

"...Naar man lever paa vestjysk"

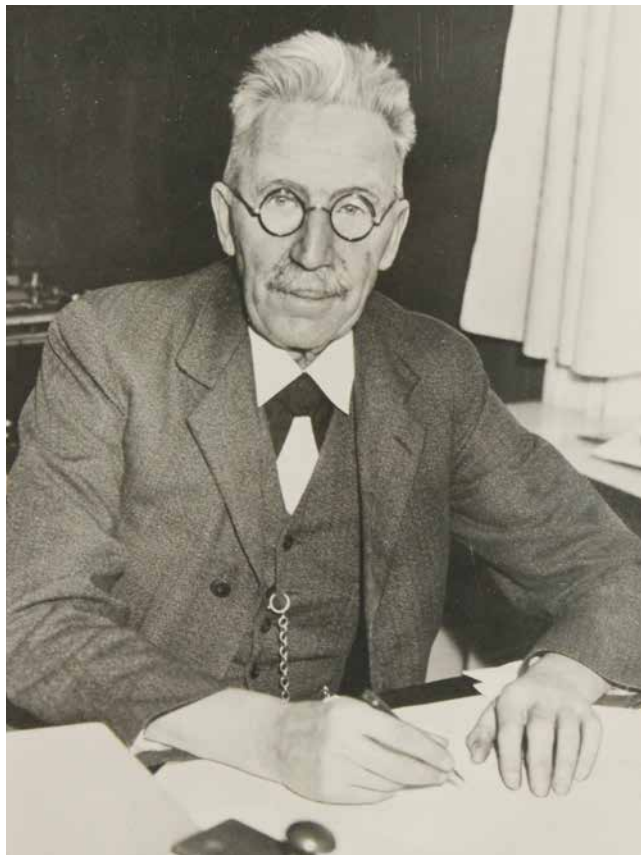
– Historien om Mikkel Hindhede

Af Daniel Henschen

"Jeg (Hindhede) er opdraget under Paavirkning af en aarhundredgammel vestjysk Bondemoral, der lærte, at ikke alene Drukkenskab, men ogsaa Fraadseri var Synd. Det vilde være en Lykke for Folket, om denne Moral kunde komme til Ære og Værdighed igen."¹

Ernæringsforskeren, lægen Mikkel Hindhede, var en af de stærkeste kræfter bag bruddet med det herskende syn på noget så grundlæggende som den menneskelige ernæring. I det første årti af 1900-tallet præsenterede han en ny forskningsbaseret standard for det menneskelige proteinbehov. Hans agitation for en primært grøntsagsbaseret kost var provokerende på en tid, hvor både menigmand og den lægefaglige sagkundskab regnede kød for idealernæringen. Som leder af 'Statens Laboratorium for Ernæringsundersøgelser' i 25 år, en af arkitekterne bag rationeringen under Første Verdenskrig og meget aktiv debattør blev Hindhede en central skikkelse i debatten om sundhed og det gode liv både herhjemme og internationalt. Selv så Hindhede opvæksten på en jævn vestjysk gård som en af sine vigtigste inspirationskilder og idealerne fra livet dér som den røde tråd gennem hele sit virke.

Mikkel Mikkelsen blev født den 13. februar 1862 på gården Hindhede i Lem sogn, som han og familien tog navn efter. Forældrene drev et nøjsomt, middelstort landbrug i perioden før mekaniseringen begyndte at sætte ind. Det vil sige med høj grad af selvforsyning og inddragelse af hele familien, også Mikkel, i arbejdet - "I Vestjylland var ingen Standsforskel, vi var alle lige, spiste ved samme Bord, ja fra mit 8. Aar sov jeg i Karlekammeret i Seng med



Ernæringsforskeren Mikkel Hindhede banede vejen for meget af det syn på den sunde kost, vi i dag tager for givet. Foto fra 1937 i det Kongelige Biblioteks billedsamling.

