

## **Tallriksproportioner, olika dietsystem och yin yang**

Av Peter Torssell

**Utifrån tre grundläggande tallriksmodeller kan man reglera yin yang. Under de senaste åren har det skrivits mycket om olika dietsystem för hälsa och viktkontroll som blivit populära. Man kan använda kinesisk teori och diagnostik för att se vem som passar vilket system. Man kan vidare göra individualiserade modeller utifrån kinesisk kostlära.**

Inom kinesisk medicin har man alltid poängterat vikten av kosten för hälsan. Jag anser att detta har blivit allt viktigare i västerländska kulturer som Sverige där man övergivit sitt traditionella ätande under senare tid vilket sammanfallit med en ökning av kroniska sjukdomar som relateras till den västerländska livsstilen. Att kosten bidrar till denna utveckling finns övertygande bevis för då man sett att kosten ger olika reaktioner på inflammationer, blodsocker, hormoner, transmittorsubstanser etc i kroppen. Alla är ense om att vi behöver tillräckligt med näring för att undvika ohälsa och sjukdomar, men om maten räcker till för att täcka detta råder det delade meningar om. Utan att gå djupare in i den diskussionen kan jag av erfarenhet konstatera att enbart kostförändringar kan räcka för att göra stora förändringar i hälsotillståndet och ibland endast på ett dygn. Ibland kan det vara så att akupunktur och örtmedicin inte räcker till för att hjälpa vissa patienter förrän de gjort rätt ändringar i kosten.

En viktig aspekt för att tillförsäkra sig tillräckligt med näring är att äta varierat. Variationen av födoämnen är som regel väldigt stor hos de som fortfarande lever i jägar-, samlar- och fiskarkulturer, speciellt i en jämförelse med modern västerländsk föda. I Kina har man tidigt tvingats överge jägarstadiet till förmån för jordbrukskultur, men man har aldrig förlorat traditionen att samla växter, vilket gör att folk i gemen känner till vilka vilda växter som kan ätas och hur de tillagas. Variationen i kosten är stor i Kina och man har alltid hävdats att detta är viktigt för hälsan. När det inte finns variation i kosten ökar risken för ohälsa och sjukdomar.

### **”Fan cai” och forskning**

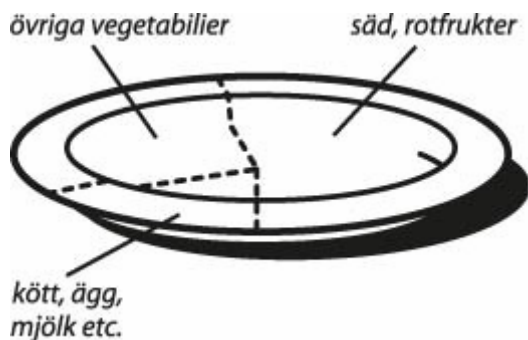
I min bok ”Kinesisk kostlära” har jag beskrivit hur man i jordbrukssamhällen som Kina ser en idealisk tallriksproportion. Kunskapen om hur man kombinerar mat kallas i Kina ”fan cai”, vilket ordagrant kan översättas till ”ris och grönsaker”. Om man översätter friare men mer exakt i betydelse handlar det mer om hur man kombinerar ”basvaror som ris, hirs, nudlar, sötpotatis, taro, jams etc med kompletterande mat som får det att smaka gott (så att magen kan acceptera den) som t ex varierat med tillagade vegetabilier, fisk, fågel, skaldjur eller fläsk”. I flera undersökningar har man visat att det kinesiska sättet att välja mat och tillaga den är hälsosamt. Ett exempel är en av världens största kostundersökningar ledd av professor Campbell där Cornells, Oxfords och Beijings universitet samarbetade och som visade att ätandet i Kina förebygger flera av västvärldens hälsobekymmer såsom t ex hjärtkärlsjukdomar, diabetes, osteoporos, kroniska sjukdomar generellt, vissa cancerformer etc.

En annan stor undersökning är Okinawa-studien ledd av Willcox etc där man konstaterade att kosten var mycket bidragande till att de japanska öarna Okinawa är världens mest 100-åringstäta område.

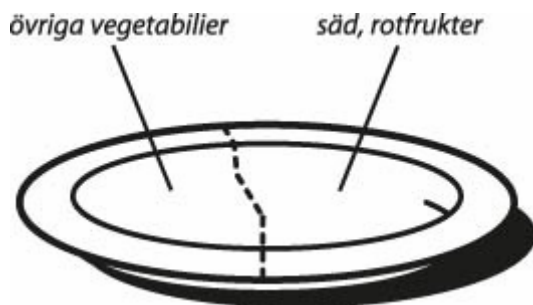
Det finns dock andra sätt att äta som är hälsosamma. I min tredje upplaga av ”Kinesisk kostlära” lägger jag till information om flera av dessa dietsystem och hur man kan se på dem utifrån deras annorlunda tallriksproportioner. Om man ser på dem utifrån yinyang-teorin kan man ofta förstå vilken dietmodell som passar vem, ibland endast genom observationsdiagnos.

