

# Når mat blir medisin – om mat og grenseoverskridelse

*Michael 2009;6:437–44.*

*I arbeidet med å fremme helse og forebygge sykdom gjennom kosthold kan en ikke ta for gitt at kategorien mat og praksiser knyttet til maten, som det å spise eller å fø andre, er uforanderlige størrelser. Tvert om, slikt helsearbeid inneholder i seg selv et potensial for å endre maten og dens praksiser. Den nåtidige endringen av grensene mellom mat og medisin, hvor maten medikaliseres og medisinene «matliggjøres», innebærer nettopp endringer av den kulturelle og historiske kategorien mat. Mens den økte bevisstheten om matens betydning for helse er en utvikling vi alle ønsker velkommen, gjenstår det å se om den samtidige særegne formen for fusjonering av kategoriene mat og medisin er en hensiktsmessig vei å gå i folkehelsearbeidet.<sup>1</sup>*

Til daglig er det vel få av oss som går rundt og tenker på grenseproblematikk i forhold til den kulturelle kategorien *mat*. Vi tar det for gitt at vi vet hva fenomenet *mat* er og dermed implisitt også hvilke grenser det opererer innenfor.

Selv om spørsmålet om noe faller eller ikke faller inn under kategorien *mat* sjelden er en presserende problemstilling i hverdagslivet, er hverdagslivet likevel gjennomsyret av vurderinger knyttet til denne kategorien. Når vi står overfor et stykke ost betrakter vi dette som tilhørende kategorien *mat* uten å reflektere nærmere over det. Men en slik kategorisering vil med nødvendighet innebærer en bedømmelse, selv om dette ikke på noen måte dreier seg om en bevisst vurdering.

Hvis vi til tross for at maten og dens grenser fremstår som en lite presserende problemstilling til daglig, tar oss tid til å se på hvordan vi definerer

---

1 Diskusjonen er basert på forskningsprosjektet *Pharmacologization of food and feeding. An ethnographic study of food in transition*, finansiert av Norges forskningsråd.

kategorien *mat*, må vi både se på det som definerer den positivt og det som definerer den negativt.

Positivt vil kategorien *mat* som et minimum defineres gjennom at de angjeldende vekster, vesener eller substanser den omfatter med nødvendighet må være *spiselige* og *egnet som føde* for mennesker. Men at noe er spiselig og egnet som føde, innebærer ikke med noen form for nødvendighet at det faller inn under kategorien *mat*. Tvert om, knapt noen steder på jorden vil alt som ut fra rent ernæringsmessige betraktninger kan anses som god og brukbar føde for menneskene, betraktes som *mat*. Hva vi oppfatter som *mat* og hvilke egenskaper denne maten har, er historisk og kulturelt bestemt (1).

Hvilke av de til en hver tid tilgjengelige vekster, vesener eller substanser som med ernæringsmessig utbytte kan inntas av mennesker og som oppfattes som å tilhøre kategorien *mat* vil variere fra sted til sted. Som hund. Rent ernæringsmessig er hund akkurat like fullverdig føde for mennesker i Kina som i Norge, men betraktes som *mat* bare i det ene av landene.

Heller ikke i magre tider vil kategorien *mat* nødvendigvis utvides til å omfatte mer av det spiselige i menneskenes umiddelbare omgivelsene. I sin gjennomgang norske kokebøker fra 17- og 1800-tallet, skriver Karin-Helen Hognestad (2) at all litteratur hun har sett på fra 1700-tallet bærer preg av at forfatterne mener at nordmenn var lite flinke til å utnytte de ressurser som fantes i naturen som omgav dem, selv i magre tider. For eksempel, er Niels Dorph Gunnerus i *Samlinger til Huusholdnings Videnskaberne* fra 1723 «..opptatt av at nordmenn er lite flinke til å utnytte de vekster vi finner i landet. *Mannagress eller suppegress overgår i smak og størrelse mange fremmede planter, de har en sterk nærende kraft, og egner seg ypperlig til grøt, velling eller andre supper, brød og kaker. De er 'haftig fordøyelige'* « (2).

Et tilsvarende eksempel finner vi vedrørende fortæring av hestekjøtt. Slikt kjøtt har vært omgitt av religiøse og kulturelle tabuer som til tider har umuliggjort inntak av det, selv når hungersnøden har herjet.