Tjenestekarlen,"² skrev han senere med et nok en smule romantiseret syn på barndommen. Hjemmet var præget af en inderligt religiøs vækkelse med klare begreber om etik og nøjsomhed, som kom til at præge Hindhede både som en grundindstilling og konkret i hans skarpe modstand mod alkohol. Det er også oplagt at spore noget af det antiautoritære i hans personlighed tilbage til et miljø, hvor "jævne" bønder vovede at sige præsten imod og tolke Biblen selv.

Ellers er Hindhedes tidlige år historien om den begavede bondedreng, der blev 'opdaget' og anbefalet af degnen til en boglig uddannelse. Helt fremmed var det ikke for familien, som helt usædvanligt allerede havde et akademisk medlem i Niels Johannes Fjord (1825-91), forsøgsleder på

Landbohøjskolen og i de år med til at revolutionere dansk mejeribrug – også han født på egnen, på Holmsland ved nordsiden af Ringkøbing Fjord.

Kultursammenstødene

Hindhede tog studentereksamen i København, hvor han også begyndte på medicinstudiet i 1881. Hér oplevede han det første af en række sammenstød med den kultur og de idealer, han var vokset op med – oplevelser der kom til at trække lange spor igennem hans liv. I sine erindringer beskriver Hindhede, hvordan den forventningsfulde student til sit første rusgilde fik stukket en drikkeviser i hånden. Men Hindhede hverken røg eller drak:



Gården Gl. Hindhede i Lem sogn, hvor Mikkel Hindhede blev født. Herfra tog han og resten af familien deres slægtsnavn.

”Ved Festens Ophør var alle – Jeg undtagen – mere eller mindre fulde. Ved Udgangen mødte vi et Par ældre Studenter, der foreslog at gaa med ”Ud at se Byen!” Det betød paa det Tidspunkt: Pigebørn – Bordel!”³ Det var ikke noget for Hindhede, der havde sin moralske baggrund i orden – i modsætning til en del af studiekammeraterne: ”Maaske endte enkelte deres Rusaften med at paadrage sig en Sygdom, der mærkede dem for Livet. Sligt risikerer man ikke, naar man lever paa vestjysk.”

Den unge Hindhedes alternativ til studenterlivet var lange ture, hvor han som en af landets tidlige cyklister drog ud af storbyen, så snart han havde mulighed for det. Og så selvfølgelig studierne. I 1888 tog han medicinsk embedseksamen med højeste karakter. Dermed var det dog ikke slut med konflikterne mellem idealer og virkelighed. Det viste sig, da Hindhede efter et par år som praktiserende læge på hjemegnen i Skjern blev ansat på det nyopførte amtssygehus i Skanderborg. Her lagde han ud med at afskaffe alkohol, som indgik i flere behandlingssystemer og var anbefalet af førende eksperter. De mest langtrækkende konsekvenser kom imidlertid fra mødet med hospitalets kostplaner. Igen var udgangspunktet erfaringerne fra barndomsmiljøet. Her havde kød været den absolutte undtagelse, mens rugbrød, kål og kartofler var hverdagskost. På hospitalet var det omvendt: I midten af 1800-tallet havde videnskaben identificeret menneskets ernæringsbehov i protein, kulhydrat og fedt - mineralernes betydning og opdagelsen af vitaminerne lå flere årtier fremme i tiden. Proteinbehovet var fastsat til 118 gram per dag (heraf halvdelen animalsk), hvis et voksent menneske skulle kunne holde ud at udføre middelhårdt fysisk arbejde. Så for at imødekomme behovet for protein og fedt blev hospitalspatienter sat på diæt med masser af kød. Men Hindhede havde svært ved at få det til at passe med de erfaringer, han havde med fra barndommen: Her kunne landarbejderne udholde fysiske anstrengelser med et minimum af animalsk protein. Forskningen, der primært var baseret på dyreforsøg, imponerede ham ikke, og han tog sagen i egen

