

Veganmyten. Referat av Lierre Keiths bok Vegomyten.

Vegetarianer styrs av känslor. Nu har vi äntligen fått en bok som borde kunna tala till matmissbrukares känslor samtidigt som den utförligt redovisar fakta. Lierre Keiths bok Vegomyten är en gripande berättelse om de tjugo förlorade år hon fick genomlida som vegan. När hon började äta kött och mättat fett i fyrtioårsåldern blev livet uthärdligt även om hon fortfarande lider av skador som orsakats av undernäring. Hon skaffade sig kunskaper och kan nu med känsla berätta för olycksbröder och olyckssystrar om varför deras livsstil inte är hållbar. Och hon är en driven författare. Hennes medryckande skildring kan säkert tilltala alla. Jordbrukets massproduktion av kolhydrater från säd som förbrukar jordens matjord är enligt Keith ett större hot mot mänskligheten än den pågående klimatförändringen. Det är en angelägen väckarklocka som vi kommer att få höra allt oftare under kommande år.

Keith slutade äta animalier i 12 års åldern. Efter sex veckor började blodsockret svänga vilket ledde till åttstörningar. Efter tre månader upphörde menstruationerna. Efter två år hade hennes ryggrad degenererat; hon fick svåra smärtor i ryggen. Vid 24 års ålder förlamades magsäcken (gastropares), under 14 år led hon sedan av konstant illamående. Perioder av oro och depression blev allt vanligare. Tvångsföreställningar kunde få groteska yttringar. Nu vet hon orsaken. Vegankost ger brist på aminosyran tryptofan som är råvara till "måbrahormonet" serotonin. Animaliskt fett i kosten är dessutom nödvändigt för att nervsystemet skall fungera.

En qi-Gong – mästare som hon till slut sökte hjälp hos förklarade att så kunde hon inte äta. Men hon kunde ju inte döda för att få mat. Stor fisk äter liten fisk så mästaren. När Keith började odla egna grönsaker och föda upp höns för att få ägg upptäckte hon så småningom att man måste döda för att få mat.

Nu hopade sig frågorna: Vad har människan egentligen ätit under större delen av sin tid på jorden? Var människorna friskare innan man började bedriva jordbruk för att massproducera kolhydrater med hjälp av annuella gräs? Vilken mat är människan biologiskt anpassad till? Vad är det som är grundorsaken till befolkningsexplosion, miljöförstöring, den minskande biologiska mångfalden och människornas ohälsa. Mycket omfattande litteraturstudier gav svar på de frågorna.

Den forskare som kanske bidrog allra mest till Keiths upplysning var tandläkarprofessorn Weston A. Price som under 1930-talet uppsökte de flesta av de människogrupper som fortfarande levde på ett ursprungligt sätt. Hans studie visade att det animaliska fett med dess innehåll av vitaminerna D och A var speciellt viktiga för människornas hälsa.

Men mättat fett fick man ju inte äta. Det krävde mycket omfattande studier innan Keith fick klart för sig hur det förhöll sig med det. Hon avslöjar Ancel Keys bedrägeri på 1950-talet och den därpå följande kommersialiseringen av fettsnåla produkter och läkemedelsproducenternas kampanj för kolesterolsänkande statiner. Hon avfärdar kolesterolmyten. I det sammanhanget redogör hon för problemen med epidemiologiska studier. Uffe Ravnskøvs berömda diagram som visar det starka sambandet mellan dödlighet i hjärt-och kärlsjukdomar och skattesats finns med i boken. Referenser av de studier som under senare år visat att vi behöver det animaliska fett för att underhålla vår hjärna och bibehålla hälsan är i stort sett heltäckande.

Fett och protein och alla andra ämnen vi behöver fick vi förr från alla de idisslare av många olika arter som en gång i tiden betade på alla jordens grässlätter. Där växer perenna gräs som lagrar näring i ett stort rotsystem för att kunna överleva år från år. Då lagras kol i marken. Lierre Keith har goda kunskaper om matjordens biologi som hon bl. a tillägnat sig i sitt eget trädgårdsland.

Gräs har sin tillväxtzon nere vid basen. De växer bättre efter en betning. En perenn gräsvall är beroende av betesdjuren och de är beroende av gräset. Idisslarnas matsmältningsapparat är specialiserad för att omvandla gräs till kött. Idisslarna lever egentligen av de mikroorganismer som de odlar i våmmen. Det är nämligen bara de som kan spjälka gräsets cellulosa.

Jordbrukare odlar årliga gräsarter. De är inte så vanliga i naturen eftersom de är specialister på att växa på ställen där det blivit en störning i växttäcket t.ex. efter ett jordskred eller på en översvämmad strand. De producerar stora näringsrika frön och bryr sig inte om att lagra näring i marken på sin tillfälliga växtplats. Kornet, vetet, riset och majs är beroende av att människa bjuder på öppen jord och bidrager med sådden. De näringsrika fröna svarar i dag för närmare 80% av människans energibehov, men de innehåller gifter och alltför lite näring.

Kon, fåret och geten är i stort sett de idisslare som i dag omvandlar gräs till den näring som människan behöver. Men man kan snabba på djurens tillväxt genom att utfodra dem med årligernas energirika frön. Det är inte idisslarnas naturliga mat och det ger en försurad våm, sämre hälsa och det ger ett kött som inte är fullvärdigt varken närings- eller smakmässigt.

Inte heller människan är fröätare. Det klagas i en tabell som jämför tänder, käkar och matsmältningsapparat mellan människa, hund och får.

Bokens största förtjänst är att den så tydligt visar människans beroende av matjorden. Större delen av jordens ursprungliga matjordstäckning är redan förbrukat på grund av plöjning och ensidig odling av årliga grödor. Ensidig sådesodling förbrukar humus och sedan kan jorden bara användas som substrat där växternas tillförs växtnäring som producerats med hjälp av olja. Det går att bygga upp ny matjord. Keith anför Joel Salatin's Polyface farm i USA som exempel på det. En integrerad produktion av vegetabilier och animalier för en lokal marknad kan sedan underhålla matjorden. Och två tredjedelar av jordens yta är inte lämpad för sådesodling. Den skulle till stora delar kunna användas för gräsbaserad animalieproduktion.

Lierre Keith inser nu att "för att någon skall leva måste någon annan dö" Nu kan hon själv slakta sina kycklingar. Men hon är fortfarande djurrättsaktivist eftersom hon kämpar för att djuren skall ha det bra medan de lever. Hon är feminist och kämpar för jämlikhet i samhället. Och som miljöaktivist blir hon rent av militant. Det moderna jordbruket är ett hot mot jordens ekosystem och även mot mänskligheten. Det måste bekämpas.

Hon befärdar att hon fått bestående skador av all den soya hon ätit under alla de vegetariska åren. Hon tänker inte föda barn.