

ANNONSE

Ad closed b



Det er nødvendig å ha kjennskap til evolusjon for å vite hva som er symptomer på sykdom, hva vi er tilpasset å spise og for å forstå matintoleranse, ifølge kronikkforfatteren. (Foto: Shutterstock / NTB)

## Hvorfor lærer ikke ernæringsstudenter om evolusjon?

**KRONIKK:** Studentene lærer om vitaminer, mineraler, energi og proteiner. Men hvor er fokuset på evolusjon?

*Eirik Garnås*

HØYSKOLELEKTOR I ERNÆRING VED OSLO NYE HØYSKOLE

Mandag 15. august 2022 - 04:30

Jeg er en lærer i ernæring som slet meg gjennom mitt eget ernæringsstudie.

På et tidspunkt vurderte jeg å slutte. Ikke fordi jeg hadde problemer med å klare oppgavene eller arbeidsmengden, men fordi jeg var veldig frustrert over at det var ting vi ikke lærte noe om. Viktige ting. Ting jeg mener burde stå sentralt på helse- og ernæringsstudier.

Mest av alt, så savnet jeg et fokus på evolusjon.

### Et betydelig tomrom

Opp gjennom årene jeg satt på skolebenken og lærte om vitaminer, mineraler, energi og proteiner, ble evolusjon så godt som aldri nevnt. Det var som om det ikke eksisterte. Dette er ikke et unntak, men snarere normen de fleste steder.

I en amerikansk studie blant ernæringsstudenter og -personell fra 2018 rapporterte nesten samtlige av de rundt 2000 deltakerne at de lærte lite eller ingenting om evolusjon i utdanningen sin.

Majoriteten var dog av den oppfatning at kunnskap om evolusjon kan komme godt med på ernæringsfeltet.

PLETT.no

K VÅRE  
TILBUD  
VARER

S TILBUD >



Hadde man gjort en lignende undersøkelse blant leger, fysioterapeuter eller sykepleiere, eller personer som studerer til disse yrkene, ville man fått lignende resultater, da det er velkjent at det også her er lite evolusjon å spore.

ANNONSE



Dette utbredte fraværet kan ha flere mulige årsaker, deriblant at vi mennesker har en tendens til å se på oss selv som adskilt fra naturen, og dermed også adskilt fra dens lover.

## Derfor er evolusjonær forståelse viktig

Det er nødvendig å kjenne til og ha innsikt i evolusjon for å...

- ... forstå ernæring og helse på et fundamentalt eller dypt plan
- ... forstå symptomer på fysiologiske avvik og sykdom
- ... forstå hva vi er tilpasset å spise
- ... forstå matintoleranse, inkludert hvorfor det oppstår og hvordan man bør forholde seg til det

Dette bunner i at det er evolusjon som ligger til grunn for hvorfor vi er som vi er: alt fra våre fysiologiske og anatomiske trekk til våre responser og atferd til våre grunnleggende behov.

Dette er noe vi umiddelbart erkjenner når vi forholder oss til andre arter. Når vi har å gjøre med en løve, ku eller gorilla, stiller vi ikke spørsmålstegn ved at disse dyrene har unike tilpasninger til et visst miljø og kosthold. Det er noe vi tar for gitt.

Det er først når vi har å gjøre med vår egen art at vi blir forvirra og gjør ting veldig komplisert for oss selv. Istedenfor å innse at vi også er et produkt av evolusjon, kommer vi opp med en rekke teorier, studier og dietter uten forankring i den mest grunnleggende delen av biologien.

I [en vitenskapelig artikkel](#) i tidsskriftet *Advances in Nutrition*, skriver jeg om nettopp dette. Her setter jeg fokus spesifikt på evolusjonsbiologi i ernæringsutdanning og foreslår måter det kan inkorporeres på.

ANNONSE



## Hva er vi tilpasset å spise?

Det punktet på listen over som de fleste nok finner mest interessant, er nummer tre: hva vi er tilpasset å spise. Dette er også det som mest av alt trenger å komme inn som et moment på helse- og ernæringsstudier.