hånd for at skaffe beviser. Hospitalslægen begyndte med forsøg på sig selv, og da det gav gode resultater, satte han i 1896 hele sin familie, konen og de tre børn på en næsten rent vegetarisk kur, som de holdt de næste ti år. Han skar i kødrationer til hospitalspatienterne, uden at det gik ud over helbredelsen – snarere tværtimod. Undervejs studerede han også køers proteinbehov og viste, at mælkenes fedtprocent og køernes ydeevne kunne opretholdes med et væsentligt lavere proteinniveau i føden – hvilket i øvrigt rummede et økonomisk potentiale, fordi man ville kunne erstatte dyrt importeret soyaprotein med billigere danske foderroer.⁴ Og da alle resultaterne pegede i samme retning, besluttede Hindhede at sætte det op som et indlæg mod datidens lægevidenskab og almenfornuft.

Reformator - og Agitator

I 1906 udsendte Mikkil Hindhede bogen ’En Reform af vor Ernæring’, som sammenfattede de erkendelser, han havde gjort i årene før. Dermed ændrede ikke bare Hindhedes liv sig, men det er ikke for meget at sige, at hans indtog i den offentlige debat markerede et før og et efter i holdningen til danskernes kost. Her argumenterede han for, at ernæringsbehovet skulle dækkes gennem en daglig kost, hvor den vegetabiliske del var i centrum, og for, at en sådan kost ville kunne kurere og forebygge en række lidelser. Bogen fik en blandet modtagelse af Hindhedes kolleger, men blev en stor publikumssucces, som allerede samme år udkom i tre oplag.

I årene indtil da var Hindhede blevet kendt ikke bare som sygehuslægen, der lagde sig ud med kollegerne, men også som en engageret afholdsmand og medstifter af en lægeforening mod alkohol. Han havde også været leder af den lokale afdeling af en oppositionsretning inden for folkekirken, som senere blev til den unitariske kirke. Her fandt han en direkte praktisk tro, der ikke lagde vægt på ritualer og overleverede traditioner. Samtidig mente datidens unitarer, at den enkelte skulle forandre sig selv og sit liv her og nu – det er nok ikke helt ved siden af at se

det som et modstykke til Hindhedes krav om fysisk livstilsforandring. Nu blev han en landskendt personlighed, som delte vandene.

På den ene side var mange af Hindhedes kolleger stadig skeptiske over for, om det, mennesket indtog, virkelig kunne have så stor betydning. I fagbladet 'Ugeskrift for Læger' indrømmede anmelderen, dr. Hans Kaarsberg, at sunde mennesker formentlig kunne leve på langt mindre protein end hidtil antaget, men han mente ikke, at

Hindhede kunne konkludere, at det gjaldt alle. Samtidig tog han afstand fra Hindhedes stil, når han drog de praktiske konsekvenser af sine erkendelser – "paa dette sidste Punkt henvender han sig utvivlsomt til Publikum som Reformator - og Agitator."⁵

På den anden side var der de tusinder af mennesker, som købte Hindhedes bøger, hørte hans foredrag eller deltog i de kurser, der hurtigt blev etableret, for eksempel med udgangspunkt i tidens husholdningsskoler. Allerede i



Hindhedepensionatet: Middagen serveres". Tegning af Alfred Schmidt i Blæksprutten 1907, s. 28.

1907 blev de første såkaldte 'hindhedepensionater' grundlagt, hvor unge mennesker flyttede sammen for at leve af grøntsagskost efter Hindhedes anbefalinger. En af tidens mest kendte satiretegninger fra 'Blæksprutten' 1907 viser sådan et pensionat, hvor en række skyggeskikkelser får serveret små gnallinger uden lighed med almindelig mad – en af personerne ligner umiskendelig Hindhede med det karakteristiske overskæg.⁶ Og netop den tegning er indbegrebet af den kritik, som ramte ham. I store dele af befolkningen blev Hindhede set som fanatikeren, der ville afholde danskerne fra at nyde livet – 'En Reform' argumenterede da også mod både alkohol, og hvad der for den tid var endnu mere uhørt: mod tobak.

