

Hur ska man navigera i kostdjungeln?

Maria Ahlsén och **Jessica Norrbom**, båda disputerade i fysiologi och tillsammans med Jacob Gudiol utsedda till Årets folkbildare 2021, berättar om sin folkbildande verksamhet och om svårigheten att få ut evidensbaserade hälsoråd.

DET ÄR MÅNGA som fördömer, och kanske även fördummar, personer som betalar dyra pengar för att få sin framtid spådd i kort, inte lyssnar på varningarna om global uppvärmning eller alla de som tackar nej till ett vaccin mot Covid-19 trots en pågående pandemi. *Fördömarna*, som vi kan kalla dem, anser att det i dessa frågor är vansinne att inte lyssna till vad forskningen har visat. Forskarna använder sig ju av vetenskaplig metod för att ta fram data när olika hypoteser ska prövas.

Ett område där det dock, även för många *fördömare*, verkar vara helt bortglömt att endast ta till sig evidensbaserad information, är när det handlar om kost. Efter att alldeles nyss ha förfasats över antivaxxarnas brist på moral, kan fördömaren strax därefter redogöra för hur hälsobringande det nya kostschemat är och de olika kosttillskotten som ingår – helt utan att ha ifrågasatt dess vetenskapliga grund.

Hur det kommer sig att evidens kan anses vara väldigt viktigt inom vissa områden, men inte andra, är vi inte rätt personer att svara på, men det blev extra tydligt att kosten väcker känslor i samband med att en text som vi var med och skrev blev publicerad på DN Debatt i februari 2019. Tidningen valde, med anledning av att vi använde böcker om kost som exempel, att rubricera artikeln ”Allvarliga fel i många böcker med råd om kost och hälsa”.¹ Det vi efterfrågade i den debattartikeln var möjligheten att, som författare eller förlag, kunna vända sig till en oberoende aktör med sitt populärvetenskapliga manus och få det faktagranskat av en expert på området. Syftet med förslaget var att det skulle framgå ifall den populärvetenskapliga bok man är intresserad av är faktagranskad eller inte. På så sätt kan man som läsare få hjälp med att välja en bok som håller hög vetenskaplig kvalitet (om den säger sig beskriva det som forskning har visat), samt att den är tydlig med att ange när författarna själva spekulerar - eller när de hänvisar till forskning. Vårt förslag var på inget sätt tänkt som en censur av hälsoböcker. Dock var det just det vi blev kritiserade för från flera håll. Intressant nog var flera av kritikerna själva författare till hälsoböcker med låg vetenskaplig kvalitet och evidens. Utifrån vad vi vet



har personer som intresserar sig för att läsa eller skriva populärvetenskap om rymden, pedagogik, ekonomi, matematik, juridik, geologi, etcetera, inte oroat sig för att en stämpel som visar om huruvida en bok är faktagranskad eller inte, skulle utgöra någon form av censur.

Vår debattartikel skickade alltså ut en önskan om en oberoende faktagranskning av populärvetenskapliga böcker. Kanske är det något som fler har haft i åtanke, för till vår stora glädje har de fyra akademierna – Kungliga Vetenskapsakademien (KVA), Kungliga Ingenjörsvetenskapsakademien, Skogs- och lantbruksakademien samt

Vitterhetsakademien – enats om att tillhandahålla experter med möjlighet att granska inskickade bokmanus och skriva ett kort utlåtande. KVAs preses Dan Larhammar berättade om detta under en presentation på Stockholms Bokhelg på Hasselbacken den 29 augusti 2021.²

En märkning av böcker skulle kunna ge läsare, eller lyssnare av, populärvetenskapliga böcker en vägledning, men det finns numera en rad andra kanaler för forskningskommunikation. I vår podcast, Frisk utan flum-podden, svarar vi återkommande på frågor som våra lyssnare har skickat in. Vid flera tillfällen har frågeställarna uppmärksammat att läkare och professorer, alltså personer med höga titlar, i olika sammanhang har uttalat sig tvärt emot hur rådande rekommendationerna lyder. Det kan till exempel vara att träning skulle vara dåligt, att sötningsmedel ger cancer, att grönsaker inte är speciellt nyttigt och att det skulle vara extra hälsosamt att äta under vissa tider på dygnet.

Det kan vara svårt för gemene man att sälla i all information som man översköljs av. När personer med fina akademiska titlar delar sin kunskap och information till allmänheten, anser vi att det är extra viktigt att det tydligt framgår om de bara uttrycker sin personliga åsikt eller baserar sig på någon enstaka studie, i stället för att berätta vad den samlade forskningen visar. Det är även av betydelse att vara tydlig med om det är inom sitt eget kompetensområde man uttalar sig eller om man spekulerar kring något man faktiskt inte har forskat eller varit verksam inom. Självklart står det alla fritt att tro på, och äta, vad man vill, men vi tycker det är olyckligt att det är så pass lätt att sprida vilseledande information. Den kan till exempel handla om att kroppen är så känslig att man



måste dricka ljummet citronvatten på morgonen för undvika försurning, att man bör dricka shots med ingefära och gurkmeja för att minska risken att bli sjuk, eller att det skulle vara viktigt att regelbundet mäta urinens surhetsgrad för att ha möjlighet att vidta en rad vilseledande åtgärder i hopp om bättre hälsa. Vi vill förmedla att det går alldeles utmärkt att göra hälsosamma val utan alla dessa onödiga förhållningsregler. Många vi möter upplever att deras hälsoarbete blir betydligt lättare och mindre pressande med denna inställning.

Vårt arbete med att bemöta de uttalanden som beskrivs ovan - genom att förklara vedertagna fysiologiska processer kring hur kroppen fungerar och vad forskning faktiskt har visat - har resulterat att vi, tillsammans med Jacob Gudiol, har förärats med utmärkelsen "Årets Folkbildare



Köksscen, Cornelis Dusart, 1687

2021". Trots att vi tillsammans med andra folkbildarkollegor jobbar hårt med att ge *fördömnarna* vetenskapligt baserad information, är vi kanske för få med tanke på att så många kostmyter (och även andra myter) fortfarande florerar. Man kan tycka att någon borde ha i uppgift, och ansvara för, att sprida evidensbaserad information och därigenom fungera som motvikt till just detta.

Faktum är att högskolorna i Sverige faktiskt har just det som en av sina uppgifter, och den benämns ofta som *den tredje uppgiften*. Av 2 § andra stycket i högskolelagen (1992:1434) framgår:

”I högskolornas uppgift ska det ingå att samverka med det omgivande samhället för ömsesidigt utbyte och verka för att den kunskap och kompetens som finns vid högskolan kommer samhället till nytta.”

Många, kanske alla, högskolor publicerar och kommunicerar forskning som publiceras, men när det handlar om att bemöta tvivelaktigheter och debattera, hamnar ansvaret ofta på enskilda forskare. Frågan är om det är högskolorna eller dess forskare som tar på sig ansvaret för att den här lagen efterföljs. I många fall måste forskare själva söka forskningsmedel, eller på annat sätt finansiera sina egna och medarbetarnas löner. Detta innebär att det kan vara omöjligt att avsätta tid från forskning och undervisning för att kommunicera och samverka med allmänheten. Från anslagsgivarna ställs det vanligtvis villkor för hur forskningsmedlen får disponeras, och där ingår sällan forskningskommunikation. För forskare som väljer att ändå ägna sig åt *den tredje uppgiften* får det arbetet utföras på fritiden, eller att heltidsanställningen reduceras till en deltid med de negativa konsekvenser som det kan innebära.

Det är oerhört viktigt att evidensbaserad information når ut till den allmänhet som ännu inte nås av den, och man kanske inte kan förlita sig till privata initiativ om det ska vara möjligt. Vi skulle därför gärna se ökade möjligheter för forskare att ägna sig mer åt folkbildning. ✍

Maria Ahlsén och Jessica Norrbom

Maria Ahlsén är disputerad i fysiologi vid Karolinska Institutet och expert inom hälsa och kost, med en grundexamen i biokemi från Stockholms Universitet. Maria har skrivit en licentiatavhandling som handlar om insulin och diabetes och en doktorsavhandling som handlar om insulinliknande tillväxtfaktorer. Maria är lic. kostrådgivare och har även läst Idrottsmedicin med inriktning mot idrottsnutrition vid Linnéuniversitet, samt är utbildad löpcoach steg 1 och 2 hos Urban Tribes i samarbete med Personal Training School i Stockholm. Hon är författare till de populärvetenskapliga böckerna ”Frisk utan fusk”, ”Frisk utan flum” och ”Livsmedelsmagi” samt läroboken ”Extremernas fysiologi”.

Jessica Norrbom är disputerad i fysiologi vid Karolinska Institutet med molekylärbiologi som grundexamen från Stockholms universitet. Hennes avhandling handlade om hur musklerna anpassar sig till träning. Jessica är författare till böckerna ”Frisk utan fusk – vetenskapliga svar på hälsomyter”, ”Frisk utan flum – en vetenskaplig väg till bättre hälsa” och läroboken ”Extremernas fysiologi”.

Maria Ahlsén och Jessica Norrbom utsågs, tillsammans med Jacob Gudiol, till 2021 års folkbildare.

Länkar

1. <https://www.dn.se/debatt/allvarliga-fel-i-manga-bocker-med-rad-om-kost-och-halsa/>
2. https://www.youtube.com/results?search_query=fritanke+-bokhelg