## De tre modellerna

Om vi gör en indelning av tre modeller av tallriksproportioner kan man därefter passa in flera olika dietsystem i detta. En del dietsystem blir blandningar av två av dessa modeller.



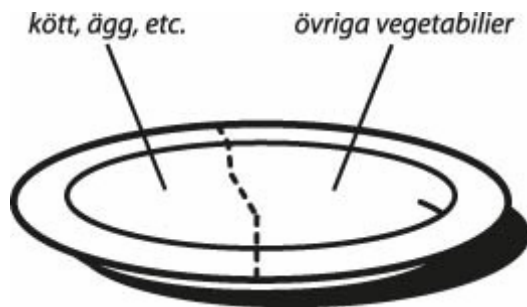
Modell 1 är den beskrivna tallriksmodellen i kapitlet om ”Tallriksproportioner” och är generellt sett relativt balanserad mellan yin och yang (och har generellt använts i jordbrukssamhällen) och förutsätter att man rör sig en hel del om dagarna. Den utgår också från att man inte intar för mycket sött i form av socker och vitt mjöl, för dessa gör att det blir mer yin och fukt. Det engelska ordet *dampening* är bra för att beskriva effekten av socker och vitt mjöl då det både kan betyda dämpa (i detta fall yang) och fukta (läs mer under kapitlet ”Raffinerat mjöl och socker” där detta beskrivs mer). Denna modell kan utifrån effekt ses som ett mellanting mellan modell 2 och 3.



Modell 2, den vegetariska, är en modell där man tagit bort den animaliska delen. Detta är den mest yin, svalkande och skingrande/rensande (motsatt mot stärkande) av de 3 modellerna. Den passar en kraftfull yangtyp med hetta och överskott, t ex en med psoriasis, högt blodtryck, stor törst och rastlöshet.

Att äta efter denna modell kräver planering och kunskap för risken att äta ensidigt är stor, speciellt av socker och vitt mjöl. Om man i denna modell vill motverka att det blir för kylande och fuktbildande kan man t ex använda mer kryddor och ingen råkost, utan endast lagad mat. Det finns olika dietvarianter med vegetarisk inriktning och med hjälp av kinesisk kostlära kan man göra ändringar utifrån behovet. Om man t ex blir för kall och får svullen buk av ”levande föda” kan man pröva att äta en variant där man värmer upp maten som t ex makrobiotisk inriktning. Om man är vegan och känner sig svag och uppvisar bristtecken, kan man pröva att

lägga till mer wei-mat (se ”Kostens wei och qi”) som nötter och tofu och om inte det räcker kan man bli tvungen att börja med ägg och fisk. Om det dessutom visar sig vara järnbrist bör man t o m överväga tillägg av t ex viltkött eller kyckling om man inte löser det med tillskott.



Modell 3 kallar vi den paleolitiska modellen (stenåldersmodellen). Den tar bort säd- och mjölkprodukter och minskar rotgrönsaker, speciellt potatis. Kvar blir en del blandat vegetabiliskt och en del wei-mat som t ex kött eller fisk på ett vis man livnärde sig på under stenålderstiden. Denna passar yin- och fukttypen och de med blodsockerproblem, t ex en blek, trött, överviktig person med svullen buk.

Om man har fukt och hetta, hjälper denna modell till att få bort fukten men för att motverka hetta kan man bli tvungen att undvika kryddor, sprit och friterat, öka den vegetabiliska delen och välja proteinprodukter som inte ger mycket eller t o m motverkar hetta, där t ex vit fisk, kanin, ägg, fläsk, tofu, adzukiböner eller mungböner är bra val.

Vad gäller ”Atkins diet” påminner den om modell 3 fast man tycker att mjölkprodukter som t ex keso och yoghurt går bra att använda i wei-matdelen.

Många människor har vittnat om att modell 3 givit goda hälsoeffekter och utifrån kinesisk teori finner jag att den har bra balans mellan wei och qi och mellan hetta och kyla och kan därför verka balanserande. Ibland beror hälsofördelarna på att man helt enkelt fått en paus från sådant som många svenskar äter för mycket av som socker, mjöl och mjölk.

