



Af Kamilla G. Eriksen

BRANDMAND REDDER LIV

– MED VEGANSK LIVSSTIL



Den 46-årige brandmand Rip Esselstyn fra Austin, Texas, redder ikke blot menneskeliv fra flammerne. Han forsøger også at redde menneskeliv gennem en plantebaseret kost.

Rip Esselstyn er en tidligere professionel triatlet, der siden 1997 har arbejdet som brandmand i »Austin Fire Department« i Texas, USA. Med inspiration fra kollegerne har han udgivet bestselleren »The Engine 2 diet«. Bogen guider læseren til, hvordan man ved at følge en vegansk kostplan reducerer sit kolesteroltal og derved risikoen for at blive ramt af forskellige livsstilssygdomme, såsom hjertekarsygdomme.

INSPIRATIONEN

Ideen om at redde menneskeliv på andre måder end som brandmand begyndte, da Rip for ni år siden var involveret i en omfattende brand. Rip reddede en af sine kolleger ud af branden, men ikke uden besvær, da brandmanden vejede 135 kg inklusiv udstyr. Kollegaen overlevede men med alvorlige skader på både krop og sjæl.

Den traumatiske oplevelse gav Rip lysten til at lære sine kolleger at spise sundt. Samtidig taler statistikken for sig selv, da næsten 70% af amerikanere over 20 år er overvægtige. Det lader ikke kun til at være lidt ekstra kilo på sidebenene, for mere end halvdelen af disse overvægtige amerikanere befinder sig nemlig i kategorien »fed«, hvilket vil sige, at de har et BMI (Body Mass Index) på over 30. Også de amerikanske børn følger godt med, da næsten 60% af disse vejer for meget.

THE ENGINE 2 DIET

Bogen »The Engine 2 Diet« fik sin spæde start, da kollegerne i »Engine 2 Team« en dag indgik et væddemål, om hvem der havde det højeste kolesteroltal. Væddemålet var egentlig ment i sjov, men Rip tog det hurtigt alvorligt, hvilket der var god grund til. »Vinderen« af væddemålet, brandmand James Rae, havde nemlig et alarmerende højt kolesteroltal på næsten 9 mmol/l (Hjerteforeningen anbefaler et kolesteroltal på under 5 mmol/l). Disse tal satte hurtigt processen i gang, og The Engine 2 Diet var dermed født.

Kostplanen i »The Engine 2 Diet« varer 28 dage og er baseret på fuldkorn, grøntsager, frugt, bælgfrugter, nødder og kerner og har ikke så overraskende fået navnet »Plant Strong«. Rip anbefaler yderligere, at man dyrker motion; gerne 4 gange om ugen. Der-

til tilføjer brandmanden, at han vil vædde på, at hvis man holder kostplanen i de anbefalede 28 dage: »gør du det resten af dit liv!« Hvis man kigger på kollegerne, ser dette ud til at holde stik. James Ray, ham med det alarmerende høje kolesteroltal, har nu et kolesteroltal på 5 mmol/l og har samtidig smidt adskillige kilo. Han er ikke den eneste, tværtimod har alle deltagende brandmænd tabt sig og reduceret deres kolesteroltal. James Ray er yderligere forblevet veganer, ligesom resten af hans kolleger, der deltog i »Plant Strong«-kostplanen. Denne forvandling glæder ikke mindst deltagerne, men i højeste grad også Rip. Ved at introducere kollegerne til den veganske livsstil har han højest sandsynligt reddet dem fra forskellige livsstilssygdomme senere i livet, såsom hjertekarsygdomme eller diabetes 2.

Hvis man vil ændre sin kost, skal man ifølge Rip starte med at skille sig af med mælkeprodukterne. I den amerikanske kost er disse involveret i både morgenmad, frokost og aftensmad, uanset om det er mælk, smør, is eller ost. Især osten er en vigtig faktor, da dette er en af amerikanernes fortrukne spise. Udover at være fyldt med mættet fedt indeholder osten også kasein, der sættes i forbindelse med udviklingen af forskellige former for kræft.

DR. CALDWELL ESSELSTYN

Rip har selv været vegetar i 25 år, og i 2002 valgte han at leve af en udelukkende plantebaseret kost. Som han selv siger, så gør han det for miljøets og dyrenes skyld.

