

Rundt om smag

Karen Wistoft & Lars Qvortrup

I den medicinske forskning er der tradition for at fokusere på smagssansen som en gatekeeper i forhold til uspiselige og toksiske fødevarer og på smagsforstyrrelser som følge af sygdom eller klinisk behandling [1]. Men smagssansen har en langt bredere og vigtigere funktion. Den er en kilde til velsmag og glæde, hvilket er afgørende forudsætninger for vellykket behandling og helbredelse.

I denne artikel vil vi behandle nogle af de komplekse forhold, som ligger bag denne forståelse af smagssansen. Artiklen rummer to overordnede pointer:

1) Vi smager ikke kun med smagsløgene, lugtesansen og det øvrige sanseapparat, men med hele vores kulturelle repertoire (at noget smager godt, afhænger af, om det er velsmagende, smager sundt, er etisk forsvarligt osv., hvilket alt sammen afgøres kulturelt og ikke kun med sanserne). 2) Smagssansens funktion er ikke kun at beskytte os mod sygdom og farer (toksiner), men også at fremme velsmag og nydelse, som er vigtige faktorer i et sundhedsfremmende perspektiv.

I artiklen gennemgås med henvisning til ny forskning i bogen »Smagens didaktik« [2] ud over den sansede smag yderligere seks smagsdimensioner: Vi smager gastronomisk, dvs. med referencer til hvad der definerer velsmag. Vi smager sundhedsmæssigt, dvs. med referencer til hvad der smager sundt eller usundt. Vi smager etisk, dvs. med smag for bæredygtighed og dyrevelfærd. Vi smager med fokus på omsorg og kærlighed: Er maden tilberedt i kærlighed til eller med omsorg for dem, der skal spise den? Og nogle af os smager i forhold til religiøse og modemæssige aspekter: For nogle er visse ingredienser »urene«, mens andre vækker minder om religiøse højtider. For andre igen er det vigtigt, at maden ikke smager gammeldags, men har stil. Alle syv dimensioner har afgørende betydning for opnåelse af velsmag og livskvalitet f.eks. i et behandlingsforløb (Figur 1).

Netop nu står julen for døren. I anledning af årstiden vil det gennemgående eksempel, hvor vi udfolder de syv smagsdimensioner, være smagen af jul.

DE SYV SMAGSDIMENSIONER - EKSEMPLER

Når vi spiser, smager vi ikke bare med sanserne, dvs. sansemæssigt. Vi smager også æstetisk, sundhedsmæssigt, moralsk-politisk, kærligt og nogle smager også med tro og med stil.

Tænk for eksempel på den kalkun, der serveres jule-

HOVEDBUDSKABER

- ▶ Smag er vigtig i en behandlingssammenhæng.
- ▶ Hidtil har der været fokus på smagsløgene og sanserne. Det er vigtigt at forstå, at man smager med hele det kulturelle repertoire, dvs. alle smagsdimensioner.
- ▶ Alle smagens dimensioner er vigtige som sygdomsforebyggende forudsætning, i en behandlingssammenhæng og for at fremme sundhed.

aften. Når vi smager med sanserne, svarer vi på spørgsmålet om, hvorvidt kalkunen og tilbehøret smager surt, sødt, salt, bittert eller umami [3]. Også mundfølelsen og syns- og høresansen bidrager i høj grad til sansningen [4]: Er kalkunen sej eller mør, hvordan ser den ud, knaser skindet? Når vi smager æstetisk, svarer vi på spørgsmål om nydelse, dvs. om maden har velsmag: Opvejes kalkunens lidt ferske smag af en veltilsmagt sauce? Her trækker vi på vores æstetiske viden [5]. Den moralsk-politiske dimension handler om, hvorvidt maden og måltidet giver en »god« smag i munden, f.eks. om den er produceret forsvarligt og økologisk bæredygtigt: Vi kunne have købt en industrielt produceret tilbudskalkun, men selskabet er enig om, at det smager



STATUSARTIKEL

Danmarks Institut for Pædagogik og Uddannelse, Aarhus Universitet

Ugeskr Læger
2018;180:V08180523

FIGUR 1



De syv smagsdimensioner.