Dieter som ”Montignac”, ”GI-metoden” och ”zondieten” är till stor del blandningar av modell 1 och 3. Det finns numer många bra receptböcker som möjliggör njutning av hälsosam mat, vilket innebär att man lättare kan göra livsstilsförändringar snarare än att äta denna typ av mat under en begränsad period. Använd dessa recept och i de fall det behövs, kombinera dessa med kinesiska principer för matval och ätande. Som exempel kanske det känns bättre om man tar ett zondietsrecept där en viss del är råkost och värmer upp den istället.

Pröva dig fram och hitta goda och hälsosamma recept och inför dessa i en ny och mer hälsosam livsstil.

### **Ett patientexempel**

En 33-årig kvinna sökte mig förra allergisäsongen. Hon hade allergi mot gräs och pollen som gjorde att hon under vår och sommar hade klåda i näsa, hals och ögon, var snorig och täppt samt astma. Hon medicinerade med antihistamin och bronkvidgande medicin vid behov. Hon är väldigt trött och ungefär 10 kg överviktig och ser blek, svullen och plufsig ut. Hon har väldigt ofta huvudvärk och värk i olika leder och muskler. Buken är ofta gasig, uppblåst och krampvärkande. Hon äter blandat men ganska mycket av snabbmat, läsk, godis, chips, mjölk och bröd. Min diagnos blev ytlig vind med biao xu (yttre brist), lung- och mjältbrist med fukt

och stagnerad lever qi. Jag bad henne äta mer lagad husmanskost och mindre av bröd, mjölk, chips, godis och läsk, men hon verkade ha svårt att följa det. Jag behandlade henne 6 gånger där viktiga punkter var Lu. 5, 7, GB 20, UB 12, 13, 43, St 36, LI 20 och yintang. Symtomen på allergi och astma minskades gradvis under behandlingstiden tills det var så gott som bra. Hon var fortfarande trött, vikten var samma och huvudvärken fanns där men inte lika ofta. Matsmältningen var lite bättre. Det var nu sommar och vi avslutade inför semestern. Denna säsong återkom hon med i princip samma symtombild, fast hon tycker nu att tröttheten är värst. Hon berättade att hon hela förra sommaren hade varit fri från allergi och astma. Hon har inte känt sin astma på länge nu och symtomen denna säsong var mindre från ögon och hals och mest från näsan. Utifrån att hon var så förlamande trött och dessutom blek, plufsig och överviktig rekommenderade jag efter andra akupunkturbehandlingen modell 3; den paleolitiska och ganska strikt där hon inte får använda mjölkprodukter heller. Den brukar passa bra när man har en historia av mycket sockerätande som hon hade och dessutom hade ett stort sötsug. Allergibehandlingen gick relativt bra och kostförändringen gjorde stor skillnad på hennes kroniska trötthet. Hon blev piggare och gick ner ungefär 1 kg per vecka, men stannade till i viktnedgång och blev trött så fort hon avvek från dieten. Värken blev gradvis mindre och matsmältningen var bra så länge hon höll dieten. Efter 4 veckor var det sommar igen och hon skulle försöka klara sig på egen hand nu. Jag tror att kombinationen akupunktur för allergi och astma och dieten är optimal för att normalisera hennes tillstånd under en period.

### **Paleolitisk diet och den kinesiska vägen**

Av de tre modellerna är modell 3, den paleolitiska, den som verkar mest främmande för kineserna, eftersom man äter mer s k wei-mat som t ex kött och eliminerar säddelen, därför vill jag fördjupa artikeln i detta. Bland wei-mat finner vi också mjölkprodukter och olja, men jag kommer inte att diskutera dessa i denna artikel då de egentligen inte haft någon större betydelse i Kinas historia och för befolkning i stort.

För en kinesisk bonde ter sig den paleolitiska dieten för dyr. Går vi bakåt i historien till den period då man började övergå till att bruka jorden i vissa delar av Kina innebar detta ett organiserat sätt att säkra överlevnaden för så många som möjligt även på längre sikt. När befolkningen växte räckte förmodligen inte djuren till i Kina.

I legenden om Shennong (den gudomlige jordbrukaren) beskrivs att djuren inte räckte till för folket och efter att det regnat hirs från himlen visade han folket hur de ska så och skörda.

