

Vær bevidst om, hvad du spiser

Mad kan skabe afhængighed

Jeg bliver ofte spurgt, om nogle former for mad er afhængighedsskabende. Det er svært at svare entydigt på det og det afhænger i høj grad af, hvordan man definerer afhængighed. Der findes adskillige definitioner og måder at vurdere, om noget er afhængighedsskabende og en af de mest anvendte er DSM-IV kriteriet, udviklet af American Psychiatric Association. For at man kan tale om afhængighed, skal mindst tre af følgende kriterier være opfyldt:

- Indtag i større mængder eller over en længere periode end tiltænkt
- Vedvarende lyst til eller mislykket forsøg på at skære ned eller kontrollere brug
- Meget tid anvendt på at skaffe det gældende produkt, anvende det eller komme sig over dets effekt
- Vigtige sociale, arbejdsbetingede eller fritidsrelaterede aktiviteter reduceres pga. af det gældende produkt
- Fortsat forbrug på trods af skadelige konsekvenser
- Øget intolerance ved brug
- Abstinens symptomer

Min far kæmpede med afhængighed, og hans definition på afhængighed var: »Hvis du gør noget dumt, som du ved, du ikke burde og du har gjort det før, men du gør det alligevel, så har du en afhængighed.«

Er mad afhængighedsskabende?

I sidste ende er det formentlig et definitions-spørgsmål, hvorvidt Häagen-Dazs is og Matador Mix er afhængighedsskabende. Nogle eksperter mener, at mad kan være afhængighedsskabende, mens andre er af modsatte tro. Hvis vi ser bort fra eksperterne, så finder man hundredtusindvis af mennesker, som føler, at de i en eller anden udstrækning er afhængige af sukker eller en form for junk food. En ting ved jeg med sikkerhed. Når jeg åbner en pakke Oreo kiks, som jeg elsker, og siger til mig selv, at jeg kun skal spise en, så taber jeg kampen hver gang.

Der er ingen tvivl om, at der findes en hel industri, som producerer madvarer med et højt indhold af sukker, fedt og salt, som vil blive slemt skuffet, hvis videnskabelige forsøg definitivt fastslår, at junk food er afhængighedsskabende, da det potentielt kan skade deres produktion.

Omkring halvdelen af den danske befolkning er overvægtig og de fleste vægttabsinterventioner mislykkes. Den mest effektive strategi er stadigvæk forebyggelse. Der findes adskillige årsager til fedmeepidemien udover ændrede madvaner i løbet af de seneste 100 år. En anerkendelse af madens afhængighedsskabende karakter kan delvis forklare, hvorfor nogle mennesker kæmper så meget med at tabe sig og bevare vægttabet, men det kan også være medvirkende til en ændret dialog omkring fedme i relation til markedsføring af udvalgte madvarer.

Den videnskabelige evidens

I sidste måned publicerede forskere fra Yale University resultater online, der udkommer i august i Archives of General Psychiatry, som indikerer, at nogle mennesker har afhængighedsskabende egenskaber i hjernen, når de spiser junk food.



det gode liv med Chris

● Min far kæmpede med afhængighed, og hans definition på afhængighed var: »Hvis du gør noget dumt, som du ved, du ikke burde og du har gjort det før, men du gør det alligevel, så har du en afhængighed.«

Forsøgspersonerne var raske kvinder, hvor nogle var overvægtige, mens andre var normalvægtige. Forsøgspersonerne skulle udfylde et spørgeskema for at definere deres afhængighed via »Yale Food Addiction Scale«. Det er interessant at bemærke, at et prominent universitet som Yale har udviklet en test, som måler afhængighed af mad, hvilket kan indikere, at der er noget om snakken.

Forsøgspersonerne fik fMRI scannet deres hjerneaktivitet, mens de kiggede på billeder af lækre chokolade milkshakes eller kedelige energifattige drikke, samt når de drak en milkshake bestående af fire skefulde Häagen-Dazs is, to procent mælk og to spiseskeer chokoladesirup.

De forsøgspersonerne med tre eller flere symptomer på afhængighed (Yale Food Addiction Scale) viste større hjerneaktivitet i de regioner i hjernen, der er koblet til nydelse og lyst sammenlignet med forsøgspersonerne, som kun havde et eller ingen symptomer på afhængighed. Ydermere var der reduceret aktivitet i de områder af hjernen, som er involveret i selvkontrol hos forsøgspersonerne med flest symptomer på afhængighed. Med andre ord oplevede forsøgspersonerne med flest symptomer på afhængighed større forventning om, at chokolade milkshaken ville være en nydelse, og de var mindre tilbøjelige til at stoppe med at drikke den, hvis de først var startet.

Et af de mere interessante fund var, at symptomer på afhængighed ikke er relateret til kropsvægt, da den »afhængige« hjerne blev observeret hos både normal- og overvægtige kvinder.

Some were born to win, some were born to lose – we are all born to choose

Det er det første humane studie, der demonstrerer en solid afhængighed af mad og det støtter de adskillige studier udført på rotter, der har vist, at et stort forbrug af energirig junk food kan udløse afhængighedslignende reaktioner i hjernen via de samme signaleringsveje som kokain og andre stoffer. Is er naturligvis ikke det samme som kokain, men det er interessant, at evidensen stiger for, at nogle madvarer kan ansues som stoffer.

Forfatterne af studiet skriver: »Hvis mad skaber motiverende egenskaber analogt til stoffer, er det kritisk at ændre det nuværende mad-miljø i relation til succesfulde vægttab og forebyggelsesindsatser« og »allestedsnærværende mad-reklamer og tilgængeligheden af billig acceptabel mad vanskeliggør de sundere madvalg, fordi de nærværende signaler fra maden udløser hjernens belønningssystem«.

Jeg er fan af ordsproget »alt med måde«, når det kommer til mad, men jeg tror også, at for nogle mennesker er en sådan strategi ikke tilstrækkelig, og man er nødt til at være mere stringent med maden. Vi bliver udfordret i uset grad, når det kommer til at spise sundt. Derfor skal vi alle være bevidste om, at forskningen indikerer, at nogle mennesker skal være mere opmærksomme.

Vi er, hvad vi spiser, men vi spiser hvad vi køber. Med andre ord så kan nogle madvarer potentielt skabe afhængighed, men du har altid et valg. Vælg dine indkøb med omhu, for vi køber sjældent noget for at smide det ud. ■

FRI.dk/chris

FRI.dk

DET GODE LIV. Læs alle Chris' tidligere klummer