



Madpyramiden har ændret både fokus og udseende gennem tiden.

Bliv klogere på madpyramiden

Af Bente Schmidt Foto Coop

Næsten alle danskere kender den, for den hænger i mange køkkener, og det har den faktisk gjort i mange år. Det er Madpyramiden, som vi kender så godt. Den skal lære os, hvad der er godt at spise,

og hvad vi skal holde igen med. Men ved du, at den blev til for at lære os at spise sundt og billigt i en krisetid? Den har ændret sig siden dengang i 1976, hvor vi så den for første gang. Blandt andet er der kommet mere fo-

kus på kostfibre, fuldkorn og fisk, og også udenlandske retter har sneget sig ind i pyramiden i form af pasta og ris. Selv vandet er der blevet plads til i nyere udgaver af pyramiden, der sidst blev bygget om i 2011. ➤

Fra budgetvenlig sundhed til ernæringsrigtig mad

Madpyramiden har ændret sig, siden vi 'stjal' den fra svenskerne i 1976

Af Sussi Boberg Bæch Fotos Coop

Vi kender den alle sammen. Madpyramiden i tre lag med rugbrød og kartofler i bunden og kød og æg i toppen. Men det er nok de færreste, der ved, at madpyramiden blev lavet for at hjælpe os godt gennem en krisetid.

Madpyramiden blev introduceret af Fællesforeningen for Danmarks Brugsforeninger, FDB, i 1976.

"På det tidspunkt var der økono-

misk krise i Danmark. Ideen var at vejlede befolkningen til at spise sundt på en billig måde ved at bruge de råvarer, vi i forvejen havde til rådighed. Det skulle være sundt, mættende og billigt," forklarer madhistoriker og museumsinspektør ved Det Grønne Museum, Bettina Buhl.

Vi tog madpyramiden til os i sådan en grad, at den har overlevet helt til i dag og stadigvæk bliver brugt i under-

visning på skoler og hænger i tandlægens venteværelse.

I en krisetid skulle madpyramiden råde bod på den voksende usunde livsstil, som vi havde tillagt os i løbet af 1960'erne med mere stillesiddende arbejde og ændrede madvaner.

"Vi levede godt i 60'erne, hvor vi blandt andet forbrugte meget mere kød og smør end før, godt hjulpet på vej af velstandsstigningen, men også

1976

1983

Sådan har madpyramiden udviklet sig

Det nederste lag skal du spise mest af og det øverste lag skal du spise mindst af. Det betyder, at du, ifølge den nyeste madpyramide, skal spise mest fuldkorn og grove grøntsager og spise mindst kød, fedtstof og æg.



Den oprindelige madpyramide fra 1976. Det skulle være sundt, mættende og billigt.



Medlemsbladet Samvirke præsenterede en ny madpyramide i 1983. Det hvide hvedebrød var skiftet ud med det grove, og ris, pasta og cornflakes kom til. Frugtyoghurten kom ind for en kort bemærkning.

af reklamekampagnerne 'Gris på gaffen' og 'Karolines køkken' fra andels-slagterierne og -mejerierne," fortæller Bettina Buhl.

"TV-kokkene Konrad og Axel, der kom frem i 1960'erne, sparede heller ikke på smørret," tilføjer hun.

Påvirkninger fra udlandet var endnu et skub, fordi madpyramiden gav mulighed for at promovere danske råvarer.

"På den tid blev det muligt at købe mange udenlandske varer, som vi kunne bruge i tilberedningen af de nye udenlandske retter som pasta- og risretter. FDB havde en interesse i at fremme salget af danske varer, og det gjorde de med madpyramiden, der var et billede på den selvforsynende danske husholdning," siger Bettina Buhl.

To ændringer i 80'erne

Danskerne fik for alvor øjnene op for sundhed i 80'erne, og nu skulle madpyramiden være ernæringsrigtig frem for sund, mættende og billig. Derfor

blev pyramiden revideret flere gange. Bente Svane Nielsen, programchef hos COOP forklarer:

"I løbet af 80'erne blev vi opmærksomme på, at det var vigtigt at få nok kostfibre, så det grove hvedebrød kom ind i stedet for det hvide. Der kom flere grøntsager til, og man blev opmærksom på, at vi skulle have mere fisk. Derfor blev den røde bøj i den øverste trekant skiftet ud med torskerogn."