Tidsånden

Al kritik til trods kan man ikke anfægte det utrolige i Hindhedes succes med tanker, der var så langt fra det alment vedtagne og de idealer, som mange mennesker havde for det gode liv. Sagen var imidlertid, at man ikke behøvede at være barnefødt i Vestjylland for at være skeptisk over for det moderne storbyliv. I løbet af relativt få årtier havde de fleste europæiske samfund undergået en massiv forandring. Industrialiseringen havde fået flere mennesker end nogensinde før til at søge mod byerne, som voksede langt ud over deres hidtidige grænser. Her levede folk i hurtigt opførte etageboliger med begrænset adgang til lys, luft og sund ernæring. Bylivets arbejdsliv var for usundt og nedslidende på grund af stillesiddende kontorarbejde eller anstrengende fabriksarbejde i støv og røg. Datidens læger så resultaterne i form af tiltagende fysiske skavanker og såkaldt "nervøsitet". Særlig det sidste blev anset for en stor trussel. 'Nervøsitetens Aarhundrede' var titlen på en af tidens mest kendte debatbøger af den italienske neurolog Paolo Mantegazza (1831-1910).⁷ Man frygtede simpelthen, at mennesket havde skabt et samfund, der var i konflikt med dets naturlige behov. Nervøsitet – med forskellige symptomer som vi i dag ville se som udtryk for stress eller funktionelle lidelser – var det første symptom, som ville

accelerere med kommende generationer ('degeneration' kaldte man det blandt andet). Én løsning, der lå tæt på Hindhedes tanker, kom allerede fra mennesker, der mente, at man skulle nærme sig naturen mere. Med dette formål var der blevet grundlagt forskellige foreninger for en mere naturlig livsstil: Vegetarforeningerne havde dengang som i dag grøntsagskost som deres vigtigste punkt, men omfattede også gymnastik, solbadning og afholdenhed ikke bare fra kød, men også fra krydderier, kaffe og tobak. I 1896, samme år som Hindhede indledte sit forsøg med familien, blev 'Dansk vegetarisk Forening' grundlagt, en lille forening for meget dedikerede tilhængere af et system, som de fleste andre fandt mildest talt aparte.

Noget af isen var brudt allerede før Hindhedes bog. I 1904, mens Hindhede var ved at afslutte undersøgelserne som lå til grund for 'En Reform', og mens han i øvrigt engagerede sig i diverse både lægelige og lokale debatter, havde idrætspioneren J. P. Müller (1866-1938) udsendt sin bog med titlen 'Mit System - 15 Minutters dagligt Arbejde for Sundhedens Skyld'. Her gennemgik den allerede da berømte danske idrætsmand, hvordan man uden en massiv livsstilsændring kunne leve sundt og naturligt og holde kroppen slank: Kun et kvarter af de gymnastiske øvelser, som var bogens omdrejningspunkt, var nok. Få om nogen anden bog på dansk har i den grad skabt en massebevægelse. Efter fire måneder var der solgt 30.000 eksemplarer på dansk og et år efter udgivet 20.000 bøger på svensk, 6.000 på finsk, 70.000 på tysk, 11.000 i Frankrig, Tjekkiet og Holland, 25.000 på engelsk med yderligere 21.000 på vej i USA.⁸ Rundt omkring i hjemmene begyndte folk nu at dyrke Müllers øvelser, også der hvor det provokerede datidens normer med frotering af kroppen i nøgen tilstand. I dag tænker vi ikke på, hvor revolutionerende en tanke det har været at skabe et godt og sundt liv ved at ændre sig selv efter nogle forskrifter: at man kunne reformere sig selv. Müller banede vejen herhjemme, og Hindhedes projekt blev den vigtigste efterfølger. Men i samtiden florerede lignende tanker om ved egen kraft at bryde med det, der var

galt i det eksisterende samfund – og at gøre det ved at leve mere naturligt og enkelt. I Politikens kronik tegnede forfatteren Johannes V. Jensen (1873-1950) et billede af det nye menneske, der ”gør System”, er en Troende i J. P. Müllers raske Menighed” Og ”Fremdeles er han Hindhedianer [...] han spiser for Næringens Skyld, og naar han gør det, varer det ikke længe, før Madens sande Værdi falder sammen med hans Smag.” og ”Han er ikke Alkoholist. Han springer sin egen Højde”.⁹