Kina har endast 15 % brukbar jord som idag ska försörja 1,3 miljarder människor, vilket är extremt lite om man jämför med Indien som också är mycket tätbefolkat. Kina har på ett imponerande och långsiktigt vis använt jorden i ett ekologiskt samspel med växter, djur och människor med återvinningstänkande. De har också tidigt valt plantor och djur som passar in i detta ekonomiska jordbrukssamhälle som ska nära människan och tidigt i historien har det blivit hirs, ris, grisar, kycklingar, ankor och karpfiskar som funnit sin naturliga plats i detta. Övergången mot jordbrukarsamhället har för kineserna inneburit ett paradigmskifte mot den högstående civilisation som senare blomstrade under Han-dynastin (206 f.kr – 220 e.kr). Under denna tid sattes de rationella teorier och idéer i kraft som grundar traditionell kinesisk medicin där man t ex i Neijing beskriver människan som en enhet där olika delar kommunicerar och samarbetar med hjälp av olika flöden.

Under den långa period som skapade förutsättningar för denna civilisation fanns det fortfarande folk som nomadiserade och levde på jakt och de betraktades som mindre raffinerade, våldsamma och som barbarer. Kött har i Kina kommit att associeras till muskler,

aggressivitet, kraft och dylika yang-yttringar. Till vardags finns en medvetenhet i Kina om kostens betydelse för beteendet. Om det t ex finns för mycket konflikter i en grupp ska man undvika att ge dem för mycket kött för att minska deras heta känslor.

Utifrån vetenskaplig synvinkel vet man att proteiner, som finns fullvärdigt och i stor mängd i animaliska produkter, har mer komplicerade nedbrytningssteg vilket ger en s k termogen effekt, vilket innebär att det blir mer spillvärme. Man vet också att dessa proteiner stimulerar neurosubstanser som noradrenalin och dopamin som verkar stimulerande och exciterande. Dessa effekter som utifrån TKM tolkas som hetta och yangeffekter, kan motverkas eller balanseras av vegetabilier som generellt sett är svalkande och ynskapande. En skillnad mellan vegetabilier i stort och säd är att de innehåller mindre socker och mer näring. T ex behövs de vitaminer och fyto kemikalier för att motverka de fria radikaler som kan uppstå i samband med köttätande när t ex nervsystemet exciteras för mycket eller att hemjärnupptaget blir för stort. Inom TKM vet man att för att stärka yang på ett säkert vis måste man samtidigt stärka yin, vilket man ser inom kinesisk örtmedicin. Att blanda kött med varierade vegetabilier verkar ett bra sätt att nära yang.

Det finns inga belegg för att man i Kina förespråkade vegetarianism före buddisterna, som föredrar vegetarisk kost, kom invandrande i slutet av Han-dynastin. Buddisterna har sedan influerat Kina på många vis och även daoismen är inget undantag då det senare finns vissa skolor som förespråkar vegetarisk kost inom daoismen. Generellt är annars en daoistisk inställning till kosten att man kan äta av allt bara man är avslappnad och medveten om sina instinkter. Daoismen har förknippats med ”yang sheng”. ”Yang sheng” kan översättas till ”nära/stärka livet” och handlar om att ge rätt förutsättningar för att man ska bli frisk, få motståndskraft mot sjukdomar, blomstra som människa och t o m bli odödlig. Olika tekniker kan användas som hjälp där meditation, rörelseövningar och sexuella tekniker är några exempel. Det kinesiska tecknet för sheng är samma som finns i TKM:s terminologi, t ex sheng-cykeln inom wuxing (fem rörelser) och står för liv, nära eller skapa. Yang som betyder stärka är i sitt tecken ursprungligen uppbyggt av får/lamm upptill och mat nedanför, vilket ger idén av att äta lammsoppa, som förknippas än idag med att stärka. Vi vet att man ätit kött genom paleolitisk och neolitisk tid i Kina och även om förutsättningarna för köttätandet och buddismen gjort att man de senaste årtusenden inte ätit mycket kött kan vi ändå se att man i Kina alltid varit medveten om att köttätande har vissa fördelar; framför allt att stärka. Hur mycket kött man kan äta är beroende av vem det är och hur det kombineras.

### **Att undvika säd**

Att som i paleolitisk diet undvika säd verkar än mer kontroversiellt utifrån en typisk kinesisk måltid. De facto verkar det som ett slag mot hela den kinesiska matkulturen och alla dess associationer till kinesisk kultur och vardag. Men om det finns någon typisk daoistisk restriktion runt kosten så är det just begreppet ”bi gu”; ”att undvika säd”. Detta sägs ha sina rötter så långt tillbaka som Zhuangzi, en av daoismens stora förgrundsfigurer som levde innan Han-dynastin. Förutom att eventuellt vara en reaktion mot den samhällsstruktur som grundas när jordbrukskulturer upprättas med alla dess regler och konventioner, som daoismen ofta reagerar mot, beskrivs det faktiskt som något konkret man bör göra för att stärka kroppen och förlänga livet. I en text från 300-talet e.kr. står det:

”Du uppnår Dao genom att undvika säd. Du behöver aldrig mer följa rytmen av månen eller sådd och skörd. Folket i gamla tider nådde hög ålder för att de levde i mycket fritid och aldrig åt säd. Som det står i Dayou zhang: De fem säden är som mejslar som skär bort livet, gör att organen stinker och förkortar våra liv”. (Taishang lingbao wufuxu)

Med säd menas oftast de klassiska sädesslagen i Kina; ris, hirs och vete, men man kan ofta också syfta på vissa bönor och frön. Allt beror på vilken text och tolkning man läser av de klassiska fem säden, wugu. I Suwen står det om wugu och då är det vete, två sorters hirs, ris och bönor. I en äldre klassisk bok, Liji, står det att wugu är vete, två sorters hirs, bönor och ”ma”, vilket troligen är sesamfrö. Bönan kan främst syfta på sojabönan. Alla dessa är tidiga grödor man lärde sig odla i Kina, vilket innebar att man blev bunden till att gräva, så, bevattna, skörda m fl rutiner som daoisterna såg som faror för den fria individens spontanitet.

Mer exempel på hur undvikande av wugu leder till extraordinära krafter och långt liv är daoisten och läkaren Ge Hong som i Baopuzi berättar om en kvinna som flydde upp bland bergen då hon kände sig hotad av rebeller. 200 år senare får några jägare syn på en svartpälsad varelse som de försöker fånga men den är alldeles för snabb och hoppar mellan klippor som om den hade vingar. Med planering lyckades ett jaktlag fånga in varelsen som visade sig vara denna kvinna som förvildats. Hon berättade att när hon kom till bergen höll hon på att svälta tills hon träffade en man som visade vad hon kunde äta. Hon vande sig vid den nya kosten och tålde till slut alla klimat utan kläder. Fascinerade över hennes ålder och kraft tog de henne tillbaka till staden och gav henne säd igen. Hon kräktes av den men vande sig till slut. Två år senare hade hennes kroppsbehåring fallit av och hon hade åldrats. Om hon inte hade fångats hade hon blivit odödlig enligt Ge Hong.

Vad man än äter går det att finna nackdelar med det och en del menar att något som är gemensamt för just säd och bönor är dess innehåll av vissa lektiner. Dessa lektiner misstänks bidra med att göra tarmarna mer genomsläppliga och öka sklerosbildningen i kärlen. Även om dessa lektiner anses minskas av traditionella tillagningsmetoder som kokning finns de ändå kvar i viss mängd.

### **Några spekulativa slutord**

Några fördelar med säd utifrån både kinesisk och vetenskaplig synpunkt är att det ger energi och förnöjsamhet. Utifrån TKM kan söt smak, som säd har, både stärka qi och harmoniera. Utifrån vetenskaplig synvinkel ger socker energi (kalorier) och dessutom stimulerar det tryptofan att omvandlas till serotonin som ger känslor av lugn och tillfredsställelse. För mycket sött beskrivs utifrån TKM att det riskerar försvaga (mjältens) qi och ge fukt flegma som t ex övervikt. Utifrån vetenskaplig synvinkel kan för mycket socker ge trötthet och att socker omvandlas till mättade fetter som lagras (yin) samt att fett inte används som energi vilket kan få övervikt som följd.

Ett ord som är mycket centralt i östasien är harmoni. I deras skriftspråk är det .... som på kinesiska uttalas he och på japanska wa. Man sätter mycket högt värde på detta begrepp inte bara inom varje person utan även inom varje grupp och i samhället i stort. Betoningen på detta begrepp i dessa konfucianska samhällen är något som skiljer oss i väst från dem vilket ger återverkningar. Det är förmodligen detta som gör att västerlänningar har förvånats över hur lugnt det är på kinesiska daghem, att brottsstatistiken inte följer välfärdsutvecklingen, att storstäder inte har mycket överfall eller våldtäkter etc.

Den som först lade tonvikten vid he (harmoni) i alla relationer var Kongzi (Konfucius) som sedan varit en av de människor som haft historiens viktigaste inflytanden på mänskligheten. Tecknet för he består av ett moget sädesax (närmare bestämt hirs) och en mun. Äter man sig mätt är man nöjd och harmonisk är den sinologiska tolkningen.

När Kongzi kommenterar tallriksproportioner varnar han för att äta mer kött än säd. Kan det vara så att man i Kina för 2500 år sedan var medveten om att det söta i säden skapar förutsättningar för förnöjsamhet? Att alla är förnöjda och följsamma är viktigt i ett samhälle där man sätter harmoni och frid i centrum.

