

# Super Size Me

Antalet överviktiga personer ökar i väst och når allt längre ner i åldrarna. Snart har övervikt och stillasittande växt ikapp rökning som vårt största hot mot folkhälsan. Snabbmatskedjorna, med McDonalds i spetsen, spenderar miljardbelopp på reklam och gör storvinster på vårt ätande av fett och socker. Men var ligger ansvaret, är det snabbmatsindustrins eller är det vårt eget? Det är huvudfrågan i Morgan Spurlocks både roliga och upprörande dokumentär *Super Size Me*. Han utsätter sig själv för ett matexperiment som visar sig bli betydligt farligare än vad han och hans läkare kunde föreställa sig.

Rekommenderad från åk 8

EN FILMHANDLEDNING AV  
BIRGITTA HAGLUND

## Handlingen

Morgan Spurlock fick idén till sin film när han såg ett nyhetsinslag på tv om ett par överviktiga tonårstjejer från New York som hade gått så långt att de stämt McDonalds för sina vikt- och hälsoproblem. Först tyckte han det hela var lite löjväckande eftersom vi alla har ett personligt ansvar, men när en representant för snabbmatkedjan hävdade att McDonalds mat är nyttig, kom han på andra tankar. Morgan Spurlock ville utsätta sig själv för ett experiment, att under trettio dagar enbart äta mat från McDonalds; både frukost, lunch och middag. Hur skulle hans kropp reagera?

Det första han gör är att söka upp tre läkare; en hjärtspecialist, en mag- och tarmspecialist samt en allmänläkare. Han tar även hjälp av en dietist och en träningskonsult. Hans värden visar sig vara synnerligen goda, en vältränad och kärnfrisk 33-åring som väger lagom för sin längd. Morgan Spurlock är i toppform när experimentet tar sin början.

Tre regler har han satt upp för sig själv. Han måste äta alla sina mål på McDonalds och får inte ens dricka vatten om det inte finns att köpa på matställena. Han måste gå igenom hela deras meny vilket tar honom nio dagar allt som allt. Får han frågan om han vill ha en super size meny, extra av allt, är han tvungen att säga ja. Dessutom använder han en stegmätare som ser till att han inte rör sig mer än genomsnittsamerikanen, vilket är 5 000 steg om dagen.

Morgan Spurlock reser genom USA och dess drive in McDonalds. På sin väg intervjuar han en mängd människor, alltifrån folk på gatan till hälsoexperter, advokater, näringsforskare och representanter för McDonalds. Han besöker bantningskonferenser och skolmatsalar, pratar med mattanter, barn och ungdomar. Fram växer bilden av ett land där människor håller på att ta död



på sig själva genom ätandet. Här visas åtskilliga bilder på magar som väller över byxlinningar och lår som skaver mot varandra. Man förstår snart att fetma inte är ett ovanligt problem i USA.

Filmen tar oss med på en djupdykning i den amerikanska skolmatens ohälsosamma värld och undersöker vilka kostsamma och extrema metoder människor tar till för att gå ner i vikt. Istället för att äta sunt och röra på sig väljer man snabba lösningar som magoperationer och bantningskurer. Det satsas ytterst små summor på hälsovård i USA, desto mer på sjukvård. Lösningarna ska vara snabba och enkla, det handlar inte om att förebygga sjukdomar utan om att ta bort symptomen.

