

# SPIS DEG NED I VEKT

STEN STURE SKALDEMAN

Oversatt av Ellen Holm Stenersen



Spis deg ned i vekt

Forlaget Lille Måne AS © 2006

Originaltittel:

Åt dig ner i vikt

Praktisk viktminskning för feta män och runda kvinnor

Sten Sture Skaldeman © 2005

Første gang utgitt av Bokforlaget Prisma, Stockholm, 2005.

Utgitt etter avtale med Pan Agency, Stockholm.

Utgiver:

Forlaget Lille Måne AS

Pilestredet 8, 0180 OSLO

Tlf. 21 50 47 40 – Faks 21 50 47 17

[www.lillemaane.no](http://www.lillemaane.no) - [post@lillemaane.no](mailto:post@lillemaane.no)

Omslagsdesign: Tom Christian Henriksen, Goldspot

Trykk og innbinding: AIT Trykk Otta AS

Satt med: Minion 10,5/14

Papir: 90 g Ensolux Cream 1,60

Det må ikke kopieres fra denne boken i strid med Åndsverkloven eller avtaler om kopiering inngått med KOPINOR. Ved sitering i aviser, artikler og annet må kildehenvisning tydelig fremkomme. Ta kontakt med forlaget for tillatelse eller gjengivelse.

# Forord til den norske utgaven

Sten Sture Skaldeman er en usedvanlig mann som har skrevet en pedagogisk og morsom bok som både omhandler hvordan man kan kvitte seg med overflødig kroppsvekt og tar et oppgjør med etablerte ”sannheter”. Det bemerkelsesverdige er at en legmann har forstått så mye som etablerte ernæringseksperter ikke har fått med seg: at det ikke er fett som gjør folk overvektige, men for mye karbohydrater; at man ikke kan oppnå varig vektreduksjon med å spise lite; og at å oppfordre sterkt overvektige til å trene, ofte er bortkastet tid. Løsningen for mange overvektige er å spise mest fett og lite karbohydrat, noe som setter i gang kroppens ”fettforbrenningsovn”. Dette fører nødvendigvis til redusert kropps fett og dermed til at fysiske aktiviteter ikke lenger blir et ork.

Etter systematiske registreringer av egne reaksjoner på forskjellige matvarer kom Skaldeman fram til samme oppskrift for optimal ernæring som den polske legen Jan Kwasniewski gjorde for over 35 år siden. Skaldeman hadde aldri hørt om Kwasniewski, ei heller hadde han studert den vitenskapelige litteraturen om hvordan fett, protein og karbohydrater omsettes i kroppen. Hans metode var å bruke egne erfaringer som han systematisk skrev ned, og i ettertid fant han ut at det han kom fram til, hadde støtte i en omfattende litteratur og andres erfaringer.

Ved siden av å presentere usminkede sannheter om ledende ”slankeeksperter” og deres syn på kosthold, er boka så klar og full av ironiske og skarpsindige betraktninger at den er en fornøyelse å lese. Spis deg ned i vekt bør inngå i pensum ved alle norske universiteter og høyskoler som har studieretninger for ernæring og helse!

*Dag Viljen Poleszynski, dr.philos.*

*fagredaktør for magasinet Mat & Helse*

Er du overvektig og har kaloritankegangen godt plantet i ryggmargen, gir denne boka deg en gylden sjanse til å tørre å bevege deg over på et kosthold som vil få deg til å slutte å tenke på kalorier for alltid. Resultatet er høyst sannsynlig vekttap, bedre helse, og ikke minst: god mat på bordet.

*Inge Lindseth, klinisk ernæringsfysiolog*  
*Dr. Fedon Lindbergs, Oslo*

Det er gledelig at enda en forfatter tar opp det viktige poenget at et kosthold rikt på animalsk fett og protein ikke er helsefarlig, men tvert imot gir grunnlag for en meget god helse. Ut fra egen erfaring med meg selv, familie, venner og pasienter kan jeg bekrefte at forfatterens observasjoner om helsegevinst ved et karbohydratfattig kosthold er korrekte. Boka anbefales til helsearbeidere og legfolk som ønsker å informere seg om den egentlige årsak til vår tids livsstilssykdommer og hva man kan gjøre med det.

*Karl Jensen, overlege*  
*Harstad sykehus*

Over hele kloden har jegere og sankere foretrukket de feteste delene av dyra de har avlivet. Dette antas å ha vært tilfellet langt tilbake i vår fjerne fortid da mennesket ble formet som art. I en del kulturer har menneskene levd på en meget høy fettandel i kostholdet, og de har uten unntak hatt god helse. Naturlig og ubearbeidet fett er rett og slett godt for kroppen, forutsatt at det ikke spises sammen med ”raske” karbohydrater. Sten Sture Skaldeman har oppdaget fettets betydning for kroppsvekt og helse og har et viktig budskap i dagens samfunn. Det er sukker og ”raske” karbohydrater som er hoved-

problemet, ikke fettete i det vi spiser. Et overskudd av karbohydrater i kosten lagres som mettet fett på kroppen. Folks toleranse for karbohydrater varierer sterkt, og denne boka sender et viktig budskap til alle karbohydratfølsomme blant oss. Skaldemans røst er et viktig korrektiv i en tid da mange ernæringseksperter har gått seg vill i jungelen og bare ser karbohydratrik mat.

Måtte mange overvektige mennesker lytte til Skaldeman og med egen kropp finne ut hvem som har rett i den opprivende ernæringsdebatten.

*Iver Mysterud, biolog, dr.philos.*

*forfatter av Mennesket og moderne evolusjonsteori (2003)*

Dette er en utmerket og godt skrevet bok som nesten er umulig å legge fra seg før man har lest alt. Med erfaring fra over 10 000 personer på kostholdskurs kan *eat international as* og undertegnede være sannhetsvitner for innholdet. Alle som er opptatt av kosthold og helse, bør ha et eksemplar av denne boka i hylla.

*Kenn Hallstensen, ingeniør/ernæringsrådgiver  
eat international AS, Oslo/Kr.sand*

Da jeg som medisinerstudent kom over Jon Olesens bok ”Venepumpen hos sund og syk” (Borgen Forlag), var det spennende lesning. En erfaren kliniker som la vekt på vevssirkulasjonen, venepumpens funksjon og betydningen av overtrykket i vevet for kroppsvekt. Allerede den gangen observerte jeg i praksis at mennesker synes å bli tykke av å spise brødmatt, og satte det i sammenheng med Olesens tanke knyttet til vevstrykk. Olesen refererte til en

annen dansk forfatter som hadde gått ned drastisk i vekt ved å øke inntaket av fett, referert i boken *Vi der går majonaiseveien*. Disse tankene var så i strid med den rådende oppfatning at det var umulig å få gehør for dem, selv om jeg kunne skilte med en rekke eksempler på vektøkning ved økt inntak av brødmat og vellykkede slankekurer ved å øke fettinntaket og redusere karbohydratinntaket. Skaldeman har som dr. Olesen arbeidet empirisk, sett på hva som fungerte, prøvd alt og holdt fast ved det gode.

Om ikke alle vil oppnå resultater ved å følge metoden som er skissert i denne boken, er den et viktig korrektiv til den rådende oppfatning og et inspirerende vitnesbyrd fra en som aldri ga opp.

Les Skaldemans bok, prøv ut hans funn på egen kropp og se hva som fungerer for deg. Suppler med øvelser for riktig åndedrett, vevssirkulasjon og balanse mellom aktivitet og hvile. Dette kan være den beste strategi for optimal vektregulering.

*Audun Myskja, overlege  
Senter for livshjelp, Ski*

Selv har jeg brukt Skaldemans prinsipper i terapeutisk sammenheng de siste tre årene. Resultatene er entydige: Mer fett i maten setter fart ikke bare fart på fettforbrenningen, men normaliserer fettverdiene i blodet. Legger du om til et mer fettholdig kosthold og begrenser karbohydratene, styrkes immunforsvaret betraktelig, noe Skaldeman er et levende eksempel på.

*Jens Veiersted, ernæringsterapeut  
Arena Klinik, Oslo*

Slankeindustrien og våpenindustrien er begge børsvinnere, fordi ingen av de løser problemene på sikt. For å kunne oppnå varig fred, enten motparten heter andre nasjoner eller badevekten, må en ta de gitte forutsetningene med i betraktning. Denne boken gjør det, og er således et virkelig viktig bidrag til varig løsning på en rekke metabolske konflikter.

*Mone Sæland*

*Klinisk ernæringsfysiolog og nordisk kandidat i husholdsvitenskap*

De pasientene mine som har byttet over til et kosthold med mer sunt fett og mindre karbohydrater, rapporterer om mindre muskel- og skjelettplager. De har også kunnet kutte ned på bruken av antiinflammatoriske medikamenter med uheldige bivirkninger. Jeg håper at boken til Skaldeman kan lære flere å bruke mat som medisin og dra fordel av bedre helse og velvære på en naturlig måte.

*Aleksander Bjargo, kiropraktor*

*Costa Blanca Kiropraktorsenter, Benidorm*

Dette er en usedvanlig intelligent og velskrevet bok. Forfatteren har erfart på egen kropp at et fettriakt kosthold ikke bare førte til drastisk vektnedgang, men også ga ham bedre helse noen gang. Tør vi håpe på at etablerte ernæringsekspertene vil åpne øynene og innrømme at deres råd ikke alltid har vært like gode som de Skaldeman gir i sin bok?

