

Kost og kriminalitet

Allerede for 20 år siden viste forskning, at vold og kriminalitet kunne udløses af fejlnæring. Mangel på vigtige næringsstoffer kan nemlig gøre os ustabile. Nu begynder denne sammenhæng at blive stadig bedre dokumenteret.

Tekst Iver Mysterud og Dag Viljen Poleszynski
Foto Arkiv

Den amerikanske psykolog Stephen Schoenthaler har i over 20 år forsket i sammenhængen mellem kost og adfærd i amerikanske fængsler og forbedringsanstalter. Han har fundet ud af, at fejlernæring, dvs. når de indsatte spiser næringsfattig mad med meget sukker og «tomme kalorier», kan være en hovedårsag til adfærdproblemer i disse institutioner. Da sukker ikke indeholder de vitaminer og mineraler, som kroppen har behov for til at forbrænde det, vil kroppens reserver af disse næringsstoffer tømmes over tid, hvis man spiser meget af det. Desuden vil de, som spiser meget «junkfood» få for lidt af essentielle næringsstoffer. Både vitaminer, mineraler og fedtsyrer (særlig omega-3-fedtsyrer) er vigtige for normal hjernefunktion, og mange med adfærdproblemer har netop kun lidt af disse stoffer.

Schoenthaler gjorde status for sin forskning i 2002 og konkluderede, at der uden tvivl findes en sammenhæng mellem kost og kriminalitet, men at vi har brug for meget mere forskning, før vi virkelig forstår mekanismerne til bunds.

Vi har behov for at vide mere om, hvilke næringsstoffer, der er udløsende, hvilke nære grænser for indtag, der giver for lidt af hvert næringsstof, og hvor store tilskud der kræves til at korrigere ubalancerne.

Fra et praktisk synspunkt ved man nu mere end nok til at handle, som speciallærer Frede Bräuner har vist i Danmark. Bräuner indførte faste måltider for problemelever på en specialskole i Århus og gav dem også daglige vitamin- og mineraltilskud. Effekten var temmelig god, og mange af hans elever opfører sig nu helt normalt, har lettere ved at koncentrere sig og arbejde på skolen.

Flere studier

For at et forskningsresultat skal godtages som holdbart, kræves der, at andre forskere end den, som først har fundet noget, gentager forsøgene og bekræfter resultaterne. Heldigvis er der nu igangsat en sådan uafhængig forskning for at finde ud af mere om sammenhængen mellem kost og kriminalitet. Fra 1990'erne er studierne af krimi-

nel ungdom og andre indsatte blevet stadig bedre udført. Flere af resultaterne, som Schoenthaler er kommet frem til, har fået støtte af andre forskere. Studierne har inkluderet kontrollerede forsøg, hvor man har uddelt vitaminer, mineraler og essentielle fedtsyrer og sammenlignet med snydemedicin (placebo).

I 2002 blev resultaterne af et kontrolleret forsøg, som studerede virkningerne af kosttilskud på voksne fanger i Storbritannien, publiceret. Her blev der påvist mindre problemadfærd og vold blandt dem, som fik tilskud i forhold til dem, som fik snydepiller. Det bemærkelsesværdige var, at et generelt tilskud af næringskoncentrater i kun én pille var nok til at bedre forholdene betragteligt. Sandsynligvis ville man have fået endnu bedre resultater, hvis man samtidig havde forbedret kosten og vurderet tilskuddene i forhold til fangerens individuelle behov.

Forskning har vist, at personer med skizofreni begår flere lovbrud end andre, og at skizofreni er koblet til voldelig adfærd. Psykologiske studier har vist, at hjernen ikke fungerer normalt hverken ved skizofreni eller såkaldt antisocial adfærd, dvs. voldelig og truende opførsel. Både antisociale personer, skizofrene og folk, som lider af en mild form for skizofreni, har en række næringsmangler. Spørgsmålet er, hvordan man kan nå frem til disse udsatte grupper. Erfaringer har vist, at man effektivt kan hjælpe udsatte grupper ved hjemmebesøg, hvor sundhedsplejersker giver mødre råd om ernæringens betydning for barnets person-

lighedsudvikling.

At lade børn få næringsrig mad tidligt i livet er med andre ord en god start. Set i lyset af denne viden kunne man med enkle og rimelige tiltag give børn og unge – både i vores del af verden og i fattige lande en langt bedre fremtid.

Et langtidsstudie

En amerikansk forskergruppe testede for ny-

SCHOENTHALER OG SCHAUSS-FAKTA

Allerede i slutningen af 1960'erne mente nogle, at der fandtes koblinger mellem kriminalitet og et stort indtag af sukker og andre raffinerede madvarer. Dette fangede interessen hos den amerikanske psykologistuderende Alexander G. Schauss (f. 1948), da han arbejdede som tilsynsværge for kriminelle i 1970'erne. Han har senere bidraget aktivt i forskningen i disse problemstillinger. Den person, som har udført mest forskning i kost og kriminalitet i de sidste 20 år er imidlertid Stephen Schoenthaler. Pionerarbejdet fra Schauss og Schoenthaler får nu øget støtte fra andre forskere.

» Både antisociale personer, skizofrene og folk, som lider af en mild form for skizofreni, har en række næringsmangler.

lig hvorvidt ernæringstiltag kan forebygge mentale lidelser på øen Mauritius. Her blev 100 treårige udvalgt til at deltage i et program med ekstra mad og aktivitet. Programmet varede i to år, og inkluderede ernæring, fysisk aktivitet og speciel opfølgning på skolen. Børnene fik mælk, frugtjuice, et varmt måltid med fisk, kylling eller lam og en salat og deltog desuden i 2,5 times fysisk aktivitet hver dag.

En kontrolgruppe, som bestod af 1.695 andre treårige fra en traditionel skole, fik ikke tilbud om fysisk aktivitet, og frokosten bestod stort set af brød og ris. Alle børnene blev fulgt op, da de var 17 og 23 og 26 år gamle. Sammenlignet med kontrolgruppen havde færre af de 100 udvalgte børn udviklet antisocial adfærd, da de var 17 år, og da de var 23, var der mindre kriminalitet blandt dem. De gunstige virkninger var størst for de børn, som havde vist tegn på fejlnæring, allerede da de var tre år gamle. De amerikanske forskere har dermed bevidst noget, som måske synes ligetil ved brug af sund fornuft.

En begrænsning ved studiet er, at man ikke kan vide hvilken af de tre faktorer, der var den vigtigste - ernæring, fysisk aktivitet eller opfølgning på skolen. Man kan heller ikke uden videre overføre resultaterne til vestlige lande som USA eller Norge, men forskerne bag studiet mener, at resultaterne må være relevante for fattigkvarterer i USA. Børn og unge, som ikke får dækket deres ernæringsbehov, vil have større risiko end andre for at få adfærdproblemer. Dårlig ernæring betyder i denne sammenhæng en kost domineret af sukker og andre raffinerede kulhydrater med lidt næringsindhold. En sådan mad vil ofte indeholde skadelige transfedtsyrer, dvs. «kunstigt» fedt, have et lavt og ubalanceret indhold af naturlig fedt samt indeholde meget få mineraler, vitaminer og sporstoffer.

Schoenthaler har vist, at adfærdproblemer blandt elever på almindelige skoler, kan reduceres med tilskud af vitaminer og mineraler, noget som indikerer, at der kan foreligge en omfattende, men udiagnostiseret, fejlnæring også blandt «normale» børn i det vestlige samfund.

Hvad kan der gøres?

«Det ser for tiden ud til at kontrollerede kostændringer kan være en sikker, rimelig og effektiv metode til at reducere antisocial adfærd blandt indsatte og muligvis også blandt ikke-indsatte lovbrudere.» Dette hævdede den amerikanske psykolog Alexander G. Schauss allerede i 1980'erne

Forskningen er nu i færd med at vise, at han havde ret i sin vurdering, og foregangsmand som Schauss og Schoenthaler er ikke længere alene om at have fundet sammenhænge mellem kost og kriminalitet/problemaadfærd. Et vigtigt spørgsmål er, hvorfor nordiske forskere og myndigheder ikke er mere interesserede i disse problemstillinger. Det ville være muligt at indføre en række rimelige og enkle tiltag i fængsler og forbedringsanstalter samt i rehabiliteringen af kriminelle personer.

Rimelige og enkle tiltag

- Fjern alle slik- og sodavandsautomater.
- Tilbyd næringsrig mad til alle måltider.
- Undersøg ernæringsbehov og tilbyd individuelt tilpassede tilskud af vitaminer, mineraler, sporelementer og essentielle fedtsyrer.
- Regelmæssig motions- og træningsprogram. Selv om det ville koste noget at gennemføre sådanne tiltag, ville det på sigt reducere de samfundsmæssige udgifter forbundet med kriminalitet, og flere af dem, som er havnet på skråplanet, ville kunne blive produktive, lovlige medborgere. □