



<http://www.diva-portal.org>

This is the published version of a paper published in *Nordisk Nutrition*.

Citation for the original published paper (version of record):

Nilsson, L M. (2016)

Samisk kost som hälsfaktor?.

*Nordisk Nutrition*, (2): 27-29

Access to the published version may require subscription.

N.B. When citing this work, cite the original published paper.

Permanent link to this version:

<http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:umu:diva-126884>



# Samisk kost som hälsofaktor?

Historiska matvanor används ofta som modeller för hälsosam kost. Mot bakgrund av att samer ofta beskrivs som världens friskaste urfolk är det intressant att studera samisk kost som en hälsofaktor. Det finns dock många fallgropar som behöver beaktas vid sådan forskning.



>> text: **LENA MARIA NILSSON**, doktor i folkhälsovetenskap, forskningskoordinator på Arktiskt centrum vid Umeå universitet. [lena.nilsson@umu.se](mailto:lena.nilsson@umu.se)

**S**amer är Europas enda urfolk och har sina rötter i nordligaste Skandinavien och Kolahalvön i Ryssland. Ingen vet hur många samer det finns, men i Sverige är drygt 8 000 vuxna registrerade i sametingets röstlängd.

En traditionell samisk kost bygger framför allt på de djur och växter som hör hemma i nordligaste Norden. I Sverige innebär detta ett högt dagligt intag av insjöfisk, blod, inälvsmat och kött från ren, älg och annat skogsvilt, samt olika traditionella växter som bär, syra och kvanne

(2). Köpevaror som kaffe och mjöl har också haft en viktig ställning i det traditionella samiska hushållet liksom vissa mjölkprodukter, till exempel den traditionella kaffeosten.

Sammantaget innebär detta en kost rik på fett och protein och fattig på kolhydrater, fibrer och vissa vitaminer. En traditionell samisk kost skiljer sig med andra ord markant från etablerade kostråd, till exempel de nordiska näringsrekommendationerna.

## Ett friskt urfolk

Trots denna avvikelse beskrivs samer

ofta som världens friskaste urfolk. Samer kan förvänta sig ett lika långt liv som andra nordbor (1, 3). Ur ett globalt urfolksperspektiv är detta unikt. Det finns till och med vissa positiva hälsomönster hos samer i förhållande till majoriteten.

Samiska män har mindre risk att dö i cancer än andra män. Rensköttande samiska män har dessutom mindre risk att dö i hjärt-kärlsjukdom och mag-tarmsjukdomar, men de har högre risk att drabbas av våldsam död. Det handlar då framför allt dödsolyckor och självmord.

Till skillnad mot de samiska männen, har de samiska kvinnorna i stort sett samma sjukdomsmönster som andra nordbor, med en viss överdödlighet i hjärt-kärlsjukdom bland de kvinnor som är rensköttare (1, 3).

## Hälsosamma mönster

Ett relativt friskt folk med ett avvikande kostmönster – det är bakgrunden till stor andel forskning kring samband mellan mat och hälsa. >>>

När cancer och hjärt-kärlsjukdom till exempel visade sig vara mindre vanlig bland bönder på Kreta än bland andra europeer utvecklades teorierna omkring den så kallade "medelhavskosten". Idag finns ett mycket starkt vetenskapligt stöd för att detta kostmönster, med ett högre intag av växtoljor än av animaliskt fett, ett högt intag av fisk, grönsaker, frukt och spannmål, ett måttligt intag av alkohol och mjölkprodukter och ett lågt intag av kött och köttprodukter är hälsosamt. Det gäller såväl inom medelhavsområdet som i resten av världen.

En intressant fråga är därför om samisk kost på ett liknande sätt kan förklara den relativt goda hälsa man ser hos detta arktiska urfolk?

### Poäng för samiskt kost

Som ett led i att försöka besvara denna fråga genomförde vi en studie, baserat på kostdata från Västerbottens hälsoundersökningar (se ruta). Vi designade en "traditionell samisk kostmönstermodell" med åtta livsmedelsgrupper, som tydligt karaktäriserar en traditionell samisk livsstil. Det gör de antingen genom att de är historiskt viktiga basvaror (rött kött, fet fisk, bär, kokkaffe) eller genom att de historiskt saknas som basvaror (grönsaker, bröd och fiberinnehållande livsmedel).

