

At spise er at leve. I hvert fald er det nødvendigt for at overleve

Men hvad er sundt? Hvad skal jeg absolut holde mig fra? Hvad gør mig bedre til det, jeg gerne vil være god til? Når det gælder mad, er vi alle på udkig efter de rigtige svar. Vi vil meget gerne vide, hvad der er godt og skidt i forhold til det, vi spiser. Tænk, hvis vi kunne være sikre på at få de helt rigtige næringsstoffer, forblive tynde og i god form og frem for alt undgå at blive syge - alene ved at spise noget bestemt. Viden om mad er derfor en basal fællesinteresse, der hver eneste dag berører os alle og kræver valg. Ydermere har både mad og måltider forskellig betydning for forskellige mennesker.

Nærværende bog er ikke i stand til at give alle svarene på ovennævnte spørgsmål, men kan forhåbentlig medvirke til at kvalificere den viden, der kontinuerligt bygges op om mad og sundhed samt den indbyrdes sammenhæng. Food for Brains-projektet – og dermed også denne bog – har sit udspring i det koncept, der ligger til grund for det arbejde, vi udfører på Helene Elsass Center i Charlottenlund. Her udvikles og forskes i metoder og strategier for træning og indsats i forhold til børn med cerebral parese. Food for Brains-projektet handler om den næring, der er nødvendig for hjernen, både

i relation til udvikling og til vedligeholdelse af allerede indlærte færdigheder. Og endnu mere målrettet tager Food for Brains afsæt i det behov, der opstår hos børn, der fødes med en hjerneskade. Food for Brains skal ses som en spædbegyndelse inden for dette område, hvor der er et stort behov for ny viden og nyorientering. I det aktuelle tilfælde er viden og opskrifter udviklet i forhold til cerebral parese (i daglig tale spastisk lammelse). Helt kontant har bogen Food for Brains en konkret defineret målgruppe, der omfatter børn med cerebral parese fra 6 – 12 år samt deres familier. Imidlertid er såvel viden som op-

skrifter af en sådan beskaffenhed og et sådant omfang, at Food for Brains kan anvendes af alle. I forarbejdet og hele researchen, der ligger til grund for Food for Brains, er det blevet klart, i hvor høj grad kost og viden om kost er et uhyre komplekst område, der i mange henseender er omgærdet af en række ofte modsatrettede interesser. Myter og amnestuehistorier er fortsat en levende del af den almene madkultur. Ligesom personlige præferencer og ejerskab til særlige kostområder spiller en ikke ringe rolle. Af og til anes også økonomiske interesser et sted i baggrunden. Det er derfor yderst vanskeligt at navigere

og orientere sig i kostens oprørte farvande. Fuldt af respekt for disse forhold bevæger Food for Brains sig frimodigt ind i et rum præget af stærke holdninger og meninger, der brydes. Foreliggende bog tager derfor de forbehold, der er nødvendige i en situation, hvor megen viden er ny, trends hurtigt skifter, og egentlig evidens ofte er mangelfuld, især når det gælder forskning udført for og med mennesker. Disse forbehold er udtryk for såvel ydmyghed som den usikkerhed, der hersker, når det gælder evidensbaseret viden om hjernens næringsbehov og kostens direkte indflydelse herpå. En stor del af den viden, der eksisterer i dag,

er baseret på dyreforsøg. Således er der brug for langt flere undersøgelser foretaget på mennesker om sammenhængen mellem hjernen og kost.

Det har været en klar intention med de enkelte retter i Food for Brains, at de skal være lette og hurtige at lave – det skal være såkaldt ”almindelig mad”. Bogen rammer sit mål, hvis retterne i den kan anvendes i det daglige, uden at deres indtog i hverdagens menu føles som en veritabel livsstilsændring. Og selvom bogens retter fremstår enkle og almindelige, indeholder de netop de ingredienser, som projektets viden tilsiger. Heri ligger det overordnede mål – og formål.

Vi kan i dag med den viden, vi har til rådighed, med forholdsvis godt belæg udtale os om indhold og ingredienser i den kost, der er optimal for hjernen, mens sagkundskaben er mere tøvende, når det kommer til mængder. Hvor meget skal der til af en given ingrediens, og hvornår er det for meget? Det ved vi faktisk ikke fuldt ud, men man kan som overordnet rettesnor anvende de almindelige kostråd, som er udarbejdet af Sundhedsstyrelsen. Alt dette og mere til kan sættes i perspektiv med den viden, der hermed præsenteres i Food for Brains. Forfatterne til bogen har alle bidraget med væsentlig viden og frugtbart engagement. Disse brikker har tilsammen udgjort det grundlag, der skulle til for at

projektet kunne realiseres. Til at skabe opskrifter og komponere retterne var det en gevinst for projektet, at Nikolaj Kirk og Mikkel Maarbjerg sagde ja til at medvirke. De har begge vist begejstring for ideen lige fra begyndelsen, og de har bidraget med megen god og væsentlig inspiration. Herudover skulle de ”opfinde” retter, der både indeholder ingredienser, som er væsentlige for hjernen, og skal fremstå som såkaldt ”almindelig mad”, der er let at lave for en familie i hverdagen. Dette opdrag er løst forbilledligt. Det har også været væsentligt for projektet, at Nikolaj og Mikkel begge er kendt for en tydelig profil og holdning i forhold til, at vi alle skal have sunde, gode råvarer i den daglige kost. Det gælder både ingrediensernes friskhed, valg af fremstillingsmetoder og oprindelsessted. Holdninger, der falder godt i tråd med Food for Brains-konceptet. En stor styrke for hele projektet – helt tilbage fra undfangelsen af den spæde idé – har været at have tilknyttet professor Bente Kiens og professor Jens Bo Nielsen, begge fra Københavns Universitet. Den viden, ekspertise og sagkyndighed, som de begge har bidraget med, har været helt afgørende for, at projektet er blevet meget mere end en samling retter fordelt over dagens måltider, nemlig opskrifter baseret på nutidig og betydningsfuld forskning. Det bevirker, at vi kan præsentere en koge-

bog, der ud over indbydende mad også giver viden og indsigt om hjernen og de ingredienser i kosten, der er særlige vigtige i forhold til hjernen.

Den oprindelige målgruppe for bogen var børn med cerebral parese og deres familier, og bogen rummer da også megen væsentlig information for netop denne målgruppe. Bidragene hertil kommer fra forskningsterapeuterne Betina Rasmussen og Mette Kliim-Due. Deres medvirken betyder, at bogen har fået den praktiske tyngde og faglighed, der gør den til et nyttigt redskab i dagligdagen for familien, der rummer et barn med cerebral parese eller medfødt hjerneskade. Det er projektets håb, at Food for Brains-bogen vil kunne finde an-

vendelse i en bredere kreds ud over familien. Her tænkes på behandlere, pædagoger, specialundervisere samt øvrigt personale, der er i kontakt med børn med medfødt hjerneskade. I øvrigt kan bogens retter med held anvendes af alle typer hjerner. Selve bogens udformning og design er baseret på brugervenlighed. Således er den udstyret med flere systemer, der gør det let at navigere i den. Dels findes der farvekoder, dels let aflæselige piktogrammer samt et veludbygget stikordsregister. Sidst, men ikke mindst, er bogen fremstillet af plastbelagt papir og akryl, hvilket gør, at den er enkel at tørre af og rengøre. Den tåler vand, ja, formodentlig kan den klare en tur i opvaskermaskinen.

GOD APPETIT

**Peder Esben Bilde, direktør
Helene Elsass Center**
