

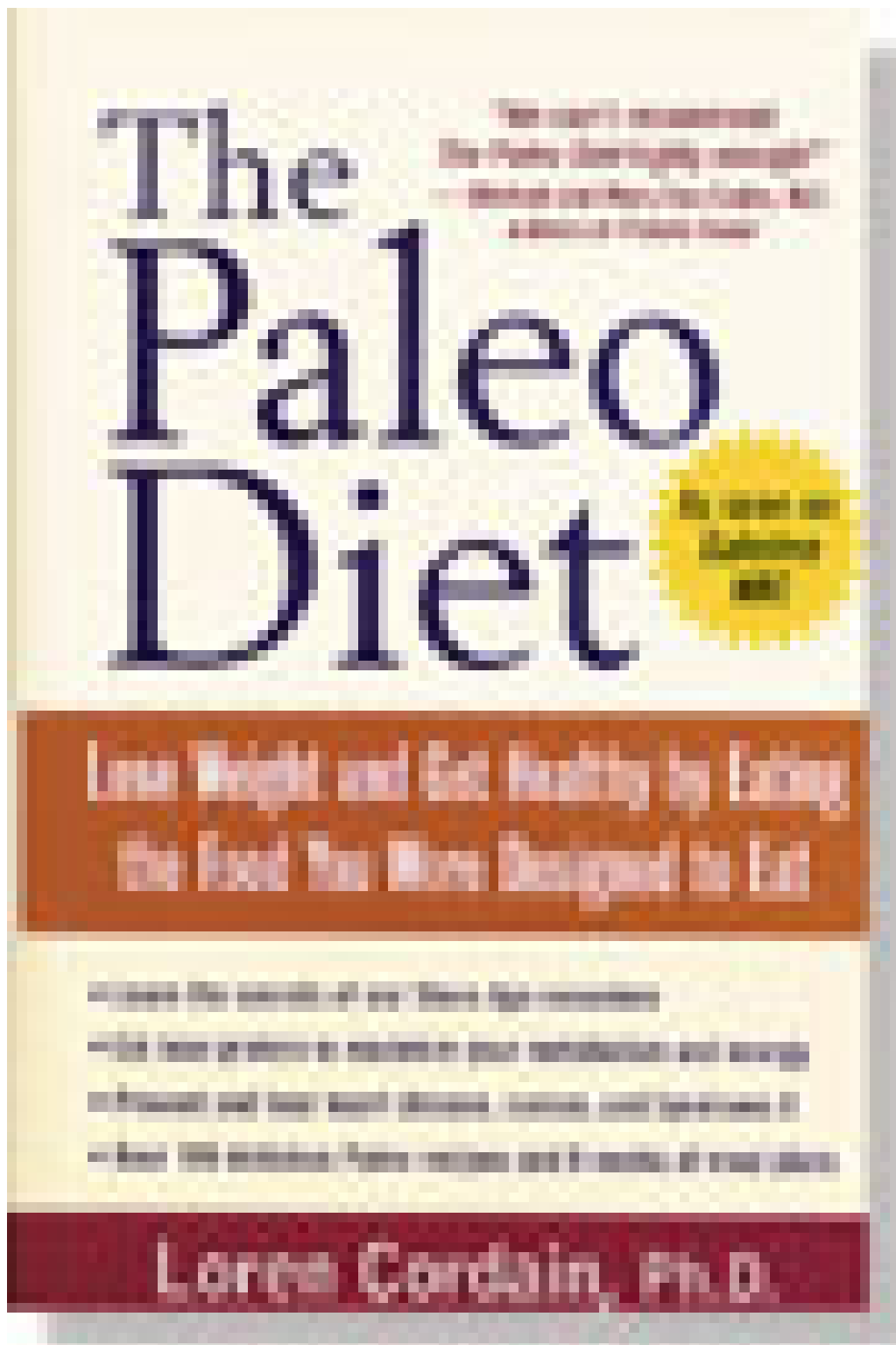
---

# Oppdatert om steinalderkost

---

BOKOVERSIKT

---



I 1988 lanserte den amerikanske legen Boyd Eaton og de to antropologene Melvin Konner og Marjorie Shostak en resept på hvordan vi kan leve i tråd med vår evolusjonære arv; å spise og bruke kroppen slik våre forgjengere gjorde før jordbruksrevolusjonen (1). Dette vil kunne forhindre eller reversere de fleste av de sykdommene og plagene som rammer moderne mennesker. Deler av disse tankene og forskningsresultatene er presentert for det norske markedet av legene Stig Brusset (2) og Fedon Lindberg (3). Med *The paleo diet* søker Loren Cordain å gi et bredt, allment publikum innsikt i nyere forskning på området.

Cordain legger stor vekt på at vi bør spise det våre forgjengere spiste før jordbruksrevolusjonen og som vår art er blitt tilpasset gjennom 2,5 millioner års evolusjon: et kosthold dominert av kjøtt, nøtter, fersk frukt og grønnsaker. Det er enighet om at steinalderkostholdet består av lite karbohydrater og en høy proteinandel, mens andelen fett i kosten må ha variert med sesong og klimatiske forhold. I tillegg til en innledning består boken av 12 kapitler fordelt på tre bolker.

*The paleo diet* er lettest, velskrevet og underholdende – om enn noe bombastisk enkelte ganger. Cordain skriver med stor entusiasme og antas å treffe sin brede målgruppe godt. Mange av vurderingene er godt underbygd av forskning, andre synes mer å være basert på oppfatninger. Som fagpersoner savner vi en tydelig kobling mellom hovedteksten og litteraturlisten. At inntak av store mengder karbohydrater med høy glykemisk indeks kan være problematisk for de fleste mennesker, er overbevisende dokumentert også av andre forskere. Men det er ikke bare mat med høy glykemisk indeks som er problematisk. Det er mulig våre forgjengere har fått i seg mindre mettet fett enn dagens mennesker, men Cordain argumenterer noe dogmatisk for at mettet fett er skadelig og i stor grad ansvarlig for hjerte- og karsykdommer (4), slik ledende forskere og helsemyndigheter i alle vestlige land vil ha oss til å tro. Her glemmer han at eskimoene inntok opptil 80 % fett og spiste mye mer mettet fett enn vi gjør, men uten å bli rammet av slike sykdommer. Uavhengig av Cordains ”mettede fettfobi” ville moderne befolkninger fått bedre helse om man hadde fulgt hans råd i *The paleo diet*.

---

IverMysterud

Biologisk institutt

Universitetet i Oslo

Dag ViljenPoleszynski

Høgskolen i Harstad

---

---

## LITTERATUR

1. Eaton SB, Shostak M, Konner M. The Paleolithic prescription: A program of diet & exercise and a design for living. New York: Harper & Row, 1988.
  2. Brusset S, Henriksen J. Slank på steinaldermat: Følg Jon fra overvekt til jaktvekt. Oslo: Gyldendal, 1996.
  3. Lindberg FA. Naturlig slank med kost i balanse. Oslo: Gyldendal Fakta, 2001.
  4. Ravnskov U. The cholesterol myths. Exposing the fallacy that saturated fat and cholesterol cause heart disease. Washington DC: New Trends Publishing, 2000.
- 

Publisert: 30. mai 2002. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 10. juli 2026.