

KRONIKK & DEBATT

KRONIKK:

Maks 5000 tegn inkludert mellomrom. Legg ved portrettfoto.

DEBATT:

Innlegg: 3000 tegn inkludert mellomrom. Replik/kortinnlegg: 1000 – 2000 tegn.

E-post: debatt@klassekampen.no
Redaksjonen forbeholder seg retten til å forkorte innlegg.



Tollef Mjaugedal
tollefm@klassekampen.no
Kronikk- og debattredaktør



Carline Tromp
carlinet@klassekampen.no
Redaksjonssekretær



Ellen Krystad
ellenk@klassekampen.no
Redaksjonssekretær

Klassekampen honorerer normalt ikke innsendt stoff. Innsenderens e-postadresse blir trykt med mindre innsenderen reserverer seg mot dette.



SULTEN SKRIBENT: Agnes Ravatn burde spise mer fett.

Dårlige råd

ERNÆRING

Dag V. Poleszynski



I **Bokmagasinet** 20. september uttaler forfatter Agnes Ravatn seg om betydningen av å holde jevnt blodsukker for å ha konsentrasjonen på topp når man skriver. Dessverre har hun lite greie på temaet og gir derfor dårlige råd.

Det er korrekt at sukkeravhengige mister konsentrasjonen hvis hjernen tilføres så lite glukose (sukker) at blodkonsentrasjonen blir svært lav eller faller raskt fra en topp. Et jevnt nivå av blodglukose kan opprettholde konsentrasjonsevnen, men det er feil at hjernen må ha tilført sukker via mat for å fungere optimalt. Faktisk fungerer hjernen best om den er tilpasset ketoner, som dannes fra fettsyrer. Det beste rådet er å tilpasse seg et kosthold med mye fett og lite karbohydrat. Mange kan da la det gå ti til tolv timer mellom måltider uten å miste konsentrasjonsevnen.

Ravatns tilråding av å arbeide fire dager og avslutte med rødvinssyll, for deretter å hvile den femte dagen, er også usedvanlig dårlig. Vi som jobber i Helsemagasinet kan jobbe uavbrutt dag etter dag i mange timer uten mat. Det blir mange artikler og bøker av sånt. De som ønsker å vite mer om blodsukkerkontroll og ernæring, kan lese «Syk av sukker – frisk av fett» av undertegnede og dr.philos. Iver Myrsterud.

Dag Viljen Poleszynski,
Dr. philos., ansv. red. Helsemagasinet

Manhattan i New York og Eidsvolls plass i Oslo er til sammen

New York, New

KRONIKK

Andreas Ytterstad



Mellom 300.000 og 400.000 gikk i gatene i New York sist søndag, for å kreve klimahandling nå fra verdenslederne. New York har plutselig blitt mulighetenes by på ny. Den 21. september 2014 startet en positiv global sirkel – edruelig nok uten tro på at det kommer noen handling fra verdenslederne.

New York var bare oppvarmingen, sa aktivist Bill McKibben – det blir enda større global mobilisering frem mot Paris-toppmøtet i november 2015. En av arrangørene for de globale protestene er organisasjonen Avaaz, som har samlet over to millioner underskrifter for 100 prosent ren energi innen 2050.

I Norge er det spesielt viktig å forstå dette kravet, for her snakkes det alltid om en «energimiks» som tar det for gitt at olje og gass fortsetter å være der. Men la det være klart: Det er både teknisk og økonomisk mulig å dekke hele verdens energibehov med fornybar energi.

Problemet er at ingen land vil gå først ut. Alle land har sine unnskyldninger. I Norge hevdes det at vår metode for å utvinne olje og gass er renere enn andres. Dermed kan olje- og energiminister Tord Lien snakke om vår forpliktelse til å «produsere det norske folks ressurser på norsk sokkel».

Den viktigste fornybare energien kommer ikke verken fra vind, vann eller sol. Den kommer fra oss. Vi bør på Eidsvolls plass foran Stortinget i Oslo, åsted for den største norske klimade-

monstrasjonen søndag, som en *ladestasjon*. En ladestasjon for internasjonal solidaritet. En ladestasjon for nestekjærlighet. En ladestasjon for kunnskap og opplysning.

Det er nemlig ingen tvil om at menneskeheten har mye mer av skylden for den globale oppvarmingen enn snegler og lofottorsk har. Vi er også den arten som er i stand til å begripe at de kurvene med utslipp som nå raser oppover, må bøyes raskt, og gå nedover, for at både vi og snegler og torsk skal ha en levelig fremtid på denne planeten. De globale utslippene må ned mellom fem og sju prosent i året. Nå går de opp med to til tre prosent.

Eidsvolls plass er en ladestasjon for ungdommelig mot til å drive systemkritikk, og en ladestasjon for demokrati. Flere av de som virkelig er bekymret for den globale oppvarmingen ser ut til å tvile på demokratiet, og begynner å krysse fingrene for sterke ledere i Beijing eller i Brussel. Vi bør i stedet snakke om en utvidelse av demokratiet, slik at vi kan få bukt med den konsentrerte oljemakten, som hver dag legger mye sterkere føringer for politikken, også i Norge, enn det folk flest gjør.

Manhattan og Eidsvolls plass utgjør til sammen en ladestasjon for håpet. Et håp i hengende snøre, ja, men like fullt et håp. Vi har et sted mellom fem og 20 år på oss til å få til en system- og struktur- endring. Da må vi være strategiske. Vi må, igjen med McKibbens ord, få politikerne til å bli like redde for oss som de er for oljeindustrien.

Det riktige spørsmålet å stille er derfor dette: Hvordan kan vi konsentrere den folkelige energien, og gi den mest mulig kraft? Det fins selvsagt flere svar. Men de siste par årene har en allianse



GLOBAL OPPVARMING: Klimademonstrasjonene sist helg er kimen til en etter

og en strategi utviklet seg, mellom forskere og deler av fagbevegelsen, det meste av miljøbevegelsen og Den norske kirke. Vi arrangerer sammen, i Folkets hus i Oslo den 13. mars 2015, den landsdekkende konferansen «Broen til fremtiden». Det vil bli en ladestasjon for en enda sterkere folkelig kraft.

Sist torsdag lanserte alliansen en kampanje med

mål om å samle 100.000 underskrifter for kravet «Brems norsk oljeutvinning – 100.000 klimajobber nå!» Vi vil kjøle ned oljeutvinningen med tusenvis av arbeidsplasser i fornybar energi, transport og bygningssektoren. De første tusen underskriftene ble samlet på bare et par dager, og på klimademonstrasjoner er det lett å samle inn mange flere. Men det er de 99