bedre, at fjerkræet har haft et fritgående liv på gården og et nærmest personligt forhold til landmanden og hans familie [6]. Sundhedsdimensionen drejer sig om, hvorvidt kalkun smager sundt eller usundt. Tidligere serverede vi flæskesteg og and juleaften, men mange er nu enige om, at det var for fedt og derfor ikke smagte sundt [7]. Kan vi smage, at julemiddagen er lavet med kærlighed? Ja, selv om det havde været nemmere at hente en færdiglavet gourmetjulepakke, der bare skulle varmes op, kan det smages, at der er investeret kærlighed i, at familien har tilberedt det hele fra bunden. Den religiøse dimension handler blandt andet om traditioner: Næppe mange spiser risalamande på andre tidspunkter end til jul, hvor den til gengæld er uomgængelig. Den har afløst risengrøden, som var kristne familiers højtidsgrød i 1800-tallet [8]. Endelig er der en dimension, som handler om den smarte smag: Hvorfor er tilbehøret ikke brunede kartofler og traditionel rødkål med andefedt og ribssaft? Svaret er, at det, trods traditionerne, for mange ville smage for gammeldags: Nej, rødkålssalat med hakkede dadler og valnødder, kokos, hindbæreddike og agavesirup skaber en passende balance mellem fornyelse og tradition. Julemiddagen kunne også være lavet i henhold til dogmerne fra »nyt nordisk køkken«, som er et andet eksempel på en periodes smarte smag [9].

Sådan tænker, taler og smager vi omkring julebordet. Men sådan tænker og smager patienterne også, både ved juletid og på alle andre tidspunkter. Velsmag er vigtig, også i en behandlingssammenhæng.

DE SYV SMAGSDIMENSIONER - EN SYSTEMATIK

Ovenfor identificerede vi syv smagsdimensioner. En vigtig pointe er, at sanserne ganske vist er en forudsætning for at smage, men at vi ikke kan afsige smagsdomme med sanserne: Med sanserne kan vi sige, om noget smager surt, sødt, salt, bitter eller umami. Men deraf kan vi ikke slutte, om maden er velsmagende, eller om den smager sundt, etisk forsvarligt, kærligt eller smart. Dertil hører andre vurderingskriterier end direkte sansning.

Hvor mange dimensioner, der er, er alene et empirisk spørgsmål. I vores forskning har vi på basis af litteraturstudier, kulturstudier, idéhistoriske studier og empiriske studier af især børn og unges mad- og måltidspraksis identificeret de nævnte syv dimensioner [2]. Det er de dimensioner, respondenterne direkte eller indirekte bruger, og det er de dimensioner, man genfinder i for eksempel litterære skildringer af mad [10] eller i kulturhistoriske eller antropologiske smagsstudier [11].

Men hvordan kan man systematisere de syv smagsdimensioner? I »Smagens didaktik« [2] har vi beskrevet smagsdimensionerne på baggrund af systemteoretiske begreber. Her er vi inspireret af den sociologiske sy-

stemteori, som blev udviklet af den tyske sociolog *Niklas Luhmann* (1927-1998) fra 1970'erne frem til slutningen af 1990'erne [12]: Hver smagsdimension karakteriseres af en binær kode, et symbolsk generaliseret medie og et refleksionsgrundlag. Herudover er de indbyrdes forbundet gennem strukturelle koblinger. Hvorfor præsenterer vi disse lidt uvante begreber? Fordi de er lige så vigtige, hvis man vil kommunikere fagligt præcist om mad og smag, som sundhedsvidenskabelige begreber er for den sundhedsfaglige kommunikation.

For at illustrere systematikken kan vi vende tilbage til julemåltidet. Hvis man skal kommunikere smagsoplevelser, må disse oplevelser kunne beskrives i en socialt anerkendt kode [13]. Er kalkunen velsmagende? For at svare, må man kunne skelne mellem velsmag og modsætningen til velsmag, nemlig dårlig smag. Det skrives som: \pm velsmag. Det samme gælder for de øvrige smagsdimensioner: Smager kalkunen sundt? Dvs. \pm sund smag. Smager måltidet af kærlighed: \pm kærlig smag? Osv. Inden for alle disse binære koder kan man graduere: Rødkålssalaten er ikke blot velsmagende eller smager dårligt, den smager for eksempel supergodt, temmelig godt, ret almindeligt, lidt kedeligt eller virkelig dårligt.

Det siger sig selv, at man ikke kan bruge en binær kode uden at vide, hvad den er en binær kode for. Taler vi om velsmag, om sund smag eller om kærlig smag? For at kunne skelne mellem det ene, det andet og det tredje må vi kunne bruge et symbol, dvs. et tegn for det pågældende fænomen, og vi må kunne generalisere det pågældende symbol. Symbolsk generaliserede kommunikationsmedier er medier, hvor man benytter sig af symbolske generaliseringer til at kommunikere med [14]: Er emnet for vores kommunikation sund smag? I så fald er kriteriet for kommunikationen, om den kalkun, vi smager på, smager sundt, f.eks. magert og saftigt, eller usundt, f.eks. fedt og tungt.