De första dagarna är Morgan Spurlock munter. Han njuter av att få frossa i hamburgare, pommis, frites och milkshakes. Första gången han blir tillfrågad om super size meny skrattar han gott åt de stora portionerna och börjar mumsa. Efter tjugo minuter lutar han sig ut genom bilfönstret och kräks. Dagen därpå konstaterar han att precis som när man slutar röka handlar det om att ta sig förbi tredagarsplågan. Hans flickvän Alexandra Jamieson är vegankock. Till att börja med skakar hon leende på huvudet åt hela idén, men hon blir allt oroligare under filmens gång. På 30 dagar går Morgan Spurlock upp elva kilo men väger trots detta mindre än genomsnittet av männen i USA. Hans kolesterolvärde höjs markant. Farligast av allt är dock att hans lever är på väg att sluta fungera. Han har "marinerat" den i fett, som en av hans läkare uttrycker det och förklarar att fortsätter han på samma sätt riskerar han faktiskt livet. "Din lever ligger ner och du fortsätter sparka på den". Morgan Spurlock fullföljer ändå projektet. När de trettio dagarna är över har han under denna tid ätit lika mycket snabbmat som det rekommenderade intaget för åtta år.

## Imperiet McDonalds

Dagens McDonalds grundades 1955 av Ray Kroc. Idén byggde på snabb service, billiga priser, god mat och hög renlighet. 1966 föds den välkända clownen Ronald McDonald och 1973 öppnar McDonalds sin första restaurang i Sverige på Kungsgatan i Stockholm. Tjugo år senare fanns det 68 matställen i vårt land. I augusti detta år öppnade man en ny restaurang i Liljeholmen, nr 62 enbart i Stockholmsområdet. Totalt har McDonalds idag 30 000 restauranger spridda i 100 länder världen över.

1979 introducerades Happy Meal i USA, ett koncept riktat till barnen med mat i kartong med bärhandtag och olika pyssel. Idag har det tillkommit leksaker ur Disney-filmer, barnböcker etc. Det satsas miljonbelopp på reklam för att nå barnen redan i två- treårsåldern. Man kan välja att fira sin födelsedag i snabbmatsmeckat och få ta plats på den egen tron. Man kan utan kostnad bli medlem i clownen Ronald McDonalds klubb. Som medlem erbjuds de svenska barnen för tillfället bland annat en tidning med gratis glasskupper i varje nummer.

Från och med augusti har McDonalds även startat en ny gratistidning, *Våra barn*, som till stor del är reklamfinansierad. Den riktar sig till föräldrar och finns ute hos landets barn- och mödravårdscentraler samt på alla McDonalds restauranger. I premiärnumret intervjuas Blossom Tainton om hur man tar hand om sig själv genom träning. Där finns en artikel om lek och rörelse och en annan om hur man motverkar övervikt hos barn. Kanske kan man misstänka att detta initiativ har tagits för att skyla över att McDonalds inte väjer för att sälja ohälsosam mat så länge företaget tjänar på det. Aggressiv marknadsföring och företagsetablering ingår i konceptet. Eftersom McDonalds är så stort kan de lätt dumpa sina priser för att konkurrera ut andra snabbmatskedjor. De har inte heller dragit sig för öppna restauranger vägg i vägg med andra snabbmatsställen och därmed tagit död på sina konkurrenter.

I en filmscen visar Morgan Spurlock olika bilder av presidenter och kända personer för några barn. Ett av dem tror att bilden på Jesus föreställer George W Bush. Den enda figur samtliga barn tveklöst känner igen är Ronald McDonald.

I Sverige stödjer McDonalds idrottsevenemang, arrangerar en rikstäckande ”löparfest” för barn – Happy Mil, de arrangerar projektet skolgårdslekar tillsammans med skolidrottsförbundet, samarbetar med miljörelsen samt hälsorelsen och stiftelsen Friends mot mobbning i skolan.

• Varför satsar företaget så hårt på att nå barnen? Hur populärt är McDonalds att äta på? Eller går man dit för att det är billigt och att det inte finns så många alternativ? Är tv-reklam riktad direkt mot barn etiskt försvarbart?

## Ett allt fetare väst

Ray Kroc har sagt att ”man ska se efter kundens behov så sköter affärerna sig själva”. *Super Size Me* väcker frågan om snabbmatskedjorna verkligen tillgodoser våra behov eller om de snarare skapar ett behov för att öka sina vinster.

