

Kronik: Ernæringsvisdom fra en halvdød

Lægen Tage Voss har i mange år beriget danske læsere med kloge betragtninger – ofte med befriende mangel på politisk korrekthed. Tage Voss blev bedt om at kommentere kosttemaet i denne udgave af GERONTOLOGI, og her er hans vise ord til læserne

Der er stor forskel på at blive 94 og bare 90. Det gør det umuligt at skrive generelt om alderdom, så andre mennesker kan bruge det. Heldigvis er de fleste mennesker jo døde, før de bliver 90.

At skrive gerontologisk om kost er nemt: Man skal spise, som man har lyst og aldrig læst om sundhed. Mange gamle hænger fast i spiserutiner, skønt de forbrænder en brøkdel af, hvad de gjorde, da de var i før-lig alder, så de bliver fede. Jeg har mistet smagssansen, så jeg kunde lige så godt tygge pap, og om jeg drikker whisky eller salmiakspiritus fremgår alene af etiketten. Jeg er aldrig sulten, så et rundstykke; det halve med ost, det halve med honning til en liter morgenthe, rækker til næste morgen. Men en levertranpille, når jeg husker den, er nyttig, som man ser det på opvoksede småbørn. Jeg holder vægten og er aldrig syg, så ernæringsvisdom henter man ikke hos mig. Spiser jeg, er det for at motivere et godt glas og for at tænke en god cigar bagefter. Rygning giver ifølge profeter (bl.a.) cancer og tidlig død. Jeg har røget målbevidst de sidste 80 år for at slippe for alderdommens molest, men det har ikke hjulpet, så jeg overvejer et sagsanlæg mod branchen for falsk reklame.

Alderdommens problem er psykologisk

Der skal et godt humør til for at vågne, når man hver dag må konstatere, at i dag kan jeg ikke, hvad jeg kunne i går. At gå en tur var en fornøjelse, så blev det en

pligt og nu er det en plage. De praktiske problemer er ikke så afgørende i en mekaniseret verden. Men psykologisk: Man slæber på mere og mere fortid og har ikke nogen fremtid. Uden fremtid er det svært at have illusioner om noget. Og uden illusioner som et mål for at gøre noget som helst. Hvorfor skal jeg stå op, når jeg ligger godt og ikke skal nogen steder hen?! Hvorfor skal jeg klæde mig på, når det er sværere at tage bukser på, end det var for 30 år siden at krydse Grønlands indlandsis?

Indret verden efter mennesket

Vennerne dør, telefonen ringer aldrig mere. Verden forandrer sig og er ikke rar at være i. Man tager høfligt imod besøg og forsøger at skjule, at det trætter en. Få siger noget brugbart om verdens gang, og man kan ikke gøre noget ved det. Jeg havde meldt mig til noget, man kalder "ældregymnastik"; ikke noget med arme-bøj, arme-stræk. Men at fimre rundt på gulvet efter en blød bold mellem 20 søde kvindende damer med blånet hår og skinnende gebis. Da de begyndte at synge, listede jeg ud af bagdøren. Jeg er opvokset i en meget musikalsk familie.

Hele mit liv har jeg anset alderdom for primært at være en social sag. Det psykologiske, det medicinske, det praktiske ordnes ved at præparere og tilpasse mennesker, skønt mennesker alene af alle dyr i verdens historie har overlevet ved

at tilpasse verden, så de kunne overleve i den. Derfor er det skuffende, at alle menneskelige problemer i dag søges løst ved symptombehandling; ved at styrke, ændre, udruste, præparere mennesker, så de kan klare verdens modgange. Jeg fastholder indædt, at verden skal indrettes efter os, aldrig **vi** så vi passer ind i verden. Graden af invaliditet afhænger ikke af, hvor stift knæet er, men af hvor højt oppe i etagerne, man bor.

"Lad mig være!"

Da min far blev 94, hævdede hans ben (ødemer). Så sagde folk:

"Læg dig nu ned for at cykle et kvarters tid i luften, gamle, så forsvinder det. Kom så!"

Han svarede: "Herregud, lad mig nu være. Jeg gider ikke!" Kort efter døde han. Jeg er nu 94. Kommunen og andre er aktive for, at jeg skal have hjælp til det ene og det andet. Som gammel læge har man tradition for at hjælpe andre. At skulle behøve hjælp er noget med selvrespekt, med identitet. Som små børn siger:

"Jeg kan selv!"

Jeg vil ikke være afhængig og taknemmelig og modtage på andres vilkår. Når de overvælder mig med tilbud, svarer jeg stædigt:

"Herregud, lad mig nu være.

Jeg gider ikke!"

Og jeg er endnu kun halvdød.

Tage Voss, læge, emeritus