

# Strid om födan.

Dr Iwan Bolin är elak mot  
vegetarianerna.

Åsikterna förändras. Gamle Ibsen hade nog alldeles rätt, när han sade att en sanning står sig aldrig mer än tjugo år. Tänk bara på åsikterna om vad som är lämplig och olämplig föda! Här om kvällen var jag och hörde på doktor Iwan Bolins föreläsningar på Arbetarinstitutet. Vi känner ju honom alla som en av våra främsta kemister och föreläsare. Där var det inte roligt att vara råkostivrare eller ovan- som underjordsvegetarian. Alldeles förbluffande, vad sanningen var just tvärt emot de gamla åsikterna.

Doktor Bolin hade fått en skrivelse från dieteformistiskt håll. Den blev grundligt analyserad. Och resultatet skall jag i någon mån söka tala om här.

Ingen människa kan leva utan äggvita, framhöll doktor Bolin. Det är med äggvitan vi bygger upp vår kropp. Liksom det är med kolhydraterna, växtfödans viktigaste beståndsdelar, som energi, arbetsförmågan alstras. Det skrives här, framhöll doktorn bl. a., om att köttfödan innehåller mycket slaggämnen. Det är alldeles sant. Men växtäggvita är mycket mera svårsmält och följaktligen mycket svårare att tillgodogöra sig. Följden blir att vi måste äta en större kvantitet växtäggvita än djuräggvita för att få vad kroppen behöver. Och därav kan var och en förstå att kroppen tillföres mera slaggämnen om man äter växtäggvita.

Det skrives här också, att man får gikt av att äta kött. Det är inte sant. Gikt är en mycket sällsynt sjukdom, ärftlig, och ingenting kan ge belägg för att den uppstår av kött diet.

Ett annat argument mot köttfödan är, att den skulle vara ansvarig för kräftsjukdomen. Här

bör vegetarianerna vara försiktiga. Inte bara för att det är ovederhäftigt att med sådant fruktansvärt dödshot skaffa sig anhängare, utan därför att forskningen på detta område har en mening om saken, som inte är så gynnsam för anhängarna av en ensidig växt diet. Nu är det sant, att vi vet inget bestämt om hur kräftan uppstår. Men de rön man gjort, talar mera för att kräfta orsakas av ensidig växt diet, än av kött diet. Vi förstår enklast saken, om vi gör klart för oss vilka krafter det är som reglerar kroppens växt. Det är en underbar mekanism, en samverkan mellan kroppens olika katalysatorer, som gör, att människan inte fortsätter växa hela livet utan vid en viss ålder avstannar därmed. Kräftsjukdomen är nu troligen små cellanhopningar på någon plats i kroppen, vilka s. a. s. inte lyder order utan fortsätter att utveckla sig. Man anser nu att katalysatorerna störes i sitt arbete, om vår föda inte innehåller en lämplig blandning av födoämnen. Inte minst viktigt är det att kroppen erhåller en lämplig äggvita, enär det är just med denna vi bygger upp cellerna. Och växtäggvita är nu — det är ett kemiskt faktum — olämpligare än djuräggvita, som mera liknar människokroppens.

Jag vill säga det, sammanfattade doktor Bolin, att en ensidig kost av vare sig växt- eller köttföda inte förmår fylla kroppens behov. Omväxling i födan är däremot en lika gyllene hälsoregel som frisk luft och motion.

Det var ju inte precis ett lovord för råkost. Vad är sanning? Hur som helst kan vi hädanefter två våra händer och äta vår söndagsstek med gott samvete.

Erk Hilbert.