Vejen til indflydelse

Hindhede havde kort sagt formået at ramme tidsånden. Et af de bedste udtryk for det er, at han i de år blev en del af populærkulturen. ”Vi maa ’hindhede’”,¹⁰ kunne forfatteren Martin Andersen Nexø (1869-1954) for eksempel skrive til sin forlægger i en periode, hvor han måtte spare og derfor spise enkelt og billigt. At den vegetariske kost var billig, var et af Hindhedes vigtigste argumenter næst efter sundheden. I aviser og tidsskrifter var karikaturer af Hindhede et tilbagevendende tema. Tegningen af ’Hindhedepensionatet’ i ’Blæksprutten’ er nævnt, og hans egen person blev nærmest ikonisk i form af en ranglet figur med hængende overskæg.

Så vidt så godt. Mere betydningsfuldt var det trods alt, at myndighederne i de år fik øje på Hindhede og både hjalp ham med den blåstempling af hans autoritet, som hans lægekollegaer stadig ikke ville give ham, og gav ham redskaberne til at omsætte visionerne til praksis. Først var der Kongehuset, der konsulterede ham for den såkaldte ”Fedtsyge”, som den unge prins Gustav (1887-1944) led af. Detaljerne i behandlingen var fortrolige, men mon ikke det var en medvirkende grund til, at Hindhede kort efter fik Dannebrogordenen? Herefter blev det i hvert fald svære at se ham som isoleret ekstremist på fødevarerområdet. Den helt store blåstempling kom imidlertid, da Hindhede af den radikale minister Ove Rode (1867-1933) blev indstillet til stillingen som leder af et statsligt fødevarerlaboratorium. Fra midten af 1800-tallet var der kommet stadig større

opmærksomhed på sammenhængen mellem ernæring og borgernes sundhed – og herunder ikke mindst deres arbejdsevne. Flere europæiske lande havde allerede institutioner, der rådgav politikerne, men i Danmark var den pågældende person ansat i en laborantstilling og bedrev sin forskning på deltid. Dét havde mange medicinere råbt op om i en del år efterhånden, og de havde regnet med at få fødevarerlaboratoriet besat med en leder, der var del af det etablerede forskningsmiljø – ikke Mikkel Hindhede med de afvigende holdninger, hvis forskning var udført på egen hånd som sygehuslæge og i fritiden ved at udsætte sig selv og familien for en forsøgskur.

Men ministeren stod ikke alene. Også store dele af landbruget støttede valget af Hindhede, bl.a. på grund af hans tidligere nævnte forskning i husdyrenes foder. Karrieren i Skanderborg var slut, og Hindhede flyttede til Frederiksberg. Ansættelsen kostede dog et længere tovtækkeri, men i 1909 blev Hindhede udnævnt til leder på betingelse af, at han indhentede grundlæggende laboratorieerfaring. Det var den omvendte verden, mente hans kritikere. Hindhede tog i en alder af 47 fat på den supplerende af sin uddannelse, som var nødvendig for at bestride den nye post. Men hvis nogen havde håbet, at det fik ham ind i den etablerede medicins fold, måtte de tro om.