En af de helt store årsager til denne livsstil og fundamentet for hans sundhedsfremmende interesse er dog hans far dr. Caldwell Esselstyn. Han er en tidligere internationalt kendt kirurg og forsker, der blandt andet stod i spidsen for en 20 år lang, banebrydende undersøgelse, der viste, at en vegansk kost kan reducere og endda forebygge hjertesygdomme¹. Tilbage i 1984-85 satte dr. Esselstyn 24 patienter, der alle led af alvorlige hjertesygdomme, på en vegansk diæt – uden olie. Af de 24 patienter er 2 døde, og 4 har gennemgået bypass-operationer. Disse 6 holdt sig dog ikke til den årelange diæt, det gjorde deri-



mod de resterende 18, der alle idag lever i bedste velgående.

Denne undersøgelse er for Rip beviset på, hvad en vegansk kost kan gøre for sundheden og derfor grundstenen for, hvordan liv skal reddes.

Undersøgelsen har ikke kun været en øjenåbner for Rip, også Bill Clinton har fundet inspiration fra dr. Esselstyn. Efter publiceringen af den verdensomspændende undersøgelse valgte Clinton at omlægge sin kost fuldstændigt og leve næsten 100% vegansk. Som gevinst tabte han sig adskillige kilo, og hans hjerteproblemer blev forbedret. Siden en 3-dobbelt bypass-operation i 2004 har Clinton nemlig haft store problemer med hjertet, hvilket dr. Esselstyn heldigvis har rådet bod på.

WHAT HAPPENED AFTER THE BOOK

The Engine 2 Diet blev udgivet i februar 2009, og siden er der sket store forandringer. Rip arbejder ikke længere som brand-

mand men forsøger nu at promovere sundheden på fuld tid. Han har etableret et samarbejde med »Whole Foods Market«, en amerikansk fødevarer kæde med en vision om at gå forrest, når det handler om at promovere sunde spisevaner. Og Rip holder nu foredrag i hele USA og også i Canada og England.

Selvom Rip møder mange mennesker, der er positivt indstillet over for livsstilsforandringer, er der lang vej igen. Det er nemlig ikke så ligetil at ændre sine kostvaner og dermed udskifte de fødevarer, man har det bedst med, nemlig kød og mælkeprodukter.

Kødindustrien er heller ikke helt med på ideen om en vegansk livsstil. Et lille eksempel på deres vedholdenhed og indstilling er »The Texas Beef Council«, som efter succesen med Rips bog leverede gratis kød til alle brandstationer i Austin! En propaganda de fleste vegetarer og veganere nok ikke ville synes om, men som Rip antyder, viser det bare, hvor bekymret og desperat industrien i virkeligheden er.

I marts 2011 har dokumentaren: »Forks over knives« (forksoverknives.com) premiere. Her er dr. Esselstyn gået sammen med dr. Cambell, en anden anerkendt ernæringsforsker, der i 2005 udgav den berømte bog »The China Study«. Filmholdet rejser med de to forskere tilbage til deres respektive barndomsgårde og følger dem frem til deres banebrydende undersøgelser, der satte store spørgsmålstejn ved den traditionelle opfattelse af sund kost.

Rip medvirker også i dokumentaren og fortsætter ufortrødent med at promovere sundheden. For som han selv siger: »Jeg redder jo liv – helt uden brug af mine brandmandsstøvler«.

¹ Dr. Esselstyn's bog hedder: »Prevent and Reverse Heart Disease: The Revolutionary, Scientifically Proven, Nutrition-Based Cure« – se: heartattackproof.com

Vedr Rips bog, se engine2diet.com

Kamilla G. Eriksen læser sundhedsfremme og kommunikation på RUC og er pescetar. ■

VEGETARISK SUPPE - GLUTENFRI - SALATER - SUNDE MADPAKKER - SUNDERE SØDT - LETTE LIVRETTER

6 BØGER AF KOSTVEJLEDER HELLE KOFOED – INSPIRATION TIL ØKOLOGISK VEGETARISK MAD

Pris pr. stk kr. 99,- alle 6 kr. 500,-

Læs mere og bestil bøgerne på www.hellekofod.dk