Hvad enten samtalen drejer sig om velsmag, sund smag, sanset smag, moralsk smag, kærlig smag, religiøs smag eller smart smag forudsætter den, at vi kan trække på et refleksionsrepertoire, dvs. et »lager« af viden, ved hjælp af hvilket vi reflekterer over og sætter ord på de distinktioner, vi foretager [15]. For eksempel kan vi begrunde forskellen mellem den behagelige og den ubehagelige smag ved at referere til og bruge en smagsæstetik, som tilbyder begrundelser for, at vi nyder eller afskyr maden. Minder vinen om bær eller tobak? Har druerne groet i lerjord eller på kalk eller flint? Blot det at kommunikere om et glas rødvin kan fremkalde et omfattende refleksionsrepertoire.

Selv om smagsdimensionerne er baseret på hver deres kode og symbolske generalisering, eksisterer de ikke uafhængigt af hinanden. De er, som det hedder, strukturelt koblet [16]. Når man taler om den sunde


TABEL 1

Smagsdimension, kode, symbolsk generaliseret medie og refleksions-repertoire.

Dimension	Kode	Medie	Repertoire
Den skønne smag	± velsmag	Nydelse	Æstetik inkl. gastronomi
Den sunde smag	± sund smag	Trivsel og ernæring	Viden om sundhed inkl. ernæringsvidenskab
Den sansede smag	± sanseoplevelse	Sansning	Viden om sansning inkl. sensorik
Den moralske smag	± moralsk smag	Sociale normer	Etik, herunder fødevareretik
Den religiøse smag	Immanens/transcendens	Tro	Viden om tro, herunder religiøse mad- og måltidsritualer
Den kærlige smag	± elsker	Kærlighed/passion	Viden om kærlighed artikuleret i mad/måltider
Den smarte smag	± trendy	Stil	Viden om mode og stil udtrykt i mad/måltider

smag, bruger man strukturer fra den sansede smag, for eksempel de fem grundsmage, til at udtrykke, på hvilken måde noget smager sundt eller usundt. Tilsvarende kan velsmag hente referencer, dvs. strukturer, fra det smagsetiske repertoire: »Bæredygtige kalkuner er altså mere velsmagende end de billige industrikalkuner«, siger vi, uden at det altid kan begrundes inden for en snævert afgrænset smagsæstetisk dimension.

Hele denne smagssystematik er illustreret i **Tabel 1**.

VELSMAG – ET SUNDHEDSFREMMEDE PERSPEKTIV

Det er rigtigt, at smagsløgene og lugtesansen er vigtige, hvis man vil undgå at synke uspiselige og potentielt toksiske emner [1]. Vores pointe er imidlertid, at den sansede smag ikke kan stå alene: Det er ikke alene smagens funktion at undgå at blive syg, de andre smagsdimensioner er lige så vigtige i et sundhedsfremmende perspektiv. Velsmag er vigtig som sygdomsforebyggende forudsætning, f.eks. for at undgå overspising, den er vigtig i en behandlingssammenhæng, og den er en vigtig forudsætning for at fremme social sundhed.

Intuitivt kunne man tro, at velsmag fremmer overspising, men mange forskningsresultater tyder på, at det forholder sig omvendt [17-19]: At velsmagende mad eller mad, der smager af at være lavet med omhu og kærlighed, hurtigere fremkalder tilfredshed og mæthedfølelse end mad, der ikke har disse kvaliteter. Det er også videnskabeligt velunderbygget, at velsmagende mad har en positiv ernæringsmæssig virkning på småt spisende ældre eller syge menneskers fødeindtag [17], og smag og appetitlighed er vigtige faktorer i forhold til fødeindtag [18].

Mad, der er velsmagende, smager sundt, er økologisk bæredygtig, signalerer kærlighed og/eller indgår i religiøse sammenhænge, er vigtig i en behandlingssammenhæng. Ældre borgere og personer, som gennemgår komplicerede medicinske behandlinger, oplever ofte en ringere livskvalitet pga. manglende appetit. Dette fører til fejlernæring og afledte sekundære sygdomme [17]. Mangel på velsmag kan være en mulig grund til dårlig regulering af ernæring og overdreven indtag af sukker, salt og fedt [19].