För varje kategori fick den hälften av personerna som ingick i Västerbottens hälsoundersökning som bäst följde den samiska mallen ett poäng. Poängen lades sedan ihop så att varje individ i slutändan hamnade på mel-



Njalla – en traditionell samisk stolpbod där man förr förvarade mat. Konstruktionen som vilar på en enda stolpe är gjord för att försvåra för djur som vill stjåla av maten. (foto Lena Maria Nilsson)

lan "0" och "8" så kallade samiska kostpoäng. I ett sista steg undersöktes sambandet mellan samiska kostpoäng och överlevnad på statistisk väg, genom en så kallad Cox-regression.

Cox-regression används för att jämföra risker hos olika grupper med varandra. I detta fall handlade det om att jämföra risken att dö hos de västerbottningar som hade höga samiska kostpoäng jämfört med risken att dö hos de västerbottningar som hade låga.

### Negativa resultat

Om samers relativt goda hälsa har samband med kosten borde personer med höga poäng visa ett liknande mönster, oberoende av om dessa personer är samer eller inte. Medelhavskosten och andra historiska kostmönster har ofta undersökts på ett liknande sätt. Även om kostmönstermodellen var vår egen, är den underliggande metoden inte ny.

Resultaten från studien visade dock ingen gynnsam hälsoeffekt av ett traditionellt samiskt kostmönster på det sätt som den hade definierats i studien. Tvärtom var det definierade samiska kostmönstret snarare förknippat med en ökad dödlighet. Detta

skulle kunna förklaras av att den metod som valdes inte var tillräckligt bra på att fånga de viktigaste kvalitetserna i den traditionella samiska kosten. Det kan förstås också vara så att samernas relativt goda hälsa beror på andra saker än kosten.

### Minst fem potentiella fallgropar

Det finns minst fem potentiella fallgropar med att använda denna typ av metod, som bör beaktas vid tolkningen av resultaten. Den första handlar om skala och variation. För 70 år sedan åt samerna mer än tio gånger så mycket fisk som idag (2). De 50 procent av västerbottningarna som äter mest fisk idag kan på det viset vara väldigt långt från den traditionella kosten. Skillnaden mellan de som äter mycket och lite kan också vara så liten att den blir betydelselös för hälsan.

Nästa problem ligger i själva poängsystemet. Extremerna, det vill säga de som har noll eller åtta poäng utgör tydliga och homogena grupper. De som har ett eller sju poäng är på samma sätt relativt homogena. Däremot kan de som har mellanhöga poäng vara väldigt olika varandra. En person med fyra poäng kan till exempel vara en person som kombinerar högt intag av livsmedel a+b+c+d med lågt intag av livsmedel e+f+g+h. Men det kan lika gärna också vara en person som kombinerar ett högt intag av livsmedel e+f+g+h med ett lågt intag av livsmedel a+b+c+d, och alla möjliga kombinationer däremellan.

En majoritet (mer än 85 procent) av de personer som jämförs kommer sannolikt att hamna i denna svårtolkade mellangrupp på två till sex poäng (5).

### Matvanor förändras

En tredje utmaning är de förändringar



Kaffeost – förr gjordes den av renmjölk. Idag används ko- och ibland getmjölk. Osten skärs i tårningar och värms upp i en kopp kaffe. Är det en bra ost, så ska det gnissla när man biter i den. (foto Lena Maria Nilsson)



Hjortron och blåbär är två av de viktigaste hushållsbären i traditionell samisk kost.

av kostvanorna som sker över tiden. Den statistiska metod vi använde (Cox-regression) förutsätter egentligen att risken man undersöker är oförändrad över tiden. Är den inte det, så kan resultaten bli förvrängda. När Västerbottens hälsoundersökningar startade år 1985 sjönk intaget av feta livsmedel i befolkningen. På senare år, efter millennieskiftet, har intaget ökat igen, upp till ursprungliga nivåer (4).

En fjärde utmaning handlar om precision. Den kostenkät som används i Västerbottens hälsoundersökningar består av upp till 84 stycken färdiga svarsalternativ, som beskriver vanliga typer av livsmedel. Det kan låta mycket, men om man misstänker att olika kvaliteter inom samma grupp har olika inverkan på hälsan så blir det ändå svårt att tolka resultaten.

För kött finns till exempel kategorierna köttfärsrätter, grytor med kött och helt kött. Naturbetat kött och vilt har andra egenskaper än kött från djur uppfödda på foder (6). Kostenkäten gör dock ingen skillnad på om köttet kommer från ren och skogsvilt eller från nöt- och fläskkött. Det är alltså inte säkert att den kostenkät man använder har en tillräcklig precision för att kunna mäta den egenskap hos kosten som har störst betydelse för hälsan.