Kategoriene *spiselig* og *fordøyelig* er altså ikke sammenfallende med kategorien *mat*. Negativt avgrenses kategorien *mat* blant annet av *det spiselige som ikke er mat*. Ofte er det ikke før vi møter eller konfronteres med et brudd eller diskontinuitet – som for eksempel å bli servert marsvin til middag – at vi blir klar over at vi har å gjøre med en grense mellom *mat* og *ikke-mat*.(3). Inntil vi blir konfrontert med muligheten for at marsvin kan være *mat*, vil nok de fleste ikke tenke på marsvin som *ikke-mat*, men for eksempel som kjæledyr og dermed uten relevans for kategorien *mat*. Det er først når vi møter eller får en idé om noe 'annet' eller en 'annen', at grenser blir viktige.

Det er ikke uvesentlig for vår opplevelse av det vi spiser om det er faller inn under kategorien *mat* eller ei. Vi kan spise kjøtt navngitt av oss selv eller andre som for eksempel 'kylling' med god appetitt og nytelse. Men hvis vi deretter presenteres for et nytt tegn eller navn for det samme kjøttet som for eksempel marsvin, hund eller rotte, kan navneendringen reversere hele prosessen. Ikke bare kan det vel fortærte returnere samme vei som det kom ned – opplevelsen kan gå fra nytelse til dets motsetning; avsky. En klassifisering av det fortærte som 'spiselig' vil ikke være til noen hjelp i slike situasjoner – det er jo nettopp *spiselig* vi til vår forferdelse har erfart at rotte er.

### Nye grensdragninger og reklassifiseringer

Mens kostholdet tidligere gjerne var stabilt over generasjoner, opplever vi i dag en rekke gjennomgripende endringer av mat og kosthold. Det at de fleste av oss ikke spiser det våre foreldre fikk som barn, og for noen av oss heller ikke det vi selv spiste som barn, er i seg selv en uvanlig historisk tilstand (4).

Endringer i kostholdet knytter seg ikke bare til integrering av nye matretter, råvarer og matvarer i det daglige kosthold, men også til hvordan maten produseres, distribueres og selges. Ikke minst dreier dette seg om det som tilføres eller fjernes fra maten gjennom den industrialiserte matproduksjonsprosessen. Det er ikke bare maten som fysisk substans som endres, men også våre forventninger til hva den skal og kan gjøre med og for oss – som å sikre helsen og hindre sykdom.

Historisk sett er det knapt noe nytt i at mat brukes som medisin, men dette tar ikke vekk at dagens medikaliseringen har særtrekk. Noe av det som kjennetegner maten i vår samtid som en kulturell størrelse, er at den er gjennom-medikalisert til en slik grad at *all* mat står i et direkte forhold til helse eller sykdom – umiddelbart eller i en ikke definert fremtid. Å snakke om nøytral mat i forhold til helse og sykdom, ser ikke lenger ut til å gi mening.

Et lite og hverdagslig eksempel finner vi i dagligspråket hvor et ord som «magefyll» nærmest er forsvunnet (5). Videre, mens en tidligere kunne si at en spiste noe *som* medisin – og dermed utvetydig indikerte at det var et skille mellom kategoriene, ser vi i dag en endring hvor denne grensen ikke lenger er relevant. Vi inntar ikke maten *som om den skulle være* medisin. Den *er* medisin. Det er neppe urimelig å si at vi er i en prosess hvor maten medikaliseres og medisinen «matliggjøres».

Medikaliseringen av maten har ikke bare gjort spørsmålet om helse og sykdom til en egenskap forbundet med all mat og praksiser knyttet til inntaket av mat. Disse praksisenes moralitet og deres lokalitet er også blitt endret.

La oss først se på *maten*: Noe av det som kjennetegner vår tids medikalisering av maten, er ikke bare at helse har relevans for all mat, men også at denne forbindelse fremstilles som svært konkret og spesifikk. En bestemt matvare, ingrediens eller bestanddel knyttes til en bestemt sykdom eller forbygging av den. I media og mye av helseopplysningen fremstilles dette forholdet som kausalt. Slik blir vi i hverdagen konfrontert med meldinger som for eksempel at tomater forebygger kreft og makrell i tomat hjerteinfarkt.

