

Ti nye bud – en rettesnor i madjunglen

Her mere end 3000 år efter at Moses fik givet de ti bud af Gud på Sinaibjerget, er ti nye bud dukket op. Ikke fra Gud og ikke et ord **om** Gud og ikke så imperative som de oprindelige ti bud, men gode bud til os nutidsmennesker om kost og væske, - eller de mere spiselige ord, mad og drikke! Ligesom de religiøse bud ikke oprindeligt var forsynet med overskriften "De 10 bud", er de ti nye kostråd det heller ikke – men talemåden er fristende. Jeg skal afholde mig fra flere ord om Guds ti bud og vistnok mange flere, og i stedet blive ved min læst og kommentere de netop lancerede "10 nye kostråd" fra den øverste instans på kostområdet i Danmark, Fødevarestyrelsen.

De 10 nye officielle kostråd bygger på solid forskning, hvor der er fundet en sammenhæng mellem mad og sundhed. Ud over Fødevarestyrelsen har mange andre evidensbaserede aktører på kostområdet bidraget - herunder Kræftens Bekæmpelse, Hjerteforeningen og DTU Fødevareinstituttet.

Kostrådene er en rettesnor til at få en sund balance i det, vi spiser og drikker i en hverdag med madglæde og passende aktivitetsniveau. De nye kostråd er dejligt brugbare, fordi hvert råd også indeholder en række ideer til, hvordan man nemmest muligt kan efterleve dem i hverdagen. Spiser man efter kostrådene, er der plads til lidt af det hele.

Kostråd med konsensus

Som diætist med daglig rådgivning og vejledning af mange mennesker er det en stor glæde at konstatere, at de nye bud i al væsentlighed ligger tæt op ad de tidligere hhv. syv, der i 1996 afløste de daværende fem kostråd og de efterfølgende otte kostråd, som kom i 2005. Så har man næppe forledt for mange på sig vej. De seneste ti bud er langt mere nuancerede og lavpraktiske end de gamle – tillykke, tak og hurra for det. Det er godt gået af alle bidragyderne.

Kostrådene er en rettesnor og skal hjælpe os med at finde vej i nutidens brogede madjungle og pærevælling af kostråd. Ingen kostråd i DK har så meget konsensus som de officielle kostråd – så kedelige og konforme de end må synes. Derfor holder de modsat mange andre regimer og råd nok også betydeligt længere. Jeg drømmer om, at rigtig mange vil vælge at tage dem til sig, snarere end mange af de døgnfluediæter og kostregimer, som kaster alt for mange ud i forvirring og afmagt.

Mere fisk og grønt – mindre salt, sukker og mættet fedt

I kostrådene opfordres vi til at spise mere fisk og grønt og mindre salt, sukker og mættet fedt. For nogle af os er det næppe så svært endda, for andre ligger det langt fra nuværende vaner. Tjek alle ti kostråd på www.altomkost.dk og tag evt. ét råd ad gangen og se dine kostvaner lidt efter i sømmene. Måske kan du bruge en bedre type fedtstof til stegning, eller måske kan du skifte noget kødpålæg ud med kartoffel-, avocado- eller tomatmadder? Måske gjorde det ikke noget at gå over til skummetmælk, hvis du til gengæld kunne få plads til en fuldfed ost engang ind imellem?

Nogle af os har brug for at se andet end ord. Der er Madpyramiden fra Coop (2011) et kærkomment visuelt billede eller model for de ti nye kostråd. Hurra for madpyramiden - og hurra fordi de nye kostråd også matcher den.

Når man følger de officielle kostråd, vil kroppen få dækket behovet for vitaminer, mineraler og andre vigtige næringsstoffer, og det er nemmere at holde en sund vægt ligesom de forebygger en række livsstilssygdomme som fx hjerte-kar-sygdomme, type 2-diabetes og kræft. Men mad er mere end forebyggelse – det skal give nydelse, glæde og velvære. God fornøjelse med en ny æra og tak for de ti nye bud også.