

2:

Pyramider og andre grafiske kostmodeller

En kostpyramide – eller madpyramide som den også kaldes – er et pædagogisk redskab i ernæringsoplysningen. Pyramiden bruges til at anskueliggøre mængdeforholdene i en ernæringsmæssigt balanceret kost. I bunden anbringes de madvarer, der bør spises mest af, mens de øvrige grupper af madvarer placeres lagvis i aftagende mængde opefter i pyramiden.

Den madpyramide, vi kender i Danmark, blev udviklet af FDB i midten af 1970'erne efter svensk forbillede (figur 2.1). Den er baseret på de danske kostvaner, og mængderne er løbende blevet tilpasset de officielle anbefalinger for god ernæring. Derudover har den ikke nogen officiel forankring, men da den ikke er blevet modsagt, har den efterhånden fået et officielt præg. Pyramiden er blevet dygtigt markedsført og har derfor fået stor udbredelse.

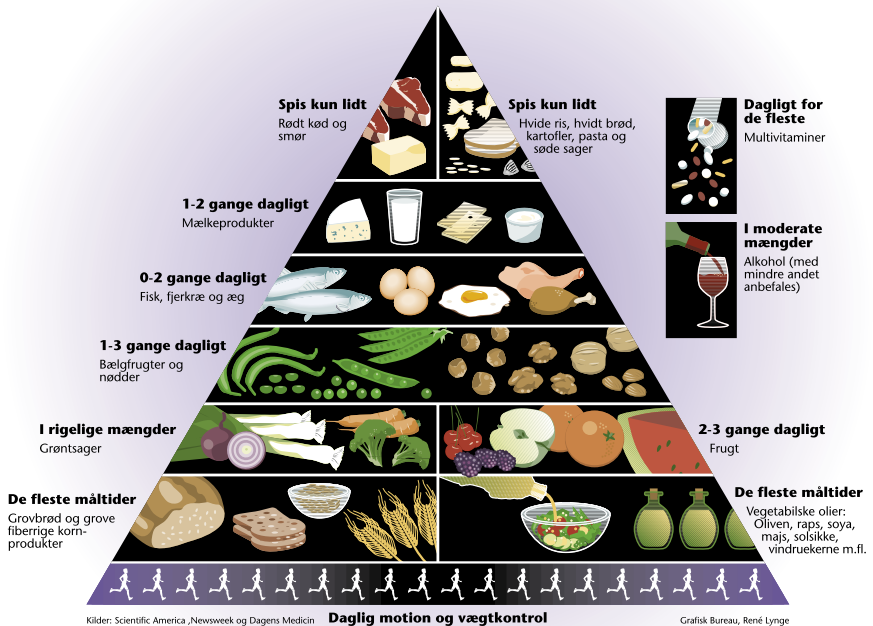


Figur 2.1

Kilde: De Danske Brugsforeninger (FDB), Samvirke 1976 (5).

Pyramiden har tre lag. Basiskosten i bunden er afpasset til ca. to tredjedele af det daglige energibehov. Man skal altså "spise det hele fra bunden". Fra midterlaget spises ad libitum, men helst 600 g frugt og grønt pr. dag. Og fra toppen spises kun beskedne mængder. Dog betones vigtigheden af 200-300 g fisk om ugen.

Willetts pyramide har flere lag og er mere detaljeret omkring de enkelte madvarer og derved noget mindre overskuelig (figur 2.2). De anbefalede "mængder" er anført som antal gange pr. dag. I bunden anbefales daglig motion og vægtkontrol. Derved inddrages de seneste års bestræbelser på at gøre fysisk aktivitet til en del af sund ernæring, som tilsammen bidrager til en sund livsstil. Endvidere går han skridtet videre ved at anbefale vitamintilskud og alkohol i moderate mængder.

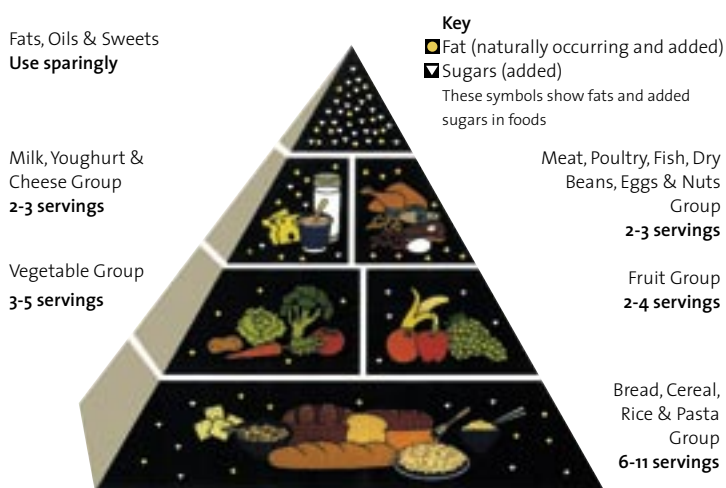


Figur 2.2

Walter Willett og medarbejders "omvendte" kostpyramide.