Genetiska skillnader kan också påverka vilken kost som är den mest hälsosamma. Bland norska samer är det till exempel nästan dubbelt så vanligt med rapporterade magsymptom av att dricka mjölk, än bland norska icke-samer. Bland samer och andra arktiska urfolk är också en vävnadstyp (HLA-B27) som är kopplad till överkänslighet mot mjölkprotein betydligt vanligare än bland sydligare européer (7,8).

### Etiskt riktigt?

På grund av resultaten vållade vår forskning om en traditionell samisk kost som hälsofaktor en del etisk diskussion i efterhand. Vid forskning kopplat till urfolk behöver etiska aspekter beaktas noga. Samer har genom historien utsatts för mycket kränkande forskning, inte minst den rasbiologiska. Till skillnad från andra arktiska områden, saknar de nordiska länderna etiska riktlinjer för forskning relaterad till områdets urfolk. Problemet har uppmärksamats och en diskussion pågår både utanför och innanför akademien (9).

Ur etisk synvinkel kan man fråga sig om det är riktigt att kalla en modell som inte visade sig vara bra för hälsan för "samiska kostpoäng", eller om man genom det bidrar till att öka det kulturella stigmat kopplat till en samisk kultur. I min forskning har jag valt att behålla begreppet, samtidigt som jag har varit noga med att föra en dialog med de äldre samer som medverkat som informanter i projektet, både kring vad jag skulle göra och kring resultaten. Som forskare är det inte bara viktigt att samla på sig kunskap från våra samiska traditionsbärare, det är minst lika viktigt att ge något tillbaka. Det behövs en fortsatt dialog om hur man ska göra det, och till vem.

### Viktig kulturbärare

Mat är en viktig kulturbärare. Att studera avvikande och historiska kostmönster som hälsofaktor är viktigt, eftersom det kan leda till kostråd förankrade i den lokala kultur som kostråden ska tillämpas i. Det är dock viktigt att noga beakta de utmaningar som detta innebär, när kostdata från en modern befolkning ska tolkas utifrån traditionella ramar. ●●

Författaren uppger inga jävsförhållanden.

## Västerbottens hälsoundersökningar

Västerbottens hälsoundersökningar, VHU, är världens största i sitt slag och startade på 80-talet. Undersökningarna är frivilliga. Alla som fyller 40, 50 eller 60 år inbjuds till en individuell hälsoundersökning med hälsosamtal. Syftet med undersökningarna och hälsosamtalen är att stimulera till hälsosammare levnads- och vardagsvanor och minska risken för hjärt- och kärlsjukdomar, stroke och diabetes.

**Läs mer:** Västerbottenprojektet, livsmedelsmärkning och Medicinska biobanken – Unika styrkor för framtidens forskning, Göran Hallmans, *Nordisk Nutrition* 2016, nr 1.

### Referenser

1. Hassler. *The health condition in the Sami population of Sweden, 1961-2002 Causes of death and incidences of cancer and cardiovascular diseases, avhandling vid Umeå universitet* 2005.
2. Nilsson. *Sami lifestyle and health epidemiological studies from northern Sweden, avhandling vid Umeå universitet* 2012.
3. Södra Lapplands forskningsenhet. *Samernas hälsosituation i Sverige – en kunskapsöversikt, Sametinget i Sverige* 2009.
4. Johansson et al. *Associations among 25-year trends in diet, cholesterol and BMI from 140,000 observations in men and women in Northern Sweden. Nutrition Journal* 2012.
5. Nilsson. *Dietary Patterns in a Circumpolar Context: A Cultural Approach to the Interpretation of Three Studies on Mediterranean, Traditional Sami, and Low-Carbohydrate Dietary Pattern Scores in Northernmost Sweden. In "The Mediterranean Diet An Evidence-Based Approach / [ed] Victor R. Preedy and Ronald Ross Watson, London: Elsevier, 2014*
6. Rincker et al. *Similarities and differences in composition and selected sensory attributes of reindeer, caribou and beef. Journal of Muscle Foods* 2006; 17: 65-78.
7. Peschken, et al. *Seminars in Arthritis and Rheumatism, 1999; 28: 368-391.*
8. Johnsen et al. *Genetic origin of the Swedish Sami inferred from HLA class I and class II allele frequencies, Scand Card J, 2009; 43: 176-180,*
9. Drugge (ed). *Ethics in indigenous research. Past experiences – future challenges. Umeå universitet* 2016.