



# Hopkok för den självbedragande människan

Kokkonst för den självläkande människan av Susanna Ehdin och Malin Söderström. Forum.



Kokboken är en fortsättning upp från skrivbordet och in i köket på Susanna Ehdins lätt fnoskiga och kaotiska resonemang kring mat och hälsa som hon gett uttryck för i Den självläkande människan.

Boken inleds med något som författarna kallar faktadelen, där näringsvetenskapliga självklarheter blandas med föreställningar av metafysisk art. Centralt i Ehdins resonemang är ett tudelat energibegrepp. I ena stycket står energi för fysikalisk-kemisk energi, så som vi utnyttjar den i vår föda, där vi utnyttjar elektrontransporten i en omvänd fotosyntesprocess; i nästa stycke är energin något bortom materien, något som går förlorat vid stress, känslomässiga konflikter eller av elektromagnetisk strålning - solljus till exempel.

Ehdin introducerar också lätt som i ett andetag ett nytt näringsämne, nämligen luftens syre. Syre är lagrad sole energi, en starkt reaktiv kemisk förening, som vi behöver för kroppens förbränningsprocesser. Men näring?

## Finn fem fel

Kommen så här långt i textboksdelen hemfaller jag gärna åt min favoritsystemsättning "Finn fem fel". På ett ställe kommer Ehdin in på olösliga fibrer, och nämner som exempel stärkelse och oligosackarider. Stärkelse är minst av allt olösligt; vi är utrustade med enzym i vår saliv som börjar bryta ned stärkelsen redan i munnen. Exempel på oligosackarider är vanligt betsocker, rösocker och maltsocker. Dessa bryts också lätt ned. I vår övre matsmältningskanal bryter vi dock inte ned resistent stärkelse eller osmältbara oligosackarider som inulin och, för vissa vuxna, mjölksocker. Dessa omsätts istället i tjocktarmen av

framför allt bifidusbakterier. Om det var dessa näringsämnen som Ehdin avsåg skulle hon ha skrivit det.

Ehdin nämner också som exempel på lektiner gluten. Lektiner är kortare proteinmolekyler som antingen är bundna till eller kan binda till sockermolekyler, vilket gör dem mer vattenlösliga och mer biologiskt reaktiva. Tyvärr är inte glutenproteinerna några bra exempel och den förklaringsmodell som hon ger för glutenintolerans inte vetenskapligt trovärdig. Mer typiska och biologiskt reaktiva lektiner finns i baljväxter som ärter, bönor och linser och där försvårar upptagningen av proteiner. Men eftersom baljväxter av naturen är goda så får väl ingen skugga falla över dem.

Det är vidare med tacksamhet som jag kan konstatera att Ehdin kan klarlägga att den ofullständigt förstådda diagnosen fibromyalgi är autoimmun och resultatet av ett överaktivt immunförsvar. Lika klarsynt är hennes fastställande av att den nedbrytande effekten av stimulantia som kokain och socker beror på en bristande biobalans, för lite yin och för mycket yang, eller om det är tvärtom.

## Knepiga kolhydrater

Ehdin tar också upp långsamma och snabba kolhydrater, ett mycket viktigt område med betydelse för uppkomsten av flera av vår välfärdssjukdomar. Tyvärr är hon lika förvirrad på det här området, där hon likställer vanligt socker med kokt potatis, som har en närmare femtio procent högre blodsockerhöjande effekt. Dessutom påstår hon att laktos har en hög blodsockerhöjande effekt, medan det i själva verket höjer insulinivån i blodet. Ehdin tillskriver också olösliga fibrer lösliga fibrers gelbildande egenskaper.

Dinkelvete, som är en form av vårt

vanliga odlade vete med blomfjällen kvar, precis som hos de vanligaste formerna av korn och havre, framhålls tämligen grundlöst som ett överlägset spannmålsslag.

På fettområdet är hon också ute på hal is när hon avråder från att äta alla andra vegetabiliska fetter än olivolja, rapsolja eller kallpressad linolja på grund av deras innehåll av transfettsyror. Linfröolja innehåller en hög andel linolensyra, en fleromättad fettsyra med oxiderande egenskaper, vilket kan öka risken för åderförkalkning. Transfetsyror förekommer mycket sällan naturligt i växtfetter, utan uppstår vid härdning av vegetabiliskt fett i framställningen av margarin.

Ja, så där håller det på i 136 sidor.

## Lockande kokbok

Ört- krydd- och oljerecept med doft av medelhavet och mustiga och lockande rotfruktsrecept med mer nordiskt traditionell prägel. Där finns ett spännande recept på stampade rotfrukter, som jag gärna vill prova. Till de mjölksyrade grönsakerna föreslår författarna en ymp gjord på vassle från filmjolk. Eftersom filmjolk inte innehåller levande mjölksyrabakterier skulle jag rekommendera yoghurt istället.

Jag kan inte låta bli att sympatisera med Ehdins ambition att belysa sambanden mellan kost och hälsa. Till övervägande del bygger hennes råd på självklarheter, och är med en välvillig tolkning hälsobefrämjande. Det är när hon ska försöka redogöra för sina föreställningar och de bakomliggande förklaringarna som hon hamnar i ett kvasivetenskapligt moras. För en läsare som tar fasta på förklaringarna och saknar andra referenser kan hennes skrivelser faktiskt vara skadliga. ●