Ris, pasta og cornflakes var blevet almindeligt i 80'erne og fik plads i bunden af pyramiden, som er det lag, man skal spise mest fra. Frugt-yoghurt var også inde og vende, men blev senere erstattet af yoghurt naturel.

Madpyramiden vendt på hovedet

"Vi har løbende tilpasset madpyramiden i forhold til den gældende viden om ernæring, baseret på de officielle anbefalinger. Stadigvæk med udgangspunkt i den danske madkultur," siger Bente Svane Nielsen.

Der skulle gå mere end 20 år, hvor madpyramiden levede et stille liv og ikke blev ændret. Den vågnede først op af sin tornerosesøvn i 2008.

"Der var der for alvor kommet fokus på, at vi skulle spise flere grøntsager, og derfor gjorde man det midterste lag med grøntsager ekstra stort. Desværre skabte det unødigt forvirring, så den udgave var ikke en stor succes," fortæller Bente Svane Nielsen.

Forvirringen blev ikke mindre af, at den amerikanske ernæringsforsker Walter Willett foreslog at vende den amerikanske udgave af kostpyramiden på hovedet, så især ris, pasta og hvidt hvedebrød kom op i toppen af pyramiden.

Der blev rådet bod på forvirringen i den seneste og grundige revidering af den danske madpyramide i 2011, hvor en ekspertgruppe rettede den til, så den kom til at stemme overens med den nuværende viden om ernæring. Det betød, at ris, pasta, hvedebrød og mejeriprodukter røg op i det midterste lag af pyramiden, ▶

1984



I 1984 blev den røde bøj skiftet ud med torskerogn, fordi vi skulle spise mere fisk og mindre kød, og yoghurt naturel kom ind i stedet for frugtyoghurt.

2008



Det midterste lag blev gjort dobbelt så stort i 2008 for at visualisere, at vi skal spise flere grøntsager. Fedtstof blev introduceret i toppen af pyramiden.

2011



Den nyeste madpyramide fra 2011. Vi skal spise flere grøntsager og mindre pasta, ris, mælk og mejeriprodukter. Grøntsagerne flyttede ned i bunden og pasta, ris, mælk og mejeriprodukter flyttede op.



Den svenske madpyramide fra 1975 med dens 'moder', Anna-Britt Agnsäter, i forgrunden (Foto: Leif Brandt, Centrum for Näringslivshistoria).

► og grøntsagerne røg ned i bunden, hvor der også blev tilføjet en kande vand.

Madpyramiden fra 2011 er også designet til at tage hensyn til de enkelte fødevarers klimaaftryk, så de fødevarer, der har den største belastning af klimaet, findes i toppen af pyramiden.

Madpyramiden er en gammel dansk opfindelse

Den gamle danske madpyramide har vi i virkeligheden kopieret fra svenskerne, men svenskerne har igen ladet sig inspirere af en næsten 70 år ældre dansk madpyramide.

Svenskeren Anna-Britt Agnsäter udviklede den madpyramide, som danskerne kopierede i 1976. Det var på vegne af den svenske andelsbrugsforening og efter opfordring

fra den svenske stat, fordi svenskerne skulle lære at spise sundt med et begrænset budget under 1970'ernes oliekrise.

Meget tyder imidlertid på, at Anna-Britt Agnsäter har ladet sig inspirere af en dansk ernæringsforsker.

"Den første madpyramide blev skabt i Danmark i 1907 af ernæringsforskeren Mikkil Hindhede på baggrund af en bekymring for, om danskerne kunne blive mætte under krig og krise. Madpyramiden var på det tidspunkt skelsættende, fordi den fremhævede det grove korn, især byg, og grøntsagerne som værende det, danskerne skulle spise, fremfor kød og det hvide brød," forklarer Bettina Buhl.

I den danske kopi af den svenske madpyramide røg knækbrød og pasta

ud, så den passede til de danske madtraditioner.

Også et skolebarn kan forstå den

Mere end 96 procent af danskerne kender til madpyramiden, ifølge tal fra COOP analyse. Bente Svane Nielsen mener, at dens store succes skyldes dens enkle udtryk.

"Den er meget visuel. Selvom man er et skolebarn i 2. klasse, kan man godt forstå, at man skal spise mest af det forneden og mindst af det foroven," siger hun.

Bettina Buhl har et supplerende bud på madpyramidens succes:

"Den handler om det, du har i dit køle- og køkkenskab. Danskerne har taget madpyramiden til sig, fordi den indeholder de madvarer, vi allesammen kender." ■