Endelig er det vigtigt at understrege, at sundhed er mere end fravær af sygdom. Ifølge WHO's definition omfatter befolkningens sundhed også socialt velvære og fællesskab [20]. Socialt velvære inkluderer måltidsfællesskaber og/eller muligheden for at spise mad, der er tilfredsstillende i forhold til alle de syv smagsdimensioner. F.eks. skal madordninger for ældre, for at leve op til WHO's definition, fremme livskvalitet i bred forstand. Ligeledes kan måltidet være et af de vigtige fællesskabsfremmende aktiviteter. Men det forudsætter, at der skabes rammer for, at f.eks. ældre kan nyde maden i fællesskab med andre, som måske har tilsvarende smagserindringer. Det er vigtigt at understrege, at målgrupperne aktivt involveres i smagsbeslutninger og ikke bare »manipuleres« til at øge fødeindtagelsen.

For at kunne arbejde professionelt med disse sundhedsfremmende aspekter af smag er det vigtigt at have professionel viden, et fagligt vokabularium og en systematik, der kan bruges til professionel handling og refleksion. En af hensigterne med de syv smagsdimensioner er at skabe forudsætninger for en mere præcis professionel kommunikation, f.eks. blandt sundhedspersonale og i hospitalskøkkener. Det er vigtigt, at vi styrker vidensgrundlaget og præciserer det professionelle sprog om smagen og dens funktioner – hele vejen rundt om smag.

KORRESPONDANCE: Karen Wistoft. E-mail: kawi@edu.au.dk

ANTAGET: 23. oktober 2018

PUBLICERET PÅ UGESKRIFTET.DK: 10. december 2018

INTERESSEKONFLIKTER: ingen. Forfatterens ICMJE-formularer er tilgængelige sammen med artiklen på Ugeskriftet.dk

LITTERATUR

1. Fjældstad A, Fernandes H, Nyengaard JR et al. Bag om smag. Ugeskr Læger 2018;180:V08170627.
2. Wistoft K, Qvortrup L. Smagens didaktik. Akademisk Forlag, 2018.
3. Mouritsen OG, Styrbæk K. Umami. Gourmetaben og den femte smag. Nyt Nordisk Forlag Arnold Busk, 2011.
4. Mouritsen OG, Styrbæk K. Fornemmelse for smag. Nyt Nordisk Forlag Arnold Busk, 2015.
5. Kant I. Kritik af dømmekraften. Det lille Forlag, 2005.
6. Mendl M, Paul ES. Consciousness, emotion and animal welfare: insights from cognitive science. Animal Welfare 2004;13(suppl 1):17-25.
7. Vidensråd for Forebyggelse. Fremme af sunde mad- og måltidsvaner blandt børn og unge. 2018 www.vidensraad.dk (4. nov 2018).
8. Lerbech K. 8 vendepunkter for danskernes tro. DR 2017. <https://www.dr.dk/historie/webfeature/kristendomshistorie> (4. nov 2018).
9. Leer J. The rise and fall of the New Nordic Cuisine. 2016. Journal of Aesthetics & Culture 2016;8:1.

10. Blixen K. Skæbneanekdoter. Gyldendal, 1958.
11. Højlund S. Taste as a social sense: rethinking taste as a cultural activity. *Flavour* 2015;4:6.
12. Luhmann N. *Soziale Systeme*. Suhrkamp, 1984.
13. Luhmann N. *Die Gesellschaft der Gesellschaft*. Suhrkamp, 1997:359-62.
14. Luhmann N. *Die Gesellschaft der Gesellschaft*. Suhrkamp, 1997:316-96.
15. Luhmann N. *Die Gesellschaft der Gesellschaft*. Suhrkamp, 1997:879-93.
16. Luhmann N. *Die Gesellschaft der Gesellschaft*. Suhrkamp 1997:778-88.
17. Mouritsen OG. Umami flavour as a means of regulating food intake and improving nutrition and health. *Nutr Health* 2012;21:56-75.
18. Sørensen LB, Møller P, Flint A et al. Effect of sensory perception of foods on appetite and food intake: a review of studies of humans. *Int J Obes Relat Metab Disord* 2003;27(suppl 10):1152-6.
19. Mouritsen OG. Deliciousness of food and proper balance in fatty acid composition as means to improve human health and regulate food intake. *Flavour* 2016;5:1.
20. Constitution of the World Health Organization – basic documents, 45th end. World Health Organization, 2006.