

Er dansk jul forenelig med en sund livsstil?

Bjørn Richelsen, E-mail: br@aes.auh.dk

Dette nummer af Ugeskriftet står i julens tegn, og den ses delvist i et ernæringsmæssigt perspektiv.

Det største ernæringsmæssige problem i dag er overernæring, mens fejl- og underernæring spiller en meget beskedent rolle for sygeligheden i Danmark. Den danske jul, der mindst varer halvanden måned med alle julefrokosterne inkluderet, gør ikke overernæringsproblemet mindre. Man siger generelt, at det ikke spiller nogen rolle, hvad man spiser mellem jul og nytår, i forhold til hvad man spiser mellem nytår og jul, men det drejer sig nu ikke om én, men nærmere seks ugers overspisning. Det er også vist, at den gennemsnitlige vægtstigning er på 0,8-1 kg i denne juleperiode med stigning i plasmatriglycerider og øgede blodglukoseniveauer hos diabetespatienter til følge [1]. Kasuistiske meddelelser om vægtstigning på 8-9 kg over en 14-dages-periode i juletiden, er også beskrevet [2], hvilket i sidste tilfælde må dreje sig om indtagelse af mindst 70.000 kcal ekstra over denne 14-dages-periode. Alle er efterhånden klar over, hvor svært det er at tabe sig, når legemsvægten en gang er steget, så der er gode grunde til at formode, at julens overforbrug af mad og drikke er en endnu undervurderet faktor i den aktuelle fedme-epidemi.

Ole Færgeman kommer i sit indlæg i dette nummer ind på landbrugets og fødevarerindustriens rolle for ernæringstilstanden i Danmark [3]. Der kan drages lignende paralleller til hvad, der spiller en rolle for, hvordan vi afholder julefestligheden. Her er det i udtalt grad detailhandlen, der har det afgørende ord for julens afholdelse, hvornår den begynder, indholdet, gavevalget etc. Jo tidligere den danske jul begynder, desto større er chancen/risikoen for indtagelse af mere mad og drikke og desto mindre vil mulighederne være for fysisk aktivitet. Det er svært at løbe, spise og drikke, samtidigt. Det må således konstateres, at afholdelse af traditionel dansk jul ikke synes at være forenelig med en sund livsstil. Denne konklusion er i overensstemmelse med *Lars Ovesens* indlæg i dette nummer [4], hvori han påviser, at julen er en usund og stresset periode både fysisk og psykisk, og han når frem til, at det ikke kan udelukkes, at en afskaffelse af julen formentlig kan øge middelalderen i den danske befolkning.

Afløsning af den danske jul er måske vel drastisk. Når man går uden for landets grænser, viser det sig imidlertid, at julen kan fejres på mange andre måder. I den græsk-ortodokse kirke faster visse grupperinger (hvilket også er kendt fra andre religiøse retninger) for at fejre de kristne højtider, og i den forbindelse foreligger der videnskabelige studier, hvor man har undersøgt denne praksis. Tres personer, der fastede

(indtog ikke kød, mejeriprodukter eller æg) herunder 40 dage faste i forbindelse med julen, blev sammenlignet med 60 personer med samme tro, der ikke fastede. Efter et år var fasternes *body mass index* (BMI) 1,5% lavere end kontrolpersonernes ($p < 0,001$), og total- og *low density lipoprotein*-kolesterol var 12-16% lavere [5]. Det vil sige, man kan fejre julen på en måde, der både forebygger fedme og hjerte-kar-sygdom, og som formodentligt også har andre positive virkninger som afstresning og tid til refleksion. Tiden er således inde, måske ikke til afskaffelse af julen, men til en kraftig revision af den traditionelle danske jul. Udviklingen synes at være løbet fra den måde, hvorpå vi holder julen. At vi fejrer Jesu fødsel med mere af det vi i forvejen indtager for meget af – mad og drikke – virker ikke alene fantasiløst, men også uhensigtsmæssigt. Et forslag kunne være, at vi i fremtiden skulle fejre julen ved at gøre det, vi ikke gør til daglig. I 14 dage omkring julen forpligtiger vi os til at holde de officielle kostråd og drikke maksimalt en genstand om dagen samt gennemføre en gåtur med familien på 1/2-1 time daglig. Det kan vi kalde for en (overkommelig) dansk version af fastetraditionen. For dem, der ønsker at gå videre, reduceres den daglige energiindtagelse til 1.500 kcal, der drikkes kun vand og gåturen kan udskiftes med løb. Som i alle andre fastetraditioner afsluttes med en fest, der passende kan afholdes den 31. december a la Meyers køkken [6]. Dette vil medføre, at vi kan begynde det nye år på en helt anden måde end vanligt, hvor overfyldthed og det, vi kan kalde den dårlige samvittighed over december månedens overspisning, er de dominerende følelser. For at rette op på den følelse købes der i januar sædvanligvis en del underlødige slankebøger, hvis generelle koncept på udmærket vis er gennemgået af *Jerk Langer* [7]. Forslaget til revision af den danske jul skal ikke ses i forlængelse af middelalderens syv dødssynder ud fra et overvejende moralsk synspunkt, men mere ud fra et balanceret biologisk synspunkt, velvidende at der kan være overensstemmelser mellem de to synspunkter. Se, dette kan være begyndelsen på et nyt juleeventyr anno 2003. God jul.

Litteratur

1. Rees SG, Holman RR, Turner RC. The Christmas feast. *BMJ* 1985;291:1764-5.
2. »Livet er Fedt«. TV2, 13. november 2003.
3. Færgeman O. Ernæring, sygdom og landbrugspolitikken. *Ugeskr Læger* 2003;165:4956-7.
4. Ovesen L. Julemandssyndromet og andre risici forbundet med julen. *Ugeskr Læger* 2003;165:4944-6.
5. Sarri KO, Tzanakis NE, Linardakis MK et al. Effects of Greek orthodox Christian church fasting on serum lipids and obesity. *BMC Public Health* 2003;3:16.
6. Astrup A, Nielsen CM, Greve T et al. Randomiseret sammenligning af kursus i sund gastronomisk madlavning versus adfærdsmæssig modifikation i behandling af svær overvægt. *Ugeskr Læger* 2003;165:4958-61.
7. Langer JW. Sådan skriver du en slankebog – med 100%'s garanti for en fed tegnebog. *Ugeskr Læger* 2003;165:4965-7.