Det dröjer inte många dagar förrän Morgan Spurlocks kropp reagerar på den onyttiga maten. Han får ont i huvudet, börjar känna sig oförklarligt deprimerad och förlorar sexlusten. Visserligen mår han som en prins efter varje måltid när blodsockret slår i taket men det är uppenbart att kosten är skadlig för honom. Han får abstinens, det är som ett drogberoende. En av läkarna jämför också skadorna på hans lever med en alkoholist.

I Sverige är omkring en halv miljon människor feta (BMI,



Body Mass Index på över 30) och två och en halv miljoner är överviktiga (BMI på 25-29,9). De senaste 20 åren har fetman i vårt land nästan fördubblats. 400 000 svenskar har diabetes. På politisk toppnivå diskuteras det nu om att införa högre skatt på sockerrik och fet mat i Sverige. Livsmedelsverket och Folkhälsoinstitutet har fått i uppdrag av regeringen att under 2004 formulera en handlingsplan för att få svenskarna att äta hälsosammare och röra sig mer.

Socker sätter igång signaler som startar en mängd processer i kroppen och hjärnan, bland annat vårt belöningssystem. Vi mår bra. Och vi vill ha mer. Detta gäller även vår reaktion på fett. I tidernas begynnelse var denna reaktion relevant, det gällde att äta när det söta och feta fanns för att överleva. Idag ställer vårt ätande till problem. Tilläggas bör att forskarna är oense om ifall människor kan bli sockerberoende eller inte. Att rättor kan bli det är bevisat.

Sedan 1980 har konsumtionen av läskedrycker ökat markant i Sverige, från i genomsnitt 30 liter per person och år till så mycket som 94 liter. Kroppen har svårt att registrera energi i flytande form som föda. Därför känner vi inte lika lätt hur mycket vi har fått i oss när vi dricker kalorier istället för att äta dem. Vi märker helt enkelt inte att vi överkonsumerar.

I USA lider var femte person av fetma. Två tredjedelar är överviktiga. Där hittar man till och med McDonalds på vissa sjukhus. Man gör reklam för att maten faktiskt är nyttig, att vi behöver den. Enligt WHO beräknas drygt 20 miljoner människor att dö av hjärt- och kärlrelaterade sjukdomar år 2020. Sambandet mellan alltför fet och söt kost och sådana sjukdomar är vetenskapligt belagt. I filmen belyses detta i intervjun med John Robbins och hans beroende och tröstätande av glass.

I filmen visas också hur de olika valalternativen på portionerna har växt markant i USA, den storlek som från början var maxi är idag mini. Inte nog med att vi äter snabbmat oftare än förr eftersom det går fort, är billigt, tillgängligt, lätt att ta med sig och dessutom gott tycker många.

Vi äter även större portioner. Samtidigt har McDonalds hakat på hälsotrenden. De har börjat presentera nyttigare alternativ som sallader och fruktpåsar. Men enligt *Super Size Me* innehåller en kycklingsallad med tillhörande dressing lika många kalorier som en Big Mac, eftersom den friterade kycklingen och dressing är så fet.

Svenskarnas viktproblem beror inte enbart på fel kost, utan även på att vardagsmotionerandet har minskat. Mest oroväckande är att allt fler barn i västvärlden blir överviktiga, vilket såklart innebär att diabetes och hjärt- och kärlsjukdomar kommer öka framöver. För att inte tala om det utanförskap och soci-

ala stigma som fetma ofta innebär. Ju tidigare man utvecklar fetma desto farligare är det. Inte bara för hälsan utan, som sagt, också för självkänslan.

Hösten 2001 startade STOPP-projektet på några utvalda skolor i Stockholmsområdet, där man studerar om riktade insatser till yngre barn kan minska deras övervikt. Totalt medverkar fem behandlingsskolor som försöker främja fysisk aktivitet och goda kostvanor, samt åtta kontrollskolor där man bara väger och mäter barnen. Preliminära siffror visar att medelvikten på kontrollskolorna sakta ökar medan den ligger still på behandlingsskolorna.