*Lidia Maria Berg, ernæringsfysiolog*

*Autorisert i optimal ernæring.*

*Clinic 1, Sandvika*

# Innhold

<b>Forord</b>	<b>4</b>
<b>Grunntesene i denne boka</b>	<b>9</b>
<b>For fete menn og runde kvinner</b>	<b>10</b>
<b>Fordommer om vektreduksjon</b>	<b>18</b>
Skaldemans fettlagringsindeks, FBI, Slankerens jantelov	
<b>Et institutt som gjør nordmenn fete</b>	<b>30</b>
<b>Min modell for å spise naturlig</b>	<b>42</b>
Slik regner du ut matinntaket Den optimale fordelingen	
Skaldemans forholdstall Om glykemisk indeks,	
Slik tenner du fettbålet!	
<b>Praktiske tips og råd</b>	<b>64</b>
Skaff deg en magisk snor! Praktisk om Skaldemans effekt! Plataer	
<b>Eksempler på naturlig mat</b>	<b>88</b>
Insulinet er skurken! Spis maten i riktig rekkefølge De farlige	
mellommåltidene! Skaldemans slankekjøttkaker Gjerne vin,	
men ikke hver dag Donaldsons forordning	
<b>Bare for kvinner</b>	<b>118</b>
Du er ikke skapt for å være fet Noen ord om familiehelse	
Kvinner og sukker Enkel femtrinnsplan for vektreduksjon	
Vanlige spørsmål om svangerskap	
<b>Smått og godt om vektreduksjon</b>	<b>168</b>
Vektreduksjonens psykologi Ære være William Banting!	
Det handler om forbrenning! En riktig god oppskrift	
<b>Utdypet vektreduksjonsteori</b>	<b>192</b>
Vi er steinaldermennesker Vær måteholden med grønnsaker	
Kan vi venne oss til søppelmaten? Hva skal vi drikke?	
Den store sukkerkonspirasjonen Pass på vitamineralene!	
<b>Om naturlig kost og trening</b>	<b>268</b>
Blir man slank av mosjon? Vi svikter de fete! Hva sier	
folkehelseeksperterne? Vi kan halvere velferdssykdommene!	



# Grunntesene i denne boka

- 1. Det viktige er hva du spiser, ikke hvor mye du spiser. I denne boka lærer du hva du skal spise og hvorfor.*
- 2. Mosjoner gjerne, men ikke for å gå ned i vekt. Jeg lærer deg hvordan du skal spise for å trykke på fettforbrenningsknappen.*
- 3. Du kan gå opp eller ned i vekt på nøyaktig samme mat. Jeg skal lære deg hvordan du skal gjøre det.*
- 4. Glem kaloriene. De er bare et mål på hva som skjer når du bruker maten som brensel. Når du spiser den, skjer det helt andre ting.*

Denne håndboka er basert på dette. Det er en sammenfatning av de reglene jeg selv har brukt for å gå ned 60 kilo i vekt. Uten å være sulten én eneste gang.

Mye av det som står i denne boka, kan du ikke lese noe annet sted. Det er prinsipper som jeg selv har oppdaget under min egen vektreduksjon. De kommer snart til å bli kopiert av andre, men her kan du lese dem for første gang.

Alt er selvopplevd og utprøvd på min egen kropp. Alt fungerer. Men vær klar over at dette ikke er helseråd, men vektreduksjonsråd. Følger du mine anbefalinger, gjør du det på ditt eget ansvar.

*Sten Sture Skaldeman*

**For fete menn og runde kvinner**

### **Slik bruker du denne boka**

Denne boka er beregnet på å bli lest fra begynnelsen. De enkle budskapene kommer først, deretter fordyper vi oss. Når du er ferdig med boka, er du blitt ekspert på naturlig vektreduksjon. Leser du boka i riktig rekkefølge, kommer du ikke til å møte noen problemer.

### **Slik er boka lagt opp:**

1. Først kommer noen innledende tekster. Dette er en av dem. Når du har lest disse tekstene, forstår du at dette er en ganske annerledes bok.
2. Deretter tar jeg tak i noen av våre vanligste fordommer. Hensikten er å omprogrammere deg. (Hensikten med hele denne boka er egentlig omprogrammering.)
3. Avsnittet om å spise naturlig er bokas viktigste. Der presenterer jeg min modell for naturlig vektregulering. Når du har forstått denne modellen, kan du trykke på fettforbrenningsknappen når du vil. Da kan du mer om vektreduksjon enn noen ernæringsfysiolog i dette landet.
4. Praktiske råd og tips er akkurat hva det handler om. Hvordan takler du omverdenen? Hvordan handler du, hvordan takler du sug og sprekker, hvordan overvinner du platåer?
5. “Eksempel på naturlig mat“ handler om det vi kan putte i munnen. Her gir jeg konkrete eksempler på hvordan man tilpasser min form for spising.
6. En kvinne som slanker seg, møter flere spesifikke problemer. I avsnittet “Bare for kvinner“ klargjør jeg hvilke problemer det er og viser hvordan de kan takles.
7. I “Smått og godt om vektreduksjon“ tilfører jeg et antall nye biter til puslespillet og slakter noen flere fordommer. Dette avsnittet danner en overgang til den mer teoretiske delen som avslutter boka.
8. Dypdykk i vektreduksjonsteori gir bakgrunnen for min metode og flere dypdykk. Her knytter jeg sammen de løse trådene og gir det heldekkende bildet. Her finner du også en beskrivelse av hvordan ketontilpasningen foregår, en vektreduksjonshistorikk samt en “lærebok“ for leger og ernæringsfysiologer. En fin løsning for alle som er interessert i fettforbrenningens filosofi og praksis.
9. Og deretter er det på tide med en oppsummering.

Jeg skrev dette som en bok for fete og matglade menn som hater å legge seg sultne om kvelden. En mann som jeg selv. Min metode fungerer helt utmerket for runde kvinner også, men formuleringene kan kanskje støte en og annen sårbar person.

Blir du forbannet når du leser tekstene, bør du tenke på at jeg vil deg vel. Jeg har funnet verdens enkleste metode til å bli kvitt overvekten, og jeg vil veldig gjerne dele den kunnskapen med deg. Men jeg må snakke i klartekst for å få deg til å forstå hva det handler om. Du må nemlig bryte med dine vante tankemønstre for å kunne leve slik du er skapt for å leve. Gjør du det, forsvinner overvekten av seg selv.

Dette er ikke noen slankebok i moderne betydning. Den handler ikke om å spise mindre og løpe mer. Derimot er det en slankebok i den opprinnelige betydningen. Jeg spiser nemlig omtrent slik William Banting selv gjorde da han spiste seg ned i vekt for snart 150 år siden.

Jeg visste ingenting om William Banting da jeg utformet min diett. Jeg visste bare at jeg ville spise ordentlig, og at jeg ikke klarte å mosjonere. Det høres kanskje ut som en vanskelig ligning, men jeg har en løsning på denne ligningen.

Hundrevis av slankeforfattere påstår at de sitter inne med løsningen. De få jeg har lest, gjør ikke det. Det oppdaget jeg selv da jeg forsøkte meg på deres oppskrift. Det eneste som hendte, var at jeg ble enda fetere. Selv om jeg var sulten støtt.

Til slutt veide jeg 141 kilo. Det er ganske mye når man er 175 cm høy. Målebåndet var ikke langt nok til å måle midjemålet, og jeg måtte hvile når jeg hadde gått til postkassen. Forskjellige komplikasjoner fulgte, og da legene meddelte at jeg hadde hjertesvikt og forstadium til diabetes, tok jeg tak i situasjonen. Jeg kastet alle oppskriftene som ikke fungerte, og begynte i stedet å gjøre det motsatte.

### **En annerledes oppskrift**

I dag har jeg gått ned 60 kilo i vekt. Hvis jeg vil, kan jeg jogge hundre ganger til postkassen, og alle mine kramper har forsvunnet. Det har jeg oppnådd ved å bryte så å si alle regler som slankeleger, ernæringsfysiologer og andre sakkyndige setter opp.

## Oppskriften på det jeg har gjort, står i denne boka

Legen min sier at jeg er et nytt menneske, og det har han rett i. Han sier også at man ikke kan gjøre det jeg har gjort med det kostholdet jeg beskriver. Der tar han tydeligvis feil.

Jeg så noe fint i en dagsavis her om dagen. Det var noen som kommenterte den menneskelige uvanen å dø når man er 40 og la seg begrave når man er 80. Jeg vet nå at jeg på mange måter døde da jeg var 40, og var på vei til å bli begravet da jeg var 60. Selv om jeg ikke forsto det da.

Nå har jeg fått livet tilbake. Det er en merkelig opplevelse. Det som kanskje er det merkeligste, er at det ikke var særlig vanskelig. Da jeg vel hadde sluttet å rote med tallerkenmodeller og velmente råd om fettfattig kost, var resten enkelt. Kiloene bare forsvant. Det vanskelige var å innse at alle ernæringsfysiologene og slankelegene tar feil.

Jeg vet nå at vi ikke blir fete fordi vi spiser for mye eller beveger oss for lite. Det er en misforståelse som spres av naturlig slanke mennesker. De gjør det ikke av ond vilje, men fordi de ikke forstår hvordan et fett menneske fungerer.

Vi blir fete fordi vi spiser på en måte som får kroppen til å lagre fett. Der- som vi i stedet spiser på en måte som får kroppen til å forbrenne fett, blir vi kvitt overvekten. Det kan vi gjøre uten å ta bort én eneste kalori fra maten og uten å legge til ett eneste minutts mosjon.

Denne boka lærer deg hvordan du skal gjøre det.

## Intervju med meg selv

For at du enkelt skal se hva denne boka handler om, har jeg gjort et intervju med meg selv. Les det. Det kan komme til å forandre ditt liv, slik mitt liv er forandret. Du kan ta til deg budskapet mitt, eller du kan le av det og fortsette å være fet. Valget er ditt.

– *Hva slags bok er dette egentlig?*

– Det er en bok om hvordan jeg har gått ned 60 kilo i vekt uten å være sulten noen gang. Den handler om hva jeg har gjort, og hvordan jeg har gjort det. Dessuten inneholder den en mengde praktiske råd for andre som vil gjøre akkurat det samme.

– *... uten å være sulten. Det høres interessant ut!*

– Det synes jeg også. Jeg hater nemlig å være sulten. På den tiden jeg fulgte vektfullingenes råd, måtte jeg ofte legge meg sulten. Visst gikk jeg ned i vekt iblant, men jeg gikk alltid mer opp i vekt etterpå!

– *Hvilke tullinger tenker du på da?*

– Nå blir du kanskje forbauset. Jeg tenker nemlig ikke på ukebladene, men på slankeleger og ernæringsfysiologer. De er utdannet for å hjelpe folk, men gir i virkeligheten råd som hindrer dem i å gå ned i vekt.

– *Det var en heftig anklage!*

– Det kan så være, men jeg står for den. I denne boka sammenligner jeg dem med et middelaldersk presteskap, som lot tro erstatte viten. Jeg viser hvordan de på punkt etter punkt tar feil, hvordan de slurver, hvordan de ser bort fra virkeligheten, og hvordan de unngår å ta del i relevant forskning. Den enkleste måten å gå ned i vekt på, er faktisk å gjøre det motsatte av hva de “sakkyndige” sier. Da setter vi fart på forbrenningen, og den er selve grunnlaget for all naturlig vektreduksjon.

– *Kan du fortelle hvordan du fant metoden din?*

– Det begynte på Cityakutten. Min kone hadde tvunget meg dit fordi bena mine hadde svulmet opp. Det var så vidt de fikk plass i buksebena. Da var jeg i ganske dårlig form.

På Cityakutten ble det stor oppstandelse: – Ligg ned, sa legen. Jeg vil ikke at du skal dø foran øynene på meg! Da hadde de målt blodtrykket mitt i en time og byttet maskin i løpet av prosessen. De gikk ut fra at maskinen var i stykker, ettersom ingen kunne ha slike verdier. Men maskinen var ikke i stykker.

Jeg innså at jeg var nødt at ta tak i situasjonen. Jeg hadde det ikke bra, og jeg hadde kone og fire mindreårige barn hjemme. Min metode ble å kaste alle rådene som ikke fungerte og begynne fra begynnelsen.

I dag har jeg spasert i et par timer og plukket svovelkjuker. En utmerket matsopp som er helt oversett i Sverige. Jeg har også klatret rundt i noen gamle trær med åkerøpler og plukket eplene. Uten stige! Forrige gang jeg var oppe i et epletre, var nok for 30–40 år siden.

– *Og hvordan har du gjort dette? Var det ikke vanskelig?*

– Det vanskelige var å befri seg fra alle de vanlige fordommene om hvordan vektreduksjon skal foregå. Deretter var resten enkelt.

– *Kan du gi noen eksempler på disse fordommene?*

– Ingenting er enklere. Kalorier gjør deg fet, sies det. Men mange tjukkaser spiser mindre enn tynne. Teorien motbevises altså av virkeligheten. – Vin gjør deg fet, sies det. Men vindrikkere er ofte slankere og friskere enn avholdsmenn. Teorien motbevises altså av virkeligheten. – Fet animalsk mat er farlig, sies det. – Den gir deg hjertesykdommer. Men de som bare spiser fet animalsk mat, er de friskeste i verden. Og de er helt befridd for hjertesykdommer. Se på inuittene! Teorien motbevises altså av virkeligheten.

– Våre kostanbefalinger bygger på vitenskap, sies det. Men det gjør de slett ikke. Det er en myte, det også. Det eneste propagandaen om fettfattig og karbohydratrik kost har ført til, er galopperende overvekt. Teorien motbevises altså av virkeligheten.

– *La meg stanse ved ditt første eksempel, kaloriene. Noe betyr de vel?*

– Visst gjør de det. De er utrolig viktige. Jeg begynte selv å gå ned i vekt etter at jeg doblet kaloriinntaket. Det er altså veldig viktig ikke å få i seg for lite kalorier! Dessuten vet vi at det kan være fettlagrende å telle kalorier. Det virker som om alle som gjør det, er fete.

– *Nå fleiper du vel?*

– Visst gjør jeg det. Hele kaloriteorien er en fleip. Den bygger på målinger som er gjort når man varmer opp maten i et såkalt bombekalorimeter, det vil si en lukket ovn. Jeg har aldri sett et menneske med den konstruksjonen. Derfor kan vi spise mengder av kjøtt og fett og likevel gå ned i vekt. Selv om fett inneholder en masse energi når man fyrer med det.

– *Får man ikke i seg mengder av kolesterol da?*

– Det får man sikkert. Og da regulerer kroppen ned sin egen produksjon, slik at balansen blir bra. Akkurat nå jakter man på kolesterol. Om ti år jakter man på noe annet. Legene har kjempet i 150 år for å påvise at fett er skadelig. Problemet er bare at man aldri har klart å påvise det.

Kolesterolmyten mangler vitenskapelig grunnlag, og den motbevises av virkeligheten. Folkeslag som spiser ekstremt mye “skadelig” kolesterol, er betydelig friskere enn vi.

– *Du har et ganske annerledes syn på ernæringslære ...*

– Ernæringslære er nok det mest misforståtte vitenskapelige området. Jeg har intervjuet et stort antall leger og ernæringsfysiologer for å få materiale til denne boka. Det ga ingenting. De fleste av dem kunne ikke engang skille mellom næring og næringsfri energi.

– *Hva mener du?*

– Jeg mener at det kjøttet og fettene vi spiser, brytes ned for å gi kroppen næring. Proteiner og fett er livsviktige næringsstoffer, altfor viktige til å lagres som fett. Det er den næringsfrie energien, altså sukker og stivelse, som bygger våre fettlagre. Vi er skapt for å spise kjøtt og fett, hvor forferdelig den tanken enn er for ernæringsfysiologene. Men vi er ikke skapt for å spise all den sukkermettede søpla som tynger hyllene i dagligvareforretningene.

Dette kan ikke dagens ernæringsfysiologer. For å hjelpe dem har jeg skrevet et eget kapittel som heter “Lærebok for leger og ernæringsfysiologer”. Der kobler jeg mine praktiske erfaringer til den nyeste forskningen. Den forskningen som morgendagens ernæringsfysiologer kommer til å ta del i.

– *Du virker ganske selvsikker ...*

– Det tør jeg være. Jeg har nemlig støtte for alt jeg sier. Dessuten utgjør jeg et levende bevis på min egen metodes fortreffelighet.

Jeg ser på denne boka som litt av en oppvask. Jeg peker på keiseren og sier at han er naken. Og at han ser latterlig ut. Dagens leger og ernæringsfysiologer forfekter faktisk latterlige ideer som hele tiden motbevises av virkeligheten. Noen må bare våge å si det.

– *Hva er det bærende prinsippet i din metode?*

– Det er et nokså enkelt prinsipp. Da jeg vel hadde innsett at jeg har spist feil hele livet, begynte jeg å se på næringsmidlene våre med friske øyne. Er det meningen at mennesket skal spise dette? spurte jeg meg. Svaret ble ofte nei. Jeg er veldig interessert i menneskets historie og i historisk matlagning. Disse kunnskapene har hjulpet meg til å gå tilbake til et tidligere kosthold, et kosthold fra den tiden da menneskene ikke var fete. Som en konsekvens har vel 40 prosent av min kroppsvekt bare forsvunnet.

– *Snakker du altså om steinalderkost?*

– Ikke i den betydningen som nå er populær. Det handler altså ikke om å spise nøtter og olivenolje. Vår forfar var jeger, ikke nøttesanker. Og han spiste nesten ingen grønnsaker. De fleste av dagens forfattere som skriver om kosthold, satser på å være så lettsolgte som mulig. De påstår at de skriver om steinalderkost, eller middelhavskost, eller en kost for spesielle blodtyper. Men man markedsfører hele tiden det samme uttværede budskapet: Spis mer grønnsaker og mindre fett, og rør på deg!

Mitt budskap er det motsatte: Spis mindre grønnsaker og mer fett, og du



går ned i vekt uten å røre på deg! Når kiloene vel har forsvunnet, kan du begynne med mosjonen. Kroppsbevegelse er bra for helsen, men du må være veldig veltrent for å gå ned i vekt av det.

– *Men fet mat går vi ned i vekt av ...*

– Det er akkurat det vi gjør. Så lenge vi holder oss til fettrik, naturlig mat. Det er derfor inuitter og andre fetteter aldri rammes av overvekt.

Men om vi bryter mot naturens regler og begynner å spise mat som det ikke er meningen at vi skal spise, da kan vi bli så fete som bare det. Jeg bruker en stor del av denne boka til å beskrive hvordan disse mekanismene fungerer. Jeg har altså oppdaget hva kroppen gjør for å lagre eller forbrenne fett; det virker det ikke som noen ernæringsfysiologer eller slankeleger har gjort.

– *Du angriper både ernæringsfysiologene og slankelegene i boka. Hva tror du de kommer til å si?*

– De kommer til å bli forferdet og påstå at mitt budskap er en helsefare. Men sannheten er at det er deres egne råd som skaper dagens dårlige helse. Hadde jeg fulgt deres råd, ville jeg ha vært død nå, så langt nede var jeg.

Nå våkner jeg frisk og velopplagt hver morgen og ser ut mot en ny dag. Den gleden vil jeg gi andre mennesker også. Så kan ernæringsfysiologene og slankelegene bli så forskrekket de bare vil.

# Fordommer om vektreduksjon

### **På tide med omprogrammering!**

Uten å kjenne deg, kjære leser, tør jeg påstå at du har en masse fordommer om vektreduksjon. Det har nemlig alle jeg treffer. Jeg var fylt av fordommer selv på den tiden jeg var fet. Det er forklaringen på at jeg ikke klarte å gå ned i vekt.

Hadde jeg funnet en bok som denne, hadde jeg spart år med meningsløse vektreduksjonsforsøk. Nå sparer jeg de årene for deg i stedet!

Uten unntak har alle disse fordommene. Mennesker som så hva jeg spiste da jeg selv slanket meg, trodde ikke sine egne øyne.

– *Sa du ikke at du slanket deg? Du kan vel ikke gå ned i vekt med all den maten der?*

– Det er dette som er slanking, svarte jeg og gikk løs på min første svinekotelett. Slik ser riktig slanking ut. Det der med sult og mosjon har leger og ernæringsfysiologer funnet på. Den oppskriften har aldri fungert for dem som er virkelig fete.

### **Slank deg aldri**

Har du sett hva som skjer med dem som følger vanlige kostråd? Han eller hun blir fetere. Har du sett hva som skjer med dem som melder seg inn i vektvokterne? Hun, for det er nesten alltid en hun, går mye ned i vekt første gang, litt mindre andre gang og enda mindre i omgang tre. Etter et visst antall slike runder gir hun opp, fetere og fattigere enn da hun begynte.

Når du har gått opp og ned i vekt et visst antall ganger, har du ødelagt forbrenningen din. Deretter kan du gå opp i vekt av nesten ingenting. Det betyr at man kan bruke jojo-slanking for å hjelpe undervektige pasienter til å gå opp i vekt. Det har vist seg å være en effektiv metode. Problemet er bare at mange av våre slankeleger anbefaler samme teknikk for de overvektige pasientene sine!

Men jeg kan fortelle deg en hemmelighet. Det er ikke mengden mat som har gjort deg fet! Forklaringen er at du har spist gal mat. Fortsetter du å spise gal mat, blir du fet, selv om du tar en og annen slanketur ned iblant.

Har du forresten tenkt på at all ernæringsriktig slanking er innrettet på redusert sukkerinntak? Dersom du ikke har tenkt den tanken, trenger du

ikke være flau over det. Jeg har faktisk aldri sett én eneste kostrådgiver som har forstått det heller.

Den som slanker seg, kan gjøre det ernæringsriktig, eller ved hjelp av næringsmangel. Det første er å foretrekke. En ernæringsriktig slanking tilgodeser behovet for livsviktige matvarer, det vil si fett og proteiner. Det fører automatisk til et kosthold med veldig lite sukker og stivelse. Noe annet å skjære bort finnes jo ikke.

La oss si at du sikter på å veie 80 kilo når vektreduksjonen er over. Da trenger du omtrent 80 gram proteiner og minst like mye fett. Her har du vel allerede 1000 kalorier. Vil du kalorislanke deg, er det altså ikke plass til hundrevis av gram med karbohydrater.

Men følger du ernæringsfysiologenes råd og holder deg til 20–30 gram fett om dagen, må du fylle på med karbohydrater for å overleve. Det betyr at du trykker på fettlagringsknappen flere ganger om dagen. (Det kommer forklaringer på hvordan denne mekanismen fungerer lenger frem!) Det finnes faktisk kalorislankere som, fordi de stadig trykker på fettlagringsknappen, har klart å gå opp i vekt på mindre enn 1000 kalorier per dag. Så effektiv er vår innebygde fettlagringsmekanisme.

Den vektøkningen må være vond, men den er ingenting mot den fett-eksplosjonen som rammer dem når de etter hvert avbryter sulten!

På skrivebordet mitt har jeg akkurat nå en artikkel som anbefaler et fritt inntak av karbohydrater som den sikreste måten å gå ned i vekt på! Forfatteren er overlege ved en avdeling for kroppssammensetning og metabolisme. Til tross for den fine tittelen gjentar han akkurat den oppskriften som har gjort millioner av mennesker fete. Er han dum, eller bare later han som? pleide vi å si om slike personer i min ungdom.

### **Min ernæringslære**

Her har du min ernæringslære. Den bygger på den grunntesen at det aldri kan være galt å spise den maten som det er meningen at vi skal spise. For oss gjelder de samme regler som for alle andre levende vesener. En ku som spiser kadavermel, får kugalskap. Den samme skjebnen rammer oss hvis vi spiser mat som ikke passer for oss, selv om vår sykdom heller kan kalles fettgalskap.

Proteiner er kroppens byggesteiner. De finnes for eksempel i kjøtt. Har vi

for lite proteiner i kosten, tvinges vi til å spise opp våre egne muskler. Til slutt spiser vi opp den viktigste muskelen av alle, hjertet. Ekstrem kalori-slanking kan gi dette resultatet. Sats helst på fullverdige proteiner. Proteiner fra kjøtt, fisk, fugl eller skalldyr. Det er den maten det er meningen at du skal spise i naturen, og naturen har alltid rett. Proteiner i rimelige mengder er ikke fettlagrende.

Men proteinet må kompletteres med fett. Uten fett kan du ikke nyttiggjøre deg de fettløselige vitaminene. Følgen blir mangelsykdommer, f.eks. osteoporose (mangel på vitamin D).

Fett er livsviktig. Uten fett i kosten dør vi. Selv foretrekker jeg fett fra dyreriket. Jeg tror at det er det nyttigste vi kan spise. Legevitenskapen sier tvert imot. Andre naturlige typer fett duger også, først og fremst olivenolje. Rapsolje og lignende produkter er moderne oppfinnelser. Margarin er et unaturlig fett og bør unngås. Lettmargarin betrakter jeg som gift. Fett stimulerer fettforbrenningen. Det gjør oss ikke fete.

Karbohydrater er ren energi. De finnes hovedsakelig i planteriket og består av sukker eller stoffer som fort omdannes til sukker. Poteter, brød og pasta er eksempler på slike matvarer. De forhøyer blodsukkeret og blokkerer fettforbrenningen. Det er karbohydratene som ligger bak våre velferds-sykdommer.

### **Karbohydrater gjør oss fete**

Vitaminer, mineraler og sporstoffer trengs for at alle kjemiske reaksjoner i kroppen vår skal fungere. Tenk på at en del livsviktige vitaminer bare er fettløselige! Den som spiser fettfattig, risikerer altså vitaminmangel, uansett hvor stort vitamininntaket er.

Lever, egg og fet fisk er noen av mine viktigste vitaminkilder. Slik mat gir uendelig mye mer av nyttige stoffer enn frukt og grønnsaker. Når jeg satser på rask vektreduksjon, pleier jeg selv å ta tilskudd. Jeg skriver utførlig om dette viktige området fra avsnittet "Pass på vitamineralene" på side 225 og utover. Salt er jeg ikke redd for. Jeg bruker mineralsaltet Seltin, ikke for å minske inntaket av natrium, men for å øke inntaket av kalium. Vi er født til å være jegere, og en jeger får i seg mye salt fra byttedyrenes blod. Det er meningen at vi skal spise salt.

Under strikt vektreduksjon kan det imidlertid være klokt å begrense salt-

inntaket. Salt binder væske og gjør det vanskelig for deg å måle fremgangen din. Kostfiber blåser jeg selv i. Forskningen har kjempet i noen tiår for å vise hvor nyttige de er. Resultatet er null. Men vil du gå ofte på toalettet, kan du satse på fiber.

Vann trenger vi. Drikk gjerne før du blir tørst. Hvis du merker at urinen blir gulfarget eller lukter sterkt, drikker du for lite. Under strikt vektreduksjon bør du drikke ekstra mye. Da hjelper du nyrene å gjøre jobben sin med å filtrere ut avfallsstoffene.

Dette er all ernæringslæren du trenger for å komme i gang med vekt-reduksjonen. Du lærer deg mer etter hvert som du leser denne boka.

### **Ikke tell kalorier!**

Å telle kalorier er en meningsløs virksomhet. Folk som gjør det, veier vanligvis for mye. Mennesker som kan kaloritabeller utenat, er veldig fete. Hadde kaloriteorien hatt noen verdi, burde det ha vært omvendt.

Forklaringen er at kaloriteorien bygger på det som skjer når du fyrer med maten i en ovn. Men vi har ingen ovn i magen. Ta en vedkubbe for eksempel. Den inneholder en masse kalorier når vi brenner den, men veldig få kalorier dersom vi skulle spise den opp!

På samme måten er det med maten. Energiverdi og næringsverdi er to forskjellige ting.

Eller se på et menneske. Dersom kaloriteorien hadde fungert, ville en person som spiste litt for få kalorier, etter hvert forsvinne. Det gjør vedkommende ikke. Den som spiste litt for mange kalorier, ville etter hvert veie et tonn. Det skjer heller ikke.

Vi kjenner vel alle slanke personer som kan spise massevis uten å gå opp i vekt. Hvorfor? Jo, fordi de forbrenner det de spiser. De fleste tjukkaser har den motsatte evnen, de kan gå opp i vekt på ren sultekost!

Det finnes ganske enkelt ingen klare forbindelser mellom kalorier og kroppsvekt selv om ernæringsfysiologene prøver å få oss til å tro det. Derimot finnes det klare forbindelser mellom forbrenningen og kroppsvekten vår. Dersom du forbrenner alle kaloriene du spiser, går du ikke opp i vekt, uansett hvor mange kalorier det handler om.

### Skaldemans fettlagringsindeks (FBI)

Ettersom kaloriteorien ikke fungerer, benytter jeg meg av en egen fettlagringsindeks (FBI). Indeksen går fra null til ti og angir hvor fettlagrende en matvare er. Ved hovedsakelig å spise mat med lav fettlagringsindeks unngår jeg å lagre fett. Som alt annet i denne boka bygger indeksten min på praktiske forsøk med min egen kropp.

For en fet person som spiser seg mett, hverken mer eller mindre, gjelder følgende standardverdier:

Matvare:	FBI
Fett:	0
Proteiner:	1–4
Karbohydrater:	10

*Kommentar:* Rent fett kan man ikke bli fet av, derfor har det verdien null for fettlagring. Proteiner i moderate mengder er ikke fettlagrende, men overskuddsproteiner kan omdannes til sukker. Karbohydrater er fettlagrende og gjør det også mulig å lagre andre matvarer som fett. Jeg skriver mer om kalorier og fettlagring mange steder i denne boka.

### Derfor lagrer vi fett

Det er mange teorier om hvorfor vi blir stadig fetere. For mange kalorier og for lite mosjon pleier å gå igjen i resonnementene. Dette er en misforståelse.

Kalorienes antall eller hamburgernes størrelse er av underordnet betydning. Det avgjørende er hvordan vi bruker vår nedarvede evne til å lagre fett. Den evnen er en overlevelsesmekanisme. Uten ordentlige fettlagre døde urfarfar når vinteren ble lang.

Bjørnen trigger fettlagringen ved å spise store mengder av lettfordøyelige karbohydrater (bær). Dette fettlageret hjelper den til å overleve vinteren. Mennesket trigger sin fettlagring med sukker og stivelse. Problemet er at vår fettlagring pågår året rundt.

Den enkleste måten å bryte denne stadige fettlagringen på er å legge inn perioder med kunstig vinter, da vi – som bjørnen – lever av mettett fett. Baserer vi maten vår på fett, setter vi fart på vår egen fettforbrenning.

Kroppsfettet fordøyes og forsvinner, og vi blir klare for nye sukkerstinne somre. Har vi mye kroppsfett å kvitte oss med, bør vi legge inn lange, kunstige vintre, og gjøre de sukkerrike periodene så korte som mulig. Det er den naturlige måten å gå ned i vekt på.

Les mer om hvordan du trigger din fettforbrenning i kapitlet “Min modell for å spise naturlig”, side 42.

### **Frokosten er dagens verste måltid**

For den som vil gå ned i vekt, er frokosten ofte dagens verste måltid. Det finnes både næringsmessige og biologiske forklaringer på det. Den biologiske delen behandler jeg i det andre kapitlet. La oss her ta for oss hvordan en vanlig svensk frokost ser ut.

I Sverige spiser vi større frokost enn i Frankrike. Vi begynner kanskje dagen med müsli og surmelk. Til det en skive med pålegg, en frukt og en kopp kaffe. Kanskje et glass juice også. I alt gir det vel en femtedel av dagsbehovet.

I Frankrike klarer de seg ofte med en kopp kaffe og en croissant. Det fungerer det også, når man er vant til det. Er det derfor de ikke er så fete som vi?

Vår tradisjonelle frokost er en dårlig start på dagen for den som vil gå ned i vekt. For den som er riktig fet, er den rene katastrofen. Årsaken er at samtlige komponenter i frokosten inneholder sukker. Resultatet blir at blodsukkeret stiger, at insulinutskillelsen settes i gang og at fettforbrenningen blokeres. Jeg forklarer utførlig hvordan dette fungerer lenger fremme.

Dessuten blir mettheten etter disse lettfordøyelige karbohydratene kortvarig. Etter et par timer er du sulten igjen.

Hvor er så alt dette sukkeret? Fremfor alt i müslien! At den beskrives som nyttig i reklamen, er ingenting å bry seg om. En pakke müsli inneholder ofte mer enn 50 sukkerbiter! Spiser du lettyoghurt til det, får du i deg enda en sukkerbombe. Smørbrødet inneholder lett fordøyelig stivelse som omdannes direkte til sukker. Og frukten inneholder fruktsukker.

Listen av sukkerholdige næringsmidler kan gjøres så lang som bare det. Lett fruktyoghurt høres nyttig ut, men en liter inneholder 41 sukkerbiter! Prim på smørbrødet virker nokså riktig, men en boks inneholder 63 sukkerbiter. En ekstra grov skive helkornbrød legger til 30 sukkerbiter. Og juicen skal vi ikke snakke om!



Alt som er merket med “lett“, er i prinsippet fullstappet med sukker. Det nyttige fettene som vi virkelig trenger, glimrer med sitt fravær. Du tror at du spiser noe som gjør deg slank, men i virkeligheten øker lettmaten fettlageret ditt. Hvorfor ikke begynne dagen med Kvikklunser? Den inneholder faktisk mindre sukker enn mange av müsliene!

Begynner du dagen med bacon og egg, har du en frokost som du står deg på. I mange timer. Ingen blodsukkersvingninger og ingen insulinutskillelse. Har du tent fettbålet ditt (teknikken for dette presenteres senere!), fortsetter det å brenne med jevn flamme.

### **Hva spiser man?**

Det enkleste er å se på frokosten som et måltid som alle andre. Selv spiser jeg ofte rester fra gårsdagens middag. Det kan bli et par kalde kyllinglår eller en oppvarmet ostesufflé. Eller ferdigstekt løvbiff med ost. Bacon og egg, eller stekt skinke og egg, forekommer et par ganger i uken. Grønnsaker etter behov. Det går forbausende fort å omstille seg til den slags mat.

Eller så er jeg ikke sulten, og da spiser jeg ikke. Ernæringsfysiologenes syn på frokostens verdi blåser jeg i. En fet person som spiser når kroppen ikke vil ha mat, forblir fet.

Jeg baserer dagens første måltid, akkurat som alle andre måltider, på animalsk mat. En kropp trenger regelmessig tilførsel av næring og vann. I animalsk mat, det vil si fett og proteiner, finnes alt det kroppen trenger, inklusive vitaminer og mineraler. Sukker gir energi, men ingen næring.

Grønnsaker spiser jeg når jeg føler for det. En fisk- eller kjøttsalat uten fargeklatter i er en trist salat. Men jeg spiser bare grønnsaker som vokser over jorden. Frukt og rotgrønnsaker er jeg forsiktig med. En rå gulrot kan gå ned en gang iblant, men da ser jeg det som en bevisst sprekk. Rotfrukter gir insulinutskillelse, og det er ikke bra for fettbålet mitt.

Meierivarer er det forskjellige synspunkter på, akkurat som med nøtter og kaffe. Selv kan jeg spise ubegrenset med fet ost om morgenen, det forstyrrer ikke min vektreduksjon. Kaffe går også godt. Mange rapporterer at de må være forsiktige med både ost og kaffe.

Vi er alle forskjellige, og man må bare prøve seg frem til man finner en holdning til mat som fungerer optimalt.

## Du går ikke ned i vekt av mosjon

Naturlig fysisk aktivitet i frisk luft er bra for helsen. Vi er skapt for å røre på oss. Systematisk mosjon for å gå ned i vekt er derimot meningsløst for en tjukkas. De som går inn for det, har aldri vært fete selv. Vi kan ganske enkelt ikke bevege oss så mye som nødvendig.

Naturligvis kommer det an på hva slags form du er i. Er du ordentlig nedkjørt, slik jeg var, anbefaler jeg at du først fjerner et passe antall kilo med mitt kosthold. Deretter kan det være på tide å tilføre den aktiviteten kroppen selv vil ha. Kanskje fem minutter om dagen til å begynne med, kanskje ti minutter eller et kvarter hvis du føler for det. La kroppen styre.

All mosjon bør utføres i frisk luft og i form av naturlige bevegelser. Jeg begynte med å gå korte spaserturer med hunden. Det holdt lenge i atskillige uker. Nå prøver jeg å gå en lang spasertur i skogen hver dag. Gjerne i kupert terreng. Men det gjør jeg bare fordi det er så herlig, ikke for å gå ned i vekt.

Da jeg var på det tykkeste, kunne jeg ikke gå i skogen, jeg kunne ikke plukke sopp og jeg kunne ikke fiske. Nå driver jeg med alt dette og med stor glede. Jeg holder faktisk på med en lang rekke aktiviteter som ikke passer seg for en mann i min alder. Men etter mer enn 30 fete og ubevegelige år har jeg mye å ta igjen.

Jeg vil gjerne slå et særlig slag for soppplukking. Det gir fri og allsidig fysisk aktivitet, på naturens vilkår. Er du ikke sopp-plukker, anbefaler jeg boka "Gott om svamp – kulinariska svamputflykter". Det er den beste boka om soppglede på det svenske markedet. Jeg burde vite det, for jeg skrev den selv da jeg endelig kunne gjenoppta denne herlige hobbyen. (Legg imidlertid merke til at oppskriftene ikke er skrevet med sikte på vektreduksjon!)

Du kan lese mer om mosjonens muligheter og umuligheter i bokas avsluttende fordypningsavsnitt.

## Jobber doktor Frankenstein i sosialstyret?

Tenk deg at en gal forsker, modell Frankenstein, fikk for seg at han skulle føre gress-eterne med kadavermel. Hva ville resultatet bli?

Det gale eksperimentet er faktisk gjort. Det viste seg at de fleste gresseterne klarte seg uten alvorlige sykdommer. De hadde det ikke så bra, men de leverte melk. En del kuer tålte imidlertid ikke kosten så godt, den var jo

fremmed for arten, og utviklet kugalskap. Vi kan ikke anklage kuene for at de ble syke. De spiste den maten som ble servert. Noen mulighet til å velge hadde de ikke.

La oss si at den gale forskeren skal fortsette med en ny dyregruppe. Nå velger han hundene våre som forsøksdyr. Siden de er kjøttetere, tar han fra dem kjøttet og stapper sukker og stivelse i maten i stedet.

Det gale eksperimentet er faktisk også gjort. Les på pakken, så får du se! Følgen er at husdyrene våre blir fete og får diabetes. Det er ikke deres feil, de spiser den maten de får. Det er et ganske stygt eksperiment siden hunden egentlig er en ulv. Hvem har sett en fet ulv? Eller en ulv med diabetes?

Den gale forskeren går videre. Nå vil han prøve sine teorier i riktig stor skala. Som "forsøksdyr" velger han mennesket. Snart kommer den ene gale kostanbefalingen etter den andre. Først begynner han forsiktig med å anbefale seks til syv brødsiver om dagen. Dessverre var Frankenstein for tidlig ute med dette budskapet. Men etter noen år kommer han tilbake med et riktig monsterbudskap: Nå anbefaler han fettfattig og sukkerfylt mat!

Endelig blir det resultater! Mange mennesker svulmer opp som ballonger og fettgalskapen sprer seg epidemisk. Diabetes og hjerte- og karsykdommer når nye rekordhøyder. Et fantastisk felt for vitenskapelige studier åpner seg!

Doktor Frankenstein klarer til og med å eksportere kosten sin til Grønland. Det varer ikke lenge før historiens første fete eskimoer dukker opp. Vitenskapen kan virkelig beseire naturen!

Men hos myndighetene er man ikke udelt positiv, til tross for alle vitenskapelige fremskritt. All den nye sykepleien koster store beløp. Dersom man bare visste hva fettgalskapen kom av! Én ting er imidlertid klar: Det kan ikke være noen feil ved anbefalingene. Frankenstein er jo ekspert.

Men det er ikke de fete og syke menneskenes feil. De har spist den maten som myndighetene anbefaler. Det er en mat som er billig å produsere, lønnsom å selge og skadelig å spise.

Dette handler om din helse. Til forskjell fra kuene og hundene kan du foreta et valg. Du kan stenge ørene dine for doktor Frankensteins gale råd. Du kan velge å spise den maten du er skapt for å spise.

Når har du tenkt å foreta dette valget?

### **Slankerens Jantelov**

- 1 Du skal ikke tro at du vet noe om din egen kropp.
- 2 Du skal ikke tro at du kan lære deg å lytte til din egen kropp.
- 3 Du skal ikke tro at du kan gå ned i vekt av egen kraft.
- 4 Du skal ikke tro at du kan gå ned i vekt uten å redusere matinntaket.
- 5 Du skal ikke tro at du kan blåse i kaloriene.
- 6 Du skal ikke tro at kunstig mat gjør deg fet.
- 7 Du skal ikke tro at sukker er en gift.
- 8 Du skal ikke tro at det finnes en naturlig løsning på dine problemer.
- 9 Du skal ikke tro at legene er like villrådige som du.
- 10 Du skal ikke tro at den maten du er skapt for å spise, også er nyttig å spise.

### **Ikke vær profet**

Dersom du vil følge min metode for å spise naturlig, vil du gå ned i vekt. Det kommer til å skje raskere og enklere enn du kan drømme om i dag. Derfor vil jeg komme med en advarsel!

Du kommer til å bli grepet av en uimotståelig lengsel etter å fortelle alle andre om hva du har gjort. Jeg har selv vært offer for denne trangten. Og jeg er det vel fortsatt litegrann, ettersom jeg har skrevet denne boka ...

Det er herlig å få tilbake sin helse og kunne bevege seg som i ungdommen. Det er herlig å kunne kjøpe vanlige klær. For meg, som er glad i mat, var det spesielt herlig å kunne oppnå dette uten å være sulten én eneste gang.

Jeg ville at alle andre skulle oppleve det samme, og det hendte at jeg gikk bort til helt ukjente tjukkaser og innledet en samtale om metoden min. Bare til mannfolkene, damene våget jeg meg ikke på. Det ble aldri tatt godt opp. Folk ønsker ikke å bli minnet om at de er fete. De vet det allerede.

Jeg har lært meg leksen, og nå svarer jeg bare på direkte spørsmål. For jeg får jo spørsmål når gamle kjente har kommet over sjokket og det har gått opp for dem at jeg ikke har fått en alvorlig sykdom.

Mitt vanlige svar er at jeg spiser så mye fett som mulig, og så lite grønnsaker og frukt som mulig. De fleste tror at jeg fleiper, og da blir det ikke så mye mer. Men en og annen blir interessert, og da har man sjansen til å redde et menneske så det får god helse. Men det må være på deres vilkår.

Jeg har sammenfattet kunnskapene mine i denne boka. Vil du bli slank og

frisk, er det bare å følge mine råd. Det er ikke verdens enkleste råd å følge, og du kommer sikkert til å gjøre et og annet feiltrinn. Det har jeg gjort. Men når jeg har skeiet ut litt, har jeg tatt frem min “magiske snor“ og oppdaget hvor mye slankere jeg likevel er blitt. Da har jeg fått nytt mot og satset et par måneder til. Og når neste sprekk kommer, er jeg ti kilo lettere enn forrige gang.

På den måten har jeg trinn for trinn tatt bort 60 kilo av overvekten min. Nå veier jeg bare en tanke mer enn hva jeg bør gjøre ifølge tabellene. (Og litt mindre enn hva jeg bør gjøre ifølge min egen kroppsoppfatning.)

Det er fantastisk å få livet tilbake. Men la ikke denne berusende gledesfølelsen få deg til å agere frelser. Folk som utpeker seg selv til frelser, vinner ingen popularitetsavstemninger.

Et institutt som gjør  
nordmenn fete

Lurer du på hvorfor nordmennene blir stadig mer fete og syke? Svaret finner du hos Ernæringsinstituttet i Oslo.

Nå må du ikke misforstå meg. Jeg mener ikke at Ernæringsinstituttet VET hvorfor overvekt og diabetes sprer seg nedover i aldersgruppene. Det vet de slett ikke. Jeg mener at det er Ernæringsinstituttets virksomhet som er årsaken til denne katastrofale utviklingen!

Norge og Sverige ligner hverandre. I Sverige er det kostrådene som gjør menneskene fete og syke. Vi svensker blir syke på den samme måten som alle andre dyr blir syke når de spiser unaturlig mat.

I Sverige har vi ernæringsprofessorer som blander sammen sin vitenskapelige virksomhet med forretninger av alle slag. Mange er dessuten professor 2, noe som betyr at de både er utnevnt og betalt av søppelmatindustrien. De driver konsulentfirmaer som gir "vitenskapelige" råd til søppelmatprodusenter, de bestiller analyser på laboratorier som de selv eier, de selger sin forskergruppes patenter og oppfinnelser til sine egne selskaper. Iblant oppretter de til og med slankeklubber på nettet eller i en dagsavis. Noen fare for kritikk er det ikke, siden de selv sitter i de vitenskapelige rådene og organene som kontrollerer virksomheten.

Hadde det dreid seg om noen annen virksomhet enn "forskning", ville anklager om bestikkelser ha vært nærliggende.

Men slik kan det vel ikke være i Norge? Den som er interessert, kan for eksempel ta en titt på Ernæringsinstituttet i Oslo; det finnes informasjon om det på nettet. Jeg gjorde det og avmerket mulige uregelmessigheter på en liste. Jeg fikk alle riktige allerede ved det første forsøket!

Svensk ernæringsforskning og folkehelsepolitikk er korrupsjon i stor skala. Det er ikke riktig like ille i Norge. En svensk ernæringsforsker og professor vil gjerne ha lønn fra fem eller seks steder samtidig. Mange norske professorer synes å klare seg med tre eller fire lønninger. Men sammenblendingen av vitenskap og private forretningsinteresser er den samme.

Disse lyssky forretningene er ikke unike for Sverige eller Norge. Marcia Angel, tidligere sjefredaktør for *New England Journal of Medicine*, beskriver virksomheten slik:

"Forskerne virker som konsulenter for legemiddelfirmaene hvis produkter de studerer, de sitter i rådgivende styre og pr-byråer, deltar i patent- og

royaltyarrangementer, stiller opp som ghostwritere for artikler, markedsfører legemidler og apparater ved symposier sponset av legemiddelindustrien og tar imot dyre gaver og luksusreiser.“

### **Det er på tide å velge vei**

Norge står foran et valg. Dere kan snu trenden og få tilbake verdens beste folkehelse – det er enkelt. Det eneste som trengs, er nye kostråd. Eller dere kan velge å fortsette som nå og langsomt bli en stadig sykere nasjon.

Vil dere ha tilbake folkehelsen, oppretter dere for eksempel et statlig ernæringsinstitutt som er betalt av norske skattebetalere. Da ville dere få høre at sukker er en gift og at mykt matfett øker faren for hjerte-/karsykdommer. Da ville dere få høre at brød og poteter fungerer som sukker i kroppen, og at karbohydrater er svært uegnet mat for mange mennesker.

Det er mange nordmenn som kjenner til dette. Men Norge er et lite land, og den som sier sannheten, setter sin karriere på spill.