Kilde: Scientific Archives og Newsweek – og Grafisk Bureau: René Lyngø.

Når Willetts pyramide omtales som ”alternativ” eller ”omvendt”, skyldes det, at han lancerer den som ”an all-new food pyramid” og med samtidig kritik af de amerikanske myndigheders kostpyramide (6). Denne har fire lag (figur 2.3). I bunden finder man kornprodukter brød, gryn, ris og pasta. Det næste lag er delt i to – et for frugt og et for grøntsager. Tredje lag er også todelt – mælk og ost i det ene felt og kød, fisk og æg samt bægfrugter og nødder i det andet. I toppen findes fedtstoffer og søde sager. Koncentrationen af fedt og tilsat sukker i de forskellige fødevarergrupper er illustreret med symboler i baggrunden. Mængderne er angivet som antal portioner (servings) pr. dag.

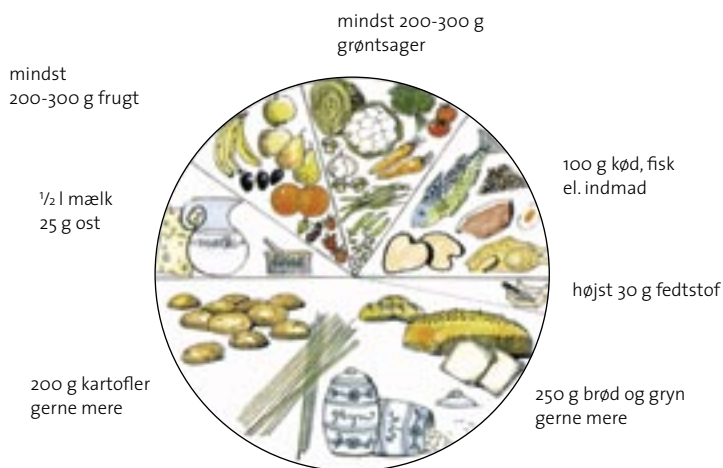


Figur 2.3

Den officielle amerikanske kostpyramide (USDA Food Pyramid)

Kilde: U.S. Department of Agriculture/U.S. Department of Health and Human Services (7).

Den officielle danske ernæringsoplysning har i mange år brugt kostcirklen, som er udviklet af Statens Husholdningsråd, nu Forbrugerstyrelsen (figur 2.4). Cirklen er opdelt i seks lagkageudsnit svarende til seks fødevarergrupper: Stivelsesrige produkter (brød, gryn, ris, pasta og kartofler), mælk & ost, frugt, grøntsager, kød, fisk & æg samt fedtstoffer. De enkelte udsnits størrelse afspejler de anbefalede vejledende mængder, som angives i gram pr. dag. Mængderne har et samlet energiindhold på ca. 7,5 MJ. Ved større energibehov øges mængderne af stivelsesrige produkter og frugt og grønt.



Figur 2.4
Kostcirklen
Kilde: Forbrugerstyrelsen

Selv om de to pyramider (FDB's og Willetts) og kostcirklen umiddelbart ser indbyrdes meget forskellige ud, viser en nærmere analyse, at de budskaber, der søges formidlet, ikke ligger langt fra hinanden. Der er næppe uenighed om, at frugt og grøntsager i rigelige mængder, regelmæssige fiskemåltider, magre mælkeprodukter og moderate mængder kød er en del af en sund kost. Det er også svært at se nogen afgørende uenighed om, at kvaliteten af kostens fedt skal forbedres. De danske råd har i mange år været, at man bør nedsætte sit indtag af fedt fra smør og hårde margariner, at spise magre mejeriprodukter og magert kød samt at anvende olier i madlavningen. Willett anbefaler brug af vegetabiliske olier, og at der spares på smør. Groft brød, altså også rugbrød, og gryn anbefales også i rigelige mængder.

Forskellen er derimod iøjnefaldende, når talen er om kartofler, ris og pasta samt hvidt hvedebrød, som man ifølge Willetts pyramide skal begrænse indtaget af, mens et af kostrådene i Danmark siger, at man netop bør spise kartofler, ris eller pasta hver dag. Og i kostrådet om brød og gryn skelnes der ikke mellem groft og fint brød. Kostråd, FDB's kostpyramide og kostcirklen råder til, at der spares på fedtstofferne, mens placeringen af de vegetabiliske olier i bunden af Willetts kostpyramide kan opfattes som det modsatte budskab, nemlig at spise mere umættet fedt.