Hindhede lærte sig forsøgsmetoder på Steins Laboratorium i Aarhus og besøgte etablerede autoriteter som den dansk-norske fysiolog Sophus C.F. Torup (1861-1937) i Norge – manden der havde stået for kostprogrammet for selveste polarforskeren Fritjof Nansen (1861-1930), hvorefter Hindhede rejste til en række naturhelbredelsessanatorier i Europa, det vil sige kursteder, hvis medicinfri behandling gennem diæt, motion, sollys og vand var baseret på en grundtanke om, at en naturligt sund krop selv skulle bekæmpe sygdomme – og på en dyb skepsis over for den etablerede medicin. Det var oplevelser, han så tilbage på gennem hele livet, ikke mindst besøget på sanatoriet Waidberg i Schweiz, hvor man ikke bare levede af brød og grøntsager, men også dyrkede nøgenkultur på lange ture

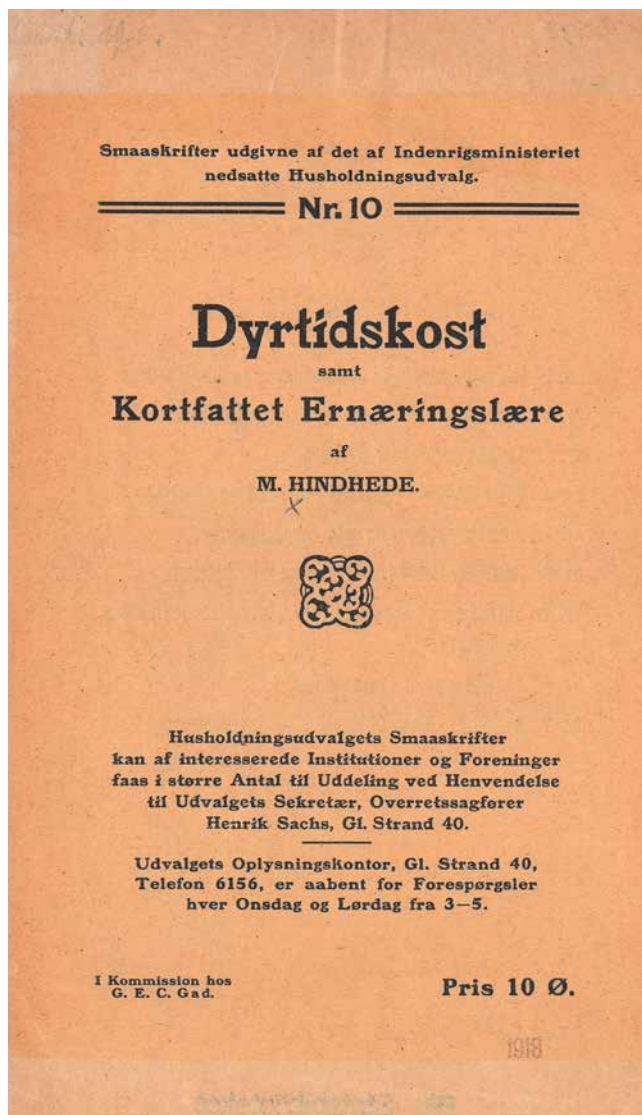
i de omgivende skove, mænd og kvinder sammen: "Hvis man mødte "normale" Mennesker, kunde de jo se til en anden Side, hvis Nøgenheden generede. Os generede den ikke. Det er en Vanesag."¹¹

Statens ernæringsekspert

I 1910 kunne Hindhede så som eneste lægefaglige ansatte påtage sig ledelsen af 'Statens Kontor for Ernæringsundersøgelser', og her udfoldede hans energi og forskningsiver sig over de næste årtier i en række forsøg og undersøgelser, som blev publiceret løbende. Af helt særlig betydning var det, at mange af forsøgene blev udført på levende mennesker over lang tid. Mikkel Hindhedes frivillige "forsøgskaniner" blev et begreb i tiden. Den kendteste af dem var gartneren Frederik Madsen (1885-1947), der siden sit sekstende år havde været et kendt ansigt i den vegetariske bevægelse. Han havde blandt andet boet i Danmarks første kortvarige vegetariske koloni eller kollektiv i Humlebæk omkring 1907. Den idealisme har der været brug for. Madsen måtte blandt andet leve 666 dage udelukkende på brød og margarine, 262 dage på havregrød med margarine og sukker, 142 dage på rå frugt - foruden besværet med at aflevere regelmæssige prøver af de stoffer, som kroppen udskiller, til brug for Hindhedes forskning.