Det fremstår som noe helt grunnleggende, som man må ta hensyn til om man skal kunne svare på helse- og ernæringsfagets kanskje mest sentrale spørsmål: hva skal til for å bygge og opprettholde en sunn og frisk kropp?

Ettersom vi mennesker utviklet oss i ulike typer miljøer, med ulike ernæringsressurser, er det ikke ett enkelt fasitsvar på hva vi er tilpasset. Når det er sagt, er det en rekke fellestrekk i vår bakgrunn og ernæringshistorie.

Ved å kjenne til og undersøke disse mønstrene, får man stor innsikt i hva vi er genetisk rustet for. Dette kan så kombineres med annen forskning og andre hensyn, for eksempel relatert til matens belastning på miljøet, for å komme frem til hva vi burde spise.

I den vitenskapelige artikkelen min trekker jeg frem tre næringsstoffer som eksempler og argumenterer for følgende:

### **Omega-3-fettsyrer**

Vi er tilpasset et betraktelig høyere inntak av langkjedete omega-3-fettsyrer enn det de fleste i dag får i seg. Et lavt inntak av omega-3 har blitt koblet til redusert og forstyrret hjerneutvikling og -funksjon. Dette kan forstås i lys av at denne typen fettsyrer var en viktig del av kostholdet som støttet opp om utviklingen av den store menneskehjernen gjennom millioner av år med evolusjon.

ANNONSE



### **Natrium**

Vi kan klare oss på, og har godt av, et lavt saltinntak. Det gjennomsnittlige inntaket i dag er ti gram per dag, som tilsvarer fire gram natrium. Det ligger langt over det vi er vant med og har tilpasset oss fra vår utvikling under mer naturlige forhold, frie for salttunge, prosesserte matprodukter. Motforestillinger og kritikk mot anbefalinger om å redusere inntaket av salt har ikke støtte i evolusjonære innsikter.

## Vitamin D

Mange på vitamin D er svært utbredt, spesielt om vinteren, og spesielt hvis man tar høyde for at det er veldig mye som taler for at vi har behov for betraktelig – minst 50 prosent – høyere blodkonsentrasjoner enn det man har trodd. Det at et høyere nivå er nødvendig for helse og funksjon bunner i at størstedelen av utviklingen vår tok sted i et solrikt og kraftig vitamin-D-genererende miljø. Vitamin D er av stor betydning for benbygning, immunforsvar og generell helse. Derfor er det viktig å se på utviklingen vår for få innsikt i hvor høye konsentrasjoner av dette stoffet vi formodentlig har behov for.

## Evolusjonsvitenskapen må inn

Eksempelene over viser hvor viktig evolusjon er for ernæring og helsefag. Annen vitenskap, som randomiserte kontrollerte studier, har selvfølgelig også en rolle å spille.

Når det er sagt, så vet vi fra forskningen at det er vanskelig å ta høyde for alle faktorer og interessekonflikter, og at ulike metoder og utvalg ofte gir ulike resultater.

Vi vet også at det er vanskelig, ressurskrevende og kostbart å forske på sammenhengen mellom spesifikke eksponeringer og sykdommer som utvikler seg over lang tid.

Har man en evolusjonær forståelse å støtte seg til, blir alt mye enklere. Det gjør ikke ernæring, helse og medisin fullstendig ukomplisert, men det gjør ting betraktelig mindre kaotisk og reduserer markant risikoen for at man havner på ville veier.

Ikke nok med det, men jeg vil argumentere for at det gjør fagområdet mye mer enn hva det nå er. Dypere, og mer fascinerende og spennende.

### Referanse:

Eirik Garnås: Perspective: Darwinian Applications to Nutrition—The Value of Evolutionary Insights to Teachers and Students. *Advances in Nutrition*. 2022.  
[Sammendrag](#)

## Vi vil gjerne høre fra deg!

### TA KONTAKT HER

Har du en tilbakemelding på denne kronikken. Eller spørsmål, ros eller kritikk til



Forskersonen er forskning.nos side for debatt og populærvitenskap

KRONIKK

HELSE

MENINGER

MAT OG HELSE



ANNONSE