

Du är vad du äter – eller hur mycket du äter?

Matens betydelse för hälsa och sjukdom intresserar allt fler, med många olika synsätt och infallsvinklar. En stor del av både den vetenskapliga och allmänna debatten under senare år har kretsat kring frågor om betydelsen av energigivande näringsämnen – framför allt fett och kolhydrater – för uppkomst och behandling av vanliga så kallade vällivnadssjukdomar som hjärt-kärlsjukdom och diabetes typ 2.

I den brokiga debatten om fördelningen av de energigivande näringsämnena i maten vi äter tycker jag att en aspekt kommit i skymundan – det gamla hederliga begreppet energibalans. Vad då energibalans? Jo, det grundläggande faktum att energin i den mat vi äter ska motsvara det som vår kropp förbrukar. Mer kalorier än ut är lika med upplagring av överskottet, till största delen i form av fett. Mindre energi i maten än vad som förbrukas medför exakt motsvarande uttag från kroppens energiförråd.

Många försök har gjorts för att ifrågasätta dessa enkla samband, men (förstås) utan bestående framgång. Att det ändå från tid till annan kan vetenskapligt ifrågasättas hänger delvis samman med att det är både dyrt och svårt att mäta energibalansens komponenter tillräckligt exakt, både vad och hur mycket vi äter, och hur mycket vi förbrukar. I detta nummer ger Leif Hambræus en översikt över den centrala betydelsen av att kunna mäta energiomsättning och metoder för detta.

Varför är detta så viktigt?

Jo, på ett grundläggande plan ligger förändringar i energibalans

bakom utvecklingen av två stora ohälsoproblem i dagens samhälle. Positiv energibalans leder till övervikt och fetma med alla de följsjukdomar som det för med sig, och negativ energibalans till utveckling av sjukdomsrelaterad undernäring.

Konsekvenserna av övervikt och fetma har sedan lång tid varit i fokus för vetenskapligt och medialt intresse, men omfattningen av sjukdomsrelaterad undernäring är fortfarande ganska okänd för många. Förutom lidande och förlust av livskvalitet verkar också samhällets kostnader för undernäring bland framför allt kroniskt sjuka äldre vara minst lika stora och kanske större än för övervikt och fetma, att döma av undersökningar från Storbritannien. Intresset för hur vi ska kunna möta denna växande utmaning ökar dock. Läs om hur nutritionsbehandling i vård och omsorg kan förbättras i en artikel av Albert Westergren och Gita Hedin. Vi refererar även från konferensen "Food and successful aging".

Vi börjar också få en ökande kunskap om hur central roll energibalans har för människans (och alla andra djurs) ämnesomsättning. Allt fler mekanismer verkar vara inblandade i energibalans, och många signal- och reglersubstanser med potentiell betydelse för denna reglering påvisas. Vi kan ännu inte klart överblicka hur alla dessa funktioner påverkar vårt ätande, men det börjar ändå framtona en bild av hur extremt komplexa alla de system är som tillsammans åstadkommer den normala, exakta regleringen av vår energibalans.

På ett mer övergripande plan kan vad vi äter, vårt energiintag, i stället schematiskt beskrivas som en funktion av två faktorer: Tillgänglighet på mat och ätbeteende. För de flesta av oss – i alla fall vi som är friska – är tillgången till mat i stort sett obegränsad. Det som då kan reglera hur mycket vi äter och vår energibalans är vårt ätbeteende. Vi kan lära oss mycket om detta genom att studera ätstörningar, Per Södersten ger en översikt om detta. Trevlig läsning!

*Ingvar Bosaeus,
vetenskaplig företrädare för SNF*