Hindhede var formelt den danske stats rådgiver i ernæringsspørgsmål, og ud over det aftryk, der kom direkte i form af beretningerne fra hans laboratorium, bredte hans studier sig indirekte gennem samfundet og gennem den måde, man begyndte at se sundhed på. I 1907 havde Hindhede i pædagogisk form lanceret forløberen for nutidens kostpyramide med grøntsagerne i den tunge ende og en minimal mængde kød som en luksus, der kunne undværes. Også fra anden side var der ved at komme opbakning, nemlig fra visse medicinere, hvilket betød endnu et skridt på vejen til anerkendelsen af grøntsager som en vigtig del af en tilstrækkelig ernæring.

Men Hindhedes indflydelse havde ikke toppet. Allerede kort efter udbruddet af Første Verdenskrig i 1914

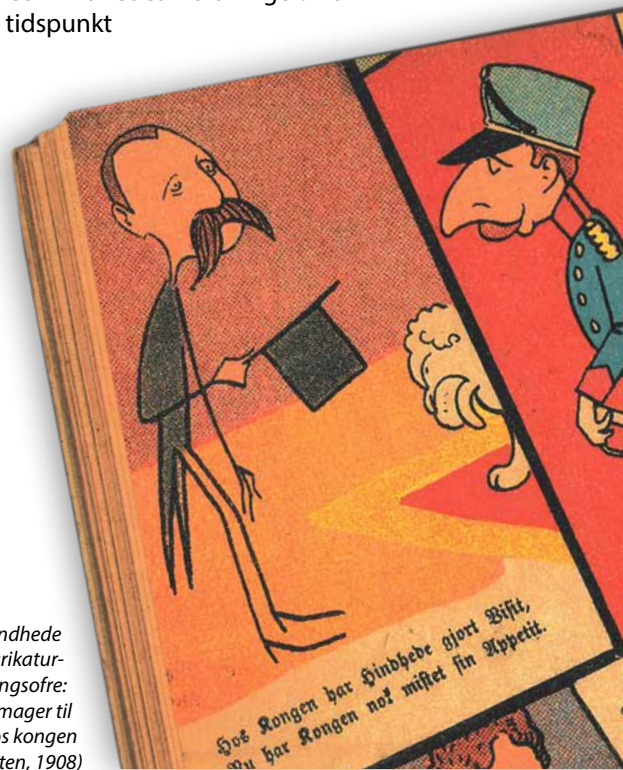


Hindhedes syn på ernæring lagde grunden for rationeringen under første verdenskrig og blev forklaret til den danske befolkning gennem folderen 'Dyrtidskost', trykt i 40.000 eksemplarer.

blev det klart, at en krig mellem Danmarks store handelspartnere Tyskland og Storbritannien kunne få store følger for både importen og eksporten af fødevarer. Ligesom under nutidens krige og kriser betød det stigende forbrugspriser, og i juli 1915 udsendte Hindhede en Dyrtdis-Kogebog med anbefalinger på, hvordan man kom sikkert gennem krisen ved at leve mere plantebaseret. Over de næste to år udkom Hindhedes kogebog i 16 oplag. Selvom den også indeholdt "Billige blandede Kødretter", var den med til at gøre retter som rodfrugtfrikadeller og fyldt selleri til del af den kulinariske oplevelse af den krig, der hele tiden truede, men aldrig kom ind over landets grænser.

