



## Den perfekte dietten

Hva er best? Skal du spise veganer/vegetarianer kost, raw food (råkost), paleo/steinalderkost, lavkarbo eller ketosediett? Kanskje du bare skal la være å spise i det hele tatt i ren forvirring over hva som er riktig? Neida, les videre - for jeg har kanskje svaret.

Beklager å måtte lure deg med overskriften - men jeg må avsløre allerede nå at den perfekte dietten som passer for alle - til alle tider - eksisterer ikke.

[Premisset i denne artikkelen](#) er intuitivt logisk - se heller på hva dine tipp-oldeforeldre spiste, og det er større sannsynlighet for at du vil finne nøkkelen til optimal helse. Jeg har alltid syns det var noe som virket unaturlig ved å skulle spise ananas midtvinters her i kalde Norge. Jeg syns imidlertid Stephen Le har dratt det litt for langt i boka si og uttalelsene i artikkelen, mens Nabhan (også nevnt i artikkelen) i boka [Food, Genes and Culture: Eating Right For Your Origins](#) virker mer reflektert og med et bedre vitenskapelig fundament - hvis du skulle ønske å lese mer.

Hva du skal spise vil avhenge både av hvor du bor og hvilken sesong det er - og hvilken livsstil du har, selvfølgelig.

For eksempel har de fleste asiater intoleranse for melk (genetisk mangel på laktase-enzym), Okinawa som tradisjonelt har vært hjem for flest hundreåringer opplever nå en forkortet forventet levealder med flere tiår på dagens kosthold som domineres av fettrik mat, mens en Eskimo stortrives og får bedre helse ved å konsumere kilovis av fettrikt kjøtt.

Når jeg tidligere spiste mye ris og magrere kjøtt og kylling var kolesterolet mitt skyhøyt, jeg har alltid vært litt sensitiv for såkalte [FODMAPs i karbohydratkilder](#), og jeg hadde generelt mer vondt og inflammasjon i muskler og ledd. Genforskningen er fremdeles på barnestadiet, men gentester jeg har tatt har avdekket at jeg for eksempel fungerer bedre på et kosthold med mer mettett fett, at jeg tåler melk svært godt, og at for eksempel olivenolje ikke har den helsepromoterende effekten på meg som man skulle forvente.

Fra artikkelen:

«Nabhan argued there are interactions between our genes and the food we eat. Crete's version of the Mediterranean diet, for instance—local vegetables,

whole grains, little meat, and lots of olive oil (more than 25 litres per person a year)—conferred longevity and famously low rates of heart disease on its population. **Northern Europeans placed on the Cretan diet for a study couldn't seem to metabolize that much olive oil in the same way.** “After centuries of consuming the largest quantities of olive oil of any peoples in the world, Cretans have evidently developed a genetic adaptation to the oil. Growing research shows that **responses to high-fat diets depend on the form of the lipoprotein gene** carried by people, Nabhan points out—and “the kind of oil produces different responses among different ethnic populations.””

Det stemmer bra med at jeg har typisk nordiske gener, og at mine forfedre gjennom tidene har primært levd på mat fra havet, skogen, vidda og det utvalget av grønnsaker og bær som vokser her nordpå. Derfor føler jeg meg også best når jeg spiser rotgrønnsaker, bær og tradisjonsrik mat som er syrnet og fermentert, røkt, gravet og speket, som vi har gjort her nordpå gjennom tusener av år. For meg har mye kunnskap ofte vært et hinder for min helse og framgang, for når hodet fylles av 'må, burde og skal' fra vitenskap, eksperter og media vil man glemme å lytte til kroppens naturlige instinkt, og evnen til å tolke signalene den gir deg.

Legen undret seg stort over den dramatiske forbedringen på blodprøvene mine der det dårlige kolesterolet var nesten halvert, og kunne heller ikke fatte at jeg hadde fått det til med å spise sånn som jeg fortalte at jeg hadde gjort. Så kanskje du har hatt suksess med lavkarbo, men at du i så fall bør tenke over at du er genetisk disponert for det - at det sannsynligvis fungerte best for deg gjennom vinteren - og at din venninne med klassiske greske trekk og mørkere hudtone ikke nødvendigvis vil oppleve like positive effekter av det.

På sommeren spiser jeg imidlertid mer karbohydrater og magrere proteinkilder - i tråd med hva mine forfedre hadde tilgang på gjennom sommerhalvåret - da naturen også tærer på fettreservene som er akkumulert gjennom vinteren. Mot høsten blir laksen fetere og [elgen når sin høyeste kroppsvekt](#), og da kan det også være naturlig å begynne å øke fettandelen i ditt eget kosthold hvis du er av Nord-Europeisk avstamning.



Så lærdommen i dette er ganske enkel: De fleste av oss har i dag tilgang til all verdens mat i butikkene, så i stedet for å hive deg på den nyeste trenddietten, tenk over hvor du og dine forfedre kommer fra, og søk opp hvilket kosthold som dominerte der gjennom sesongene. Har du blandet genetisk opphav kan du finne ut hva slags gener som dominerer hos deg, for eksempel via den omfattende tjenesten [23andme](#).

I min kommende bok med arbeidstittelen *Lev Biorytmisk*, kommer jeg til å gå dypere inn på hva tilberedningsmetoder og matvalg kan gjøre med kroppen vår, når vi skal spise hva, og hvordan rammeverket rundt med livsstilen og stresshåndtering skal settes sammen for å få kroppen til å fungere optimalt igjen. Meld deg på nyhetsbrevet mitt hvis du ikke allerede er påmeldt, eller følg med på Facebook, og du vil få beskjed når boka er tilgjengelig!

Likte du artikkelen? Da vil jeg sette stor pris på om du [deler den på Facebook](#) (automatisk deling) og [Delta i diskusjonen](#) hvis du har noen spørsmål.