Et trekk annet trekk ved farmakologiseringen av hverdagsmaten er at mat håndteres som et transportsystem. Direkte og indirekte forholder vi oss til mat som leveransesystem for vitaminer, antioksidanter, omega 3 etc. (4). Slike mikro-bestanddeler finner vi igjen i et 'scientifisert' hverdagspråk hvor ord som 'antioksidanter' eller 'frie radikaler' sirkulerer lett og ledig. Til tross for at det fleste vil ha store problemer med å redegjøre for hva ordene betyr rent teknisk sett, ser de ikke ut til å være mindre meningsfulle av den grunn. I det daglige vurderings- og kategoriseringsarbeidet av maten som vi gjennomfører og forventes å gjennomføre, finner slike ord sin mening gjennom å fungere som markører for henholdsvis 'god' og 'dårlig' for helsen.

Denne utviklingen er tett knyttet til det som er blitt hetende 'functional food' eller 'funksjonell mat'. Slik mat preger matvaretilbudet i mange europeiske land, men utviklingen har gått noe saktere i Norge. Betegnelsen for denne særegne nye formen for mat er i seg selv bemerkelsesverdig, ettersom mat selvsagt alltid vært funksjonell; den tilfører kroppen næring. Men denne tradisjonelle meningen er på alvorlig vikende front. 'Funksjonell mat' er mat som er modifisert i den forstand at noe er lagt til eller fjernet fra maten i helsen, vitenskapens og matvareindustriens navn. Slik begrepet 'funksjonell' brukes, indikeres det at det er *modifikasjonene* som matvarene gjennomgår, som gjør dem funksjonelle. Gjennom et slikt ordvalg formidler matvareindustrien at kategorien mat i bunn og grunn består av substanser som trenger forbedring eller korreksjon; at det bare er i en slik korrigeret eller forbedret tilstand at de kan møte våre helsekrav og er trygge.

Hva så med *lokalitet*? Endringene skjer ikke bare i maten som fysisk substans og med praksiser knyttet til inntak av den, men også i disse praksisers geografi eller lokalitet, idet grensene mellom daglighandel og apotek, mellom kjøkken og kurbad eller klinikk eller helsestasjon er i ferd med å viskes ut.

Figur 1 er ikke valgt bare for å gi et eksempel på hvordan vi i hverdagen beveger oss i lokaliteter hvor den alvorligste sykdom smelter sammen med de mest alminnelige gjøremål, men også for å illustrere hvordan forholdet mellom sykdom og mat fremstilles som en enkel og direkte kausal forbindelse.



Figur 1: Mat mot kreft. (Foto: A.L. Middelthun)

Å navigere i dette terrenget kan selvsagt være smertefullt, og det er heller ikke umiddelbart enkelt. To råd om hvordan vi skal to oss fram i dette terrenget er framtreddende – om enn ikke nødvendigvis enkle og uproblematisk. På den ene siden oppfordres vi til å utvise sunn fornuft (det formuleres gjerne slik), i den forstand at vi må ta rådene om hva vi skal gjøre med en klype salt. Vi må selv finne den måten som er rett for oss. På den andre siden uttrykkes det også klart at det forventes at vi selv sjekker mikroinnholdet i maten vi kjøper. At vi leser tekstene med små skrift på matvarens emballasje. Vi skal altså stole på våre sunne fornuft, men *samtidig* overgi oss til en tekst som knapt er forståelig for de fleste av oss.

Hva med *inntaket av maten*: Hvis maten som kulturelt fenomen endres, vil det ha konsekvenser for praksiser knyttet til inntaket av den. Mat er en uomgjengelig del av praksiser som spising og det å lage mat til andre og seg selv. Når maten medikaliseres, er det således vanskelig å unngå at ikke også slike praksiser medikaliseres. Spørsmålet om egen og andres fremtidige helse blir en integrert del av spisingen (5). I 1996 foreslo Steven Bratman termen «orthorexia; «orto» (korrekt) + «exia» (appetitt) – altså 'den rette appetitt' for å betegne de mer ekstreme utgavene av å knytte (u)helse til inntaket av mat (4).



Figur 2: Typisk presseoppslag om mat som medisin. (Dagbladet 19.1.2008. Foto: AL. Middelthun.)

Men også ikke-sykelige praksiser vil omfatte vurderinger knyttet til korrekt spising. Dette omfatter også evalueringer av moralsk karakter. Nå har mat og spising neppe noensinne var unndratt moral eller moralisering. Men mens moralske krav tidligere primært var knyttet forpliktelsen til å skaffe *nok* næring til dem en har ansvar for, knytter det moralske seg nå til spørsmålet om å spise *riktig* med hensyn til helse og sykdom. Det kan se ut til at vi som gode borgere har en plikt til å spise rett og til å sørge for at de vi har ansvar for maten til gjør likedan (5).