En særlig vare under pres var brødkornet. Hidtil havde det været god latin, at dansk hvede ikke indeholdt nok gluten til at, der kunne bages godt brød, og man havde derfor i en del år importeret en stor del af forbruget, især fra USA. Det mente en mand med Hindhedes holdninger og baggrund selvsagt ikke burde være nødvendigt. Sammen med laboratoriets assistent Signe Nielsen fremstillede Hindhede i 1915 et nyt dansk grovbrød, som af minister Ove Rode blev præmieret med den dengang store sum af 500 kr. – og som i mellemkrigstiden under navnet 'Hindhedebrød' blev et signaturprodukt for bageriet van Hauen på Gammel Kongevej i København. Og måske havde Hindhede ret, da han senere skrev i sine erindringer, at netop den happening var med til at give ham en plads, da staten besluttede at rationere kosten.¹² I 1917 blev han udpeget som et af de otte medlemmer af 'Rationeringskommissionen' (Udvalget af 4. april 1917), der var ligeligt besat med repræsentanter for landbruget og ernæringsforskningen. Her blev særligt Hindhedes opfattelse af proteinniveauet og betydningen af plantekost og klid lagt til grund for de retningslinjer, der indførtes i løbet af det sidste år af krigen: Rationering af fødevarer baseret på plantekost som hovedernæring, reduktion af dyreholdet med 83 % (svin) og 33% (kvæg) og skattemæssig begrænsning af spiritus-produktionen, som ikke skulle lægge beslag på fødevarer som korn og kartofler. På den måde kunne man sikre sig mod risikoen for

hungersnød og garantere befolkningen et stabilt og sundhedsmæssigt forsvarligt fødevarerindtag – i modsætning til for eksempel Tyskland, hvor man stræbte efter at give soldaterne de 375 gram kød om dagen, som man antog var nødvendigt. Så radikalt havde ingen andre lande grebet sagen an, og efter krigsafslutningen satte Hindhede sig for at undersøge resultaterne af rationeringen. Med stolthed kunne han vise et knæk i dødeligheden næsten umiddelbart efter indførelsen af den nye rationeringsplan. Et faktum som den dag i dag bliver hyldet af vegetarer, som på internettet udråber det til verdens største vegetariske forsøg.¹³ At den voldsomme reduktion af alkoholforbruget har haft sin væsentlige betydning for statistikken, er ikke i modstrid med Hindhedes holdninger: Han sad på dette tidspunkt



Hindhede var et af karikaturtegnernes yndlingsofre: Her radmager til audiens hos kongen (Blæksprutten, 1908)

også i en statslig kommission, der skulle udarbejde nye retningslinjer for en spiritusbegrænsning – men fik dog ikke opbakning til sit ønske om et totalforbud. Sammen med rationeringen blev hæftet 'Dyrtidskost' med en ernæringslære skrevet af Hindhede trykt i 40.000 eksemplarer og udelt gratis.

Efter Første Verdenskrig kastede Hindhede sig over stadig flere områder, som det spejler sig i den strøm af rapporter, han udsendte fra sit ernæringskontor. I alt 34 nåede han at udsende med titler som '48 københavnske Arbejderfamilier',¹⁴ 'Hjælp dig selv! – Anvisning for Studenter til Selvhusholdning',¹⁵ 'Studier over Tuberkulosekost',¹⁶ 'Kosten på fire Landbrugsskoler og i fire Gaardmandsfamilier'¹⁷ og så videre.

Blandt de konkrete resultater er, at Hindhede har del i den succes, som de rå havregryn har haft på danskernes morgenbord: Da Hindhede begyndte at argumentere for det, blev han latterliggjort i vittighedstegninger, der viste ham som en tøjret ko i en kornmark, og i "smædeviser" – tænk at spise grynene rå! Den hidtidige anbefaling lød på kogning i 45 minutter.

Stridsløst

Med årene blev Hindhede en velkendt personlighed i den danske offentlighed, altid parat med en kommentar til pressen eller en stikpille til en modstander, der så anderledes på sagerne. Selv var han tykudet og forholdt sig til sin sag med en blanding af selvironi, stærk overbevisning om, at han havde ret i sine grundantagelser om den menneskelige sundhed, men også en grundlæggende respekt for videnskabeligheden: erkendelser skulle forankres i forskning.

Derfor kom han også til at lægge sig ud med grupper med vidt forskelligt syn på de emner, han beskæftigede sig med. Det gjaldt for eksempel den store gruppe blandt vegetarianerne, der var overbevist om at den moderne medicin var direkte skadelig. Det mente Hindhede langt fra – hans holdning var blot, at man skