

# Si och så ska båda bevisas

Frågor om vad vi äter och hur vi mår väcker starka känslor och reaktioner. Det gör det lätt, och tämligen självgående att uppnå den polarisering av åsikter som är livsluften för skapandet av mediaintresse. I Sverige har frågan om fett eller kolhydrater under lång tid stått i fokus.

Ett stort intresse för mat och hälsa är i grunden positivt, och kritisk granskning av vetenskapliga studier en förutsättning för att driva utvecklingen framåt. En saklig och konstruktiv diskussion om mat och hälsa banar vägen mot en förbättrad folkhälsa.

Men å andra sidan – när självutnämnda experter får lika stort utrymme som sakkunniga vetenskapsmän, gör debatten oss knappast klokare. Istället tenderar diskussionen då att gå i cirklar. Slutsatser från den samlade vetenskapen ställs mot självupplevda erfarenheter, vilka förstås varken går att ignorera eller förkasta – alltså måste det vara så att forskarna har dragit fel slutsatser och borde göra om sina studier. Eller?

Det behöver dock inte finnas en motsägelse i att enskilda individer upplever något annat än vad slutsatserna från den samlade vetenskapen säger. Vetenskapen baserar sina slutsatser på studier där ett stort antal försökspersoner deltagit, varav vissa reagerar si, andra så, på en given intervention. Om en tillräckligt stor majoritet reagerar si, kan man dra slutsatsen att detta är den generella effekten av interventionen – i en *grupp* av individer. Vilket inte är detsamma som att interventionen helt säkert har denna effekt på varje enskild individ.

Vetenskapen utesluter inte alternativa svar på frågor, men ställer krav på bevis för svarets generaliserbarhet.

Bevisbördan måste rimligen ligga hos den som hävdar det alternativa svaret. Och det räcker inte med självupplevelser.

I en artikel i Uppsala Nya Tidning har nyligen (4/9 2011) Torbjörn Fagerström och Dan Larhammar framfört att inte bara vetenskapen utan även pseudovetenskapen behöver granskas. Pseudovetenskap kallar man sådana läror som ger sig ut för att vila på vetenskaplig grund, men som bryter mot viktiga kriterier på vetenskaplighet. Fagerström och Larhammar menar att journalister och politiska beslutsfattare ofta har ett okritiskt förhållningssätt till företrädare för så kallad alternativ vetenskap, och att det finns en samhällelig svaghet för så kallad kunskapsrelativism – ”den enes sanning är lika god som den andres”. Med ett sådant förhållningssätt bortser man från faktabakgrunden, och utgår från att varje aktör som ger sig in i debatten ”företräder” olika åsikter, och att man gör det på lika villkor. Tyvärr finns det även personer med hög akademisk utbildning som har förförts av detta tankesätt, vilket är speciellt bekymmersamt.

Tillbaka till fett eller kolhydrater. Varför kan man inte få ett vettigt svar? Kanske därför att frågan är delvis fel ställd. I nutritionssammanhang kan (nästan) aldrig en enda enskild del brytas ut och skärskådas utan att ta hänsyn till helheten när resultaten ska tolkas. Om man gör det med ett vetenskapligt förhållningssätt kommer man i princip alltid att hamna i motsägelser eller återvändsgränder.

Att diskutera fördelningen av fett och kolhydrater utan att samtidigt diskutera deras ”kvalitet”, kommer troligen inte att ge några meningsfulla svar om betydelsen för framtida hälsa. Även den centrala funktionen de har som energigivare måste vara med – en stor del av hälsosambanden medieras av övervikt och fetma. Det viktigaste i den situationen är *att* minska sina fettförråd i kroppen, inte *hur* man gör det.

Ökande kunskap om samspelet mellan maten och hjärnan – vårt ätbeteende – och samspelet mellan maten och våra gener kan förhoppningsvis göra den svåra frågan om vad vi ska äta för bästa möjliga hälsa något lättare i framtiden. Men vägen dit går via mer och bättre nutritionsforskning, inte genom debatter och åsiktsmatcher i media.

I detta nummer ligger fokus på ett annat svårt område med stora potentiella hälsoeffekter – antioxidanter. Inte heller här finns några enkla svar, men den ökande kunskapen gör oss förhoppningsvis bättre rustade att fortsätta vandrings på utvecklingens vindlande stig. Trevlig läsning!

/Susanne Bryngelsson och Ingvar Bosaeus