En modig norsk professor, Helge L. Waldum ved Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, har skrevet om situasjonen for forskningen i *Tidskrift for Den norske lægeforening* (nr. 19, 2005). Hans innlegg har tittelen: “Korrupt forskning kan skade folkehelsen“. Jeg siterer:

“Jeg anbefalte i et innlegg i Dagens Næringsliv i 1998 at staten skulle fullfinansiere et forskningslaboratorium innen hvert medisinske fagområde og bruke dette som referanse i faglige spørsmål. Bakgrunnen for innlegget var uro over kommersielle aktørers samarbeid med fagpersoner hvis habilitet kunne bli påvirket.

Utviklingen i Norge har dessverre gått i motsatt retning. Universitetene med fakultetene og deres institutter har kvittet seg med sitt demokratiske kontrollapparat og i stedet ansatt ledere og styrer med sterke kommersielle interesser. Dette åpner for økt korrupsjon, på bekostning av faglige prioriteringer.“

Jeg håper at professoren ikke har ødelagt sin karriere med dette innlegget.

### **Norsk ernæringsforskning er sigarettvitenskap**

Hva mener jeg med denne merkelige uttalelsen? Slik definerer forskningsjournalisten Peter Montague sigarettvitenskapen: “Cigarette science is scien-



tific study that serves the needs of a particular industry that finds itself beset by scientific bad news.“

Han kunne like gjerne ha skrevet om sukkervitenskap. Eller sjokoladevitenskap. Eller søppelmatvitenskap. Overalt hvor man kan tjene penger på å stille spørsmål ved sunne matvaner, står forskerne i kø. Teknikken de bruker, er enkel:

Først sår de tvil om det berettigede i kritikken. Med tilstrekkelig store økonomiske ressurser kan de starte en diskusjon som pågår i årevis. Tobaksindustrien har gjort det. Sukkerindustrien gjør det nå. Siden det pågår en “vitenskapelig” diskusjon, utsettes lovgivningen. Vi har den situasjonen i Norge akkurat nå.

Sigarettevitenskapen er utviklet av tobaksindustrien, som med stor fremgang har brukt den i en femti års tid. Philip Morris har vært en ledende aktør i denne desinformasjon. Koblingen til Ernæringsinstituttet i Oslo er klar. Philip Morris inngår i det samme konsernet som Kraft Foods, og sjokoladeindustrien som grunnla Ernæringsinstituttet, er nå kjøpt opp av Kraft Foods. Sigarettindustrien har grunnlagt mange lignende institutter, alle med den hensikt å mistenkeliggjøre kritisk forskning.

Men Philip Morris hadde uflaks. Amerikanske føderale myndigheter stiftet lover som tvang sigarettgiganten til å legge kortene på bordet. Nå er det tusenvis av sider på nettet som viser hvordan de banet seg vei ved hjelp av bestikklser. En av dem som ble avslørt, var den svenske miljø- og tobakksforskeren Ragnar Rylander, som i tretti år mottok millioner i “bidrag” for bedre å kunne opplyse om tobakkens skadevirkninger ...

Når kunnskapen om sukkerets innvirkning på menneskekroppen slår gjennom for alvor, risikerer Kraft Foods og andre søppelmatprodusenter å bli rammet av lignende lover. Når disse foretakene legger kortene på bordet, kommer vi kanskje til å få forklaringen på hvorfor Ernæringsinstituttet i Oslo unngår å forske på sukker, og hvorfor forskerne så ivrig gjør vitenskapelig reklame (såkalt forskning) som fremmer salget av mykt matfett.

### **Sukker – en snikende fare**

Norge har ingen egen sukkerindustri, men en forsker som vil tjene penger, finner alltid utveier. Flere forskere fra Universitetet i Oslo har medvirket i reklamebladet til det danske Danisco. Det trenger ikke å være noe galt med

artiklene; feilen er at de gir vitenskaplig troverdighet til de bunnfalske reklamebudskapene om sukker som fremføres i det samme bladet.

Penger lukter ikke, sier vi i Sverige. Men det er ikke sant. Daniscos penger lukter!

For ett år siden tok et par nordmenn bladet fra munnen og slo alarm om sukker. Det gjorde de i boka *Sukker – en snikende fare* (Poleszynski/Mysterud, Gyldendal, 2004). Det er en pedagogisk og uttømmende bok, der alle sukkerets skadevirkninger går systematisk gjennom. Den som har lest *Sukker*, ser med nye øyne på matvarene i butikken.

Boken forklarer på en utmerket måte hvorfor verdens kanskje friskeste folk nå rammes av fedme og diabetes. Men å angripe sukker kan være farlig når ernæringsforskningen i Norge har en slik historie som den har. Ernæringsinstituttet rykket ut til sitt forsvar. Her kommer noen eksempler fra professorens anmeldelse i *Tidsskrift for Den norske lægeforening*.

“Det er en utrolig lang liste av sykdommer og lyter som tilskrives bruk av sukker [...] et av mange eksempler på at forfatterne ukritisk kjører frem “sannheter“ som ikke kan dokumenteres [...] udokumenterte påstander omtales med en selvfølgelighet som ikke gir rom for skepsis og saklig tvil [...] en suveren forakt for hva som skal til av nøye gjennomførte studier over lang tid, med ulike typer metoder og anvendt i ulike sammenhenger før man kan gi spesifikke råd [...] “

Anmeldelsen er et godt eksempel på sigarettvitenskap. Så tvil. Sett i gang en diskusjon. Trekk prosessen ut i langdrag. Sørg for at eventuelle lovforslag blir utsatt.

### **Ernæringsinstituttets professor slutter med en real fordømmelse:**

“Boka er så uetterrettelig at jeg ikke vil anbefale noen å bruke tid og penger på et produkt som jeg ikke kan forstå at kan utgis på Gyldendal Akademisk. Hvor er fagvurdererne hos Gyldendal?“

Slik lyder det når sigarettvitenskapen er på hugget i Norge. Kanskje professoren har gått på kurs hos et nærstående selskap? Men professoren gjorde en feil. Boken *Sukker – en snikende fare* kan kjøpes, og alle kan danne seg sin egen oppfatning. Jeg foreslår at alle ansvarlige politikere i Norge leser den og sammenligner den med sjokoladeprofessorens anmeldelse. Da kommer

dere alle til å forstå hvorfor et uavhengig ernæringsinstitutt i Oslo er påkrevet!

### **Derfor blir nordmennene fete**

Vi har fantastiske ressurser i oss, men disse ressursene kan vi ikke utnytte hvis vi stenger tilførselen av næring og gjør et forsøk på å drive kroppen med næringsfri energi, det vil si sukker og stoffer som raskt omdannes til sukker. Da blir vi både fete og syke, overfetet og underernært samtidig.

På Ernæringsinstituttet forstår de ikke dette. Der gir de det rådet å stenge tilførselen av brensel, selv om dette gir en maskin som fungerer dårligere. Målet bør være en maskin som fungerer bedre; en maskin som brenner alt brensel og samtidig produserer mye som vi trenger.

Jeg skal straks fortelle om Ernæringsinstituttets historie. Da kommer du til å forstå hvorfor instituttet sprer kostråd som like gjerne kunne komme fra Coca Cola. For øvrig samarbeider de allerede med den velkjente distributøren av sukkervann. Fagutvalget på avdeling for ernæringsvitenskap har nemlig innbudt Coca Cola for å informere studentene om sin virksomhet.

Hva tror dere Coca Cola informerte om? Hvorfor man blir fet av sukker, kanskje? Nei, fagutvalget hadde invitert Coca Cola til å holde seminar om sin innsats mot fedme på verdensbasis!

### *Er dette vitenskap?*

Nei, naturligvis ikke. Det er markedsføring av søppelmat.

– Det er ikke noe kriterium at foredragsholdere har vitenskapelig bakgrunn, sier Randi Vassboten, fagutvalgsleder ved avdeling for ernæringsvitenskap.

Hvordan kan smaksprøver av produkter inngå som faglig innhold?

– Hvis ikke man vet hvordan noe smaker, er det vanskelig å kunne anbefale dette til pasienter, sier Randi Vassboten.

### **Professoren og sjokoladefabriken**

Hvis jeg hadde vært nordmann, ville jeg ha skrevet en spesiell bok om norsk folkehelsepolitikk. Det er mye å skrive om. For å hedre Roald Dahl ville jeg kanskje kalle boken: “Professoren og sjokoladefabriken“. (Roald Dahls bok heter “Charlie og sjokoladefabriken“ og den har nok alle nordmenn lest.)

Min bok skulle handle om en professor på en sjokoladefabrikk, en professor som blandet sammen arbeidet sitt som forsker med virksomheten sin i forskjellige egne foretak, og som stadig brukte tittelen sin i forretningsvirksomheten. Han skulle ha arvet tittelen etter en annen sjokoladeprofessor, som var blitt mangemillionær på akkurat den samme måten.

Som alle nordmenn vet, finnes det én stor sjokoladefabrikk i Norge. Den heter Freia, og den ble drevet av sin tids Willy Wonka, Harald Throne Holst. Han ble rik som et troll, og da han ble gammel, donerte han en del av formuen sin til et institutt for ernæringsforskning. Det var listig gjort, helt etter sigarettvitenskapens regler.

Dette Ernæringsinstituttet er nå statlig, men det sitter ennå på en stor haug av sjokoladepenger. Det er ikke særlig forbausende at man der unngår å forske på alt som har med sukker og sunne matvaner å gjøre. Det fungerer akkurat som det ville ha fungert hvis det var Coca Cola som betalte ernæringsforskningen i Norge!

Men slik kan det vel ikke være, tenker du kanskje. Sjokoladeprofessoren har vel en sjef som kontrollerer virksomheten? Ja, visst har han det. Som sjef har han den tidligere sjokoladeprofessoren, og av ham har han lært hvordan man tjener penger. Naturligvis hevder den gamle sjokoladeprofessoren at det aldri har vært noen "bindinger" mellom sjokoladeindustrien og ernæringsforskningen i Norge.

### **Det norske sukkerbudskapet**

Problemet er ikke at et par sjokoladeprofessorer blir veldig rike. Det er jo trivelig at folk tjener penger. Problemet er at en stor del av Norges ernæringsforskere utdannes ved dette sjokoladeinstituttet. Her lærer de å spre sukkerets budskap til den norske allmennheten.

Ja, de sier selvsagt ikke at nordmennene skal spise sukker, det ville ikke ha tatt seg så godt ut. De sier at de skal spise mye brød og poteter. Men den som ikke tåler sukker, kan like gjerne spise rett av sukkerkoppen. For kroppen er lett fordøyelige karbohydrater og sukker akkurat det samme.

Willy Wonka driver en sjokoladefabrikk, og det vil min sjokoladeprofessor også gjøre. Selv om han hadde kalt sin fabrikk ernæringsinstitutt. Fra den fabrikk sprer han et budskap som ville ha gjort Willy Wonka vill av opphisselse.

Willy Wonka kunne gjøre alt med sjokolade, og min sjokoladeprofessor kan gjøre alt med ernæringslære. Han kan få det mest usunne budskapet til å høres riktig ut. Det er jo bare å skilte med tittelen (sjokolade)professor.

Det er mange likheter mellom de to fabrikkene. Willy Wonkas fantastiske isheis går på sukkerkraft, millioner av sukkerkrefter. Herr Wonka tror på sukkerkraftens velsignelse, og det gjør sjokoladeprofessoren også. Han tror slett ikke at sukker er farlig, eller at det kan skape noen form for avhengighet.

– Sukkeravhengighet finnes ikke, sier sjokoladeprofessoren. – Søtsuget kommer av en tilstand hvor man higer etter en psykologisk tilfredsstillelse som har lite med sukker å gjøre. Det har heller noe med tillærte situasjoner i vår kultur å gjøre, sier han.

Her tar sjokoladeprofessoren grundig feil. Jeg får mer enn hundre e-poster daglig fra sukkermisbrukere. Det er mennesker som kjemper hver dag for å bli kvitt det suget som dagens sukkerfylte mat og dagens sukkerfylte kostråd skaper.

### **Hvordan ser en sukkermisbruker ut?**

Hva er egentlig en sukkermisbruker? Er det et menneske som spiser med skje av sukkerkoppen? Langt ifra. Det er et menneske som spiser lett fordøyelige karbohydrater, slik mat som kroppen tolker som sukker. Man kan bli sukkermisbruker på hvitt brød, på potetmos, på pizza. Alt dette er mat som kroppen tolker som sukker.

En sukkerspiser lever med stadige blodsukkertopper og stadige blodsukkerfall. Når blodsukkeret faller, trenger man nye sukkerinjeksjoner. Flere lett fordøyelige karbohydrater! Det er derfor en sukkerspiser trenger mellommåltider ustanselig.

Men et menneske som har befridd seg fra sukkerets åk, trenger ingen mellommåltider. En slik person har et stabilt blodsukker døgnet rundt. Den første forutsetningen for å få et slikt stabilt blodsukker, er å unngå sukker og lett fordøyelige karbohydrater.

Dette vet ikke sjokoladeprofessoren og hans kolleger. Han skriver at karbohydrater er det beste brenselet for kroppen. Det er helt galt, selv om det står slik i kostrådene. Karbohydrater er en form for turbobrensel som passer godt for kroppsarbeidere og eliteidrettsmenn. Masse energi, og nesten ingen

næring i det hele tatt! Det er ikke slik mat vi trenger når vi sitter stille på et kontor!

Den helt dominerende årsaken til dagens overvektsproblem er at vi spiser galt. Vi spiser for mye prefabrikkert mat, og for mye lett fordøyelige karbohydrater. Og vi spiser for lite animalsk fett!

Da jeg var ung, fantes det ingen tjukkaser. Men da var det ingen sjokoladeprofessorer heller. En person som spiser den maten som sjokoladeprofessoren anbefaler, blir fort sulten og trenger stadig mellommåltider. Som en baby! Men en baby vokser i lengden, en voksen som følger slike råd, vokser i bredden!

Egentlig er det ganske enkelt. Vi spiser mindre fett enn noen gang og er fetere enn noen gang. Ser du sammenhengen?

### **Det er menneskenes feil!**

Hvordan forklarer da sjokoladeprofessoren at folk stadig blir fetere? Ja, han skylder ikke på kostrådene. Det er menneskene det er noe galt med:

– Hvis et menneske får velge, velger det å sitte i ro og spise. Det er et farlig valg, sier han.

Det er den samme beskrivelsen som professorene i Sverige kommer med for å forklare hvorfor de har mislyktes. Folk spiser for mye og beveger seg for lite. Dersom de bare fulgte rådene, ville alt bli bra. At det kan være kostrådene som gjør folk fete, tenker de ikke på engang. Hvem ville betale for det?

*Så tenker sjokoladeprofessoren en gang til:*

– Tilgangen på mat har økt, sier han. – Det må være derfor folk blir fete.

Det er dumt tenkt. De som kan kjøpe ubegrenset med mat er sjelden fete. De trenger ikke spise så mye karbohydrater at de vokser ut av buksene. De kan velge noe bedre.

*Til slutt kommer professorens siste råd:*

– Vær sterk! sier han. Hold ut! Tenk på noen annet! Det kan være vanskelig, men det går.

Vet dere hva jeg synes? Jeg synes at det høres ut som om han gir råd til noen som skal opp på bålet. Det handler bare om å spise det som vi er skapt for å spise. Etter samme regler som gjelder for alle andre dyr.

Men nå skal jeg ikke være slem. Den norske sjokoladeprofessoren tar ikke bare feil. En hel del av det han sier er riktig.

– Genene spiller en viktig rolle, sier sjokoladeprofessoren. Der har han faktisk rett. Vi er genetisk skapt for å bli fete av lett fordøyelige karbohydrater. Nettopp den typen mat som sjokoladeprofessoren anbefaler!

Og akkurat som man blir fet og syk av karbohydrater, blir man slank og frisk av å bytte karbohydratene med fett. Det er gammel norsk kunnskap. Og det er gammel norsk vitenskap også. Per Hanssen vurderte en slik kost allerede i 1936 (*Acta Med Scand*, 88).

Bassøe, Seim og Whitford gjorde det samme ved en studie på Haukeland Sykehus 40 år senere. Kunnskapen om at man blir slank og frisk av fett, og at man blir fet og syk av karbohydrater, har eksistert lenge i Norge. Men den kunnskapen kan ikke sjokoladeprofessorer tjene penger på, så den liker de ikke.

Sjokoladeprofessoren sier stolt at han og Statens ernæringsråd har vist at det går an å påvirke nordmenns kosthold. Der har han også rett. Han har bevist at man kan produsere livsstilssykdommer ved hjelp av feilaktige kostvalg. Den sterkt stigende diabetesforekomsten i Nord-Trøndelag er et godt eksempel.

### **Mange andre likheter**

Roald Dahl lot sin herr Wonka gjøre en fantastisk oppfinnelse som gjorde det mulig å sende sjokoladeplater direkte til menneskers TV-apparater. Fullt så oppfinnsom er ikke min sjokoladeprofessor. Men han har oppdaget at man kan spre budskap om karbohydratenes velsignelse via nettet. Ideen har han hentet i Sverige, der en slik vektklubb genererer titalls millioner av kroner hver år. Som forgrunnsskikkelse for den klubben står en svensk “sjokoladeprofessor”.

Nå er Vektklubb.no på VG Nett på vei til å bli en stor suksess – økonomisk suksess, altså. Ettersom det handler om å spise mindre og røre mer på seg, kommer det ikke til å fungere. Den oppskriften har man prøvd i hundre år, og det har aldri fungert. Forklaringen er at mennesker er nokså late, og at de vil spise seg mette.

Det er likedan i Sverige. Først går folk til vektvokterne og ødelegger forbrenningen sin. Etter noen forsøk der går de til Aftonbladets vektklubb og

mislykkes enda en gang. Så leser de denne boka, lærer seg å spise fet animalsk mat og blir kvitt overvekten. Dessuten får de tilbake helsen.

Professoren er den ledende ekspert i Vektklubb.no og presenteres i tekst og bilder. Han beskrives som en idrettsmann, men han ser ikke slik ut.

**Jeg vil gi professoren to anbefalinger:**

1. Bytt kost. Du vet vel at man blir fet og syk av karbohydrater og mykt mat-fett?
2. Kjøp større bukser. Det er ikke sunt å ha et belte som skjærer så dypt inn i fett. Kjøp gjerne to størrelser større hvis du har tenkt å fortsette med kosten din!

Jeg er sikker på at professoren mosjonerer flittig, akkurat som han sier. Men det kreves uhyre mye mosjon for å kompensere for den kosten som Ernæringsinstituttet propaganderer for. Og uansett hvor mye margarin-spiseren mosjonerer, tetter årene seg. Flerumettet fett og karbohydrater har den effekten.

Med noen år til på ernæringsinstituttets kost risikerer sjokoladeprofessoren å bli et offer for sine egne råd. Mitt forslag er at han gjør som sjokoladedirektøren og donerer millionene sine til et ernæringsinstitutt, et ordentlig ernæringsinstitutt. Norge trenger det!

“Vær forsiktig når du leser helsebøker. Du kan dø av en trykkfeil.“

*Mark Twain*