkontrol, risikerer vi at give endnu flere et forhold til mad som kilde til dårlig samvittighed. Og med de amerikanske tilstande i baghovedet kan man godt frygte, at den tilgang i værste fald kan igangsætte en nedadgående spiral, hvor stadig flere bliver livstruende overvægtige!

Fischlers undersøgelse peger imidlertid på endnu en interessant forskel mellem den amerikansk-britiske madkultur og den franske. For franskmænd hænger mad – ud over det med smagsoplevelsen – også sammen med måltidsfællesskabet, både det at lave mad til andre, at være måltidsværter og at spise sammen. Denne dimension nævnes næsten ikke af amerikanerne og briterne.

I sammenhæng med fedmediskussionen giver det umiddelbart god mening, at vi spiser anderledes, når vi spiser sammen med andre, end når vi gør det alene. Måltidsfællesskabet sætter en begrænsning på den eventuelle lyst til overspiseri.

Spiser vi alene derimod, bliver det alene vores egen evne udi selvkontrol og madsamvittighed, der skal stå sin prøve. Og den kamp kan sjældent vindes hver eneste gang. Dette måltidskulturelle perspektiv giver næppe en fuld forklaring, men antyder forhold, som man burde undersøge nærmere i sammenhæng med forsøgene på at bekæmpe overvægten.

Måltidet som en social begivenhed har imidlertid også relevans, selvom vi alene ser på det rent kulinariske. En undersøgelse blandt unge fra 2010 viste f.eks., at næst efter manglen på penge til indkøb var den væsentligste grund til, at de unge ikke selv lavede mad, at de ikke havde nogen at lave mad til – dvs. at de ikke havde nogen at spise sammen med.

Det kan ikke overraske. Motivationen for at lave mad hænger sammen med, at vi har nogen at lave den til og dele smagsoplevelsen med. At lave god mad kræver derfor ikke alene viden og omsorgsfuld opmærksomhed i køkkenet, men det kræver også, at vi gør os umage i vores omgang med hinanden, når vi spiser den.

Set i det lys bliver det klart, hvorfor hverken fokusering på ernæringskvalitet eller på kulinarisk kvalitet meningsfuldt kan stå alene, men at vi må inddrage de sociale og fysiske rammer for vores måltider.

Som et tiltrængt holistisk syn på samspillet mellem mad, mennesker og måltider står f.eks. de danske madsociologer Lotte Holm og Katherine O’Doherty Jensen, der i snart en menneskealder gennem deres forskning har givet indblik i nogle af alle de mellemmenneskelige forhold, der også spiller ind i vores omgang med maden.

Det være sig fra forældres frustration over ikke at kunne få skabt en god ramme for fællesmåltiderne i familien, mændenes forkærlighed for rødt kød, nogles dårlige samvittighed ved ikke at lave mad fra bunden, og over til udfordringen ved at få lavet ordentlig mad til sig selv og undgå at overspise, når man spiser alene.

Tankevækkende er det også, når de inddrager klassiske sociologer, som f.eks. Bourdieu, i deres påpegning af, hvordan maden og måltiderne indgår i vores måde at give os selv og hinanden identitet på.

Definitionen af ’ordentlig mad’ og ’rigtige måltider’ får i dette lys en snert af magtkamp imellem os, om at få lov til at repræsentere det rigtige, hvilket som uundgåelig konsekvens har en udgrænsning af dem, der ikke har de rigtige meninger eller ikke lever op til idealerne. Det burde vi lægge os mere på sinde, når vi rask væk fordømmer andres mad og måltidsvaner. Ellers kan det for nemt udarte i en slet skjult selvpromovering.

Uanset om målet er sundhed, kulinarisk maddannelse eller en kombination af begge dele, giver et holistisk syn på vores omgang med maden, som det f.eks. Lotte Holm og Katherine O’Doherty Jensen repræsenterer, grund til at advare mod, at vi glemmer det mest indlysende, når vi planlægger vores indsats: at vores forhold til mad ikke er noget rent individuelt, men derimod altid er tæt indvævet i vores gensidige relationer til de mennesker, vi er sammen med.

Vi har i Danmark – sammen med de øvrige nordiske lande – en stærk tradition for selv at lave mad og at spise den sammen, og der har ikke været de store udsving i det seneste tiår. Vi har også et – i europæisk sammenhæng – beskedent forbrug af færdigretter. Så der er hverken grund til panikbeslutninger eller til at få en måltidskulturel depression.

Det dumme er, hvis vi som følge af en overdreven fokusering på ernæringsindholdet i maden i kombination med individuelle selvkontrols-idealer helt glemmer smagsoplevelsens og måltidsfællesskabets betydning. Og det vil være særdeles dumt, hvis det endda viser sig, at vi dermed accelererer fedmeepidemien!
Vi behøver ikke at ende som madskizofrene.
Velbekomme!