I tillegg til at inntaket av dårlig mat, forstått som usunn mat, lett blir gjenstand for moralske – for ikke å si moraliserende – vurderinger, oppfattes slikt inntak i økende grad som en markør for at en er litt dum (en vet dog bedre!). Å overse at overtredelse av grensen mellom *fråtsing* og *spising* fremdeles møtes med sanksjonerende moralisering og selv-moralisering, skal også godt gjøres.

La det være sagt at maten evne til å *fungere som markør* strekker seg langt ut over 'helse og sykdomsfeltet'. Roland Barthes klassiske drøfting fra 1961 av matens evne til å fungere som kulturelt og sosialt tegn, og dermed som produsent av sosiale og kulturelle distinksjoner, identiteter og forskjeller, åpnet et nytt forskningsfelt i vestlig sammenheng (6) Siden dengang er det

kommet til en rekke generelle og lokale studier der analyser av mat som kulturelt og sosialt fenomen står sentralt. (I norsk sammenheng, se for eksempel arbeidene (7-10)). Den samtidige medikaliseringen av maten er derimot forblitt forunderlig utforsket som kulturelt fenomen.

### **Kulturelle grenser og helseforebyggende arbeid**

Å *spise* hører ikke med blant de menneskelige praksiser vi *velger*. Vi *må* spise og vi vil alle ha et forhold til mat. Forholdet kan være preget av økonomi, bekymring, glede, kjedsomhet avsky, grenser og grenseoverskridelse, skam, moral, helse eller sykdom. Her har vi forholdt oss til *grenser og endringer av mat som kulturell kategori*. Den nåtidige gjensidige grenseoverskridelsen mellom mat og medisin har vært i fokus. I folkehelsearbeidet er dette grenseendringer som kan komme til å kreve særlig oppmerksomhet for å sikre at de gode intensjoner ikke blir sin egen verste fiende.

I arbeidet med å fremme helse og forebygge sykdom gjennom kosthold, kan en ikke ta for gitt at *mat* og det å *innta mat* er uforanderlige størrelser eller praksiser. Forebyggende arbeid vil med nødvendighet påvirke og endre maten og dens praksiser. Dette er kulturelle og historiske fenomener og størrelser.

Den økte bevisstheten om matens betydning for helse er en utvikling vi alle ønsker velkommen. Men om den særegne formen for fusjonering av kategoriene mat og medisin vi opplever i dag, er den mest hensiktsmessige vei å gå for å sikre folkehelsen, gjenstår å se.

### **Litteratur**

1. Douglas M. *Purity and danger: an analysis of concepts of pollution and taboo*. 1966, London: Routledge & Kegan Paul, 1966.
2. Hognestad K.-H.R. *Brød af steen og aand af striler...- «Pastorale» kokebøker i Norge på 17- og 1800-tallet*. Til opplysning. En skriftserie fra Universitetsbiblioteket i Trondheim, 2003(11).
3. Archetti EP. *Guinea-pigs: food, symbol and conflict of knowledge in Ecuador*. Oxford: Berg, 1997.
4. Pollan M. *In defense of food: an eater's manifesto*. New York: Penguin, 2008.
5. Middelthon AL. Når maden blir frelser eller bøddel. s.223-39 i: Glasdam S. (ed.) *Folkesundhed – i et kritisk perspektiv*. København: Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck: København, 2009.
6. Barthes R. Toward a Psychosociology of Contemporary Food Consumption. *Annales*, 1979 [1961]. 5.
7. Lien M., *Fra boknafesk til pizza. Sosiokulturelle perspektiv på matvalg og endring av spisevaner i Båtsfjord*. Oslo: University of Oslo: Occasional papers in social anthropology, 1989.

8. Fürst E.L'Orange, *Mat et annet språk*. Oslo: Pax forlag, 1995.
9. Døving R. *Mat som totalt sosialt fenomen. Noen eksempler med utgangspunkt i Torsvik*. 2002, Bergen: Universitetet i Bergen, 2002.
10. Bugge A.B. *Middag. En sosiologisk analyse av den norske middagspraksis*. Trondheim: NTNU, 2005.

*Anne-Lise Middelthon*  
*a.l.o.middelthon@medisin.uio.no*  
*Seksjon for medisinsk antropologi og medisinsk historie*  
*Institutt for allmenn- og samfunnsmedisin*  
*Det medisinske fakultet*  
*Universitetet i Oslo*