En lärare i *Super Size Me* berättar om hur antalet gymnastiktimmar i USA kraftigt har minskats till förmån för teoretiska ämnen i skolan. I filmen framgår också hur den amerikanska skolmaten på många ställen mest består av godis och snabbmat, som man köper in från billiga leverantörer. Där finns uppställda automater med läskedrycker på skolorna. Sådana automater blir allt vanligare även på svenska skolor.

Filmen visar också att det förekommer hälsosamma undantag vad gäller skolmaten i USA. Som Appleton school, en vanlig statlig skola med många problembarn. De har tagit bort alla läskautomater på skolan, använder enbart färska råvaror, steker aldrig maten och serverar mycket frukt och grönt till måltiderna. Genast märkte de en ökad koncentrationsförmåga hos barnen och förbättrade skolresultat.

- Hur är maten på de svenska skolorna? Är det vanligt att elever köper sin lunch någonstans, exempelvis McDonalds istället för att äta i skolan?

- Slutar folk äta godis, chips etc om priserna på dessa varor ökar markant? Ska samhället gå in och försöka påverka människors kostvanor genom till exempel skatter?

Morgan Spurlock undersöker hur det står till med näringsinformationen om McDonalds mat i USA. Det visar sig att den finns utlagd på nätet men bara hälften av landets invånare är uppkopplade. Ute på restaurangerna kan det, enligt filmen, ibland vara svårt att hitta näringstabeller och innehållsdeklarationer.

Restaurangerna i Sverige verkar inte vara mycket bättre. På

Hornsgatan i Stockholm fanns ingen synlig näringsinformation framme överhuvudtaget. Den nyöppnade restaurangen i Liljeholmen hade en näringstabell i fickformat för Salads Plus, men inte för den övriga menyn. Vare sig framför eller bakom disken.

- Hur ska vi kunna ta ansvar själva för vad vi stoppar i oss om vi inte får tillräcklig information om vad maten innehåller? Är det vi som bör skaffa informationen på egen hand?

I en intervju i Dagens Nyheter (31.8.04) säger Morgan Spurlock att han har velat plocka bort allt ur sin film som kopplar samman fetma med klasstillhörighet. För att publiken inte ska tro att fetma enbart handlar om de fattiga. Han hävdar att viktproblemen sträcker sig genom alla samhällsklasser i USA.

Enligt Statistiska centralbyrån var ökningen av överviktiga i Sverige mellan 1980-1997 störst bland de högtbildade i åldrarna 16-44 år. De högtbildade är i vissa åldersgrupper på väg att bli lika överviktiga som lågutbildade.

- Hur påverkar sociala faktorer som låg inkomst och låg utbildningsnivå våra matvanor? Vad beror det på att fetma fortfarande är vanligare bland lågutbildade än högtbildade? Och hur kommer det sig att alltfler människor med hög inkomst och hög utbildning ändå väljer att leva så att de ökar i vikt?

- Man brukar säga att vi blir det vi äter. Kanske blir vi också de miljöer vi vistas i. Varför väljer vissa människor McDonalds framför en enkel restaurang? Vem är snabbmatsställets typiska kund? Finns det någon sådan?

”Pizza hut and Kentucky fried chicken . . .” I filmens första scen skanderar en stor samling barn i kör namnen på olika kända snabbmatskedjor. Mot detta ställs sedan bilder av Morgan Spurlocks mamma när hon lagar mat hemma i köket.

- Vad händer med maten efter allt processande som den genomgår på snabbmatsställena? Hur mycket näring, särskilt i form av vitaminer och mineraler, finns kvar? Vad händer med våra familjerelationer om vi inte hinner sätta oss ner på kvällen och äta tillsammans, utan stoppar i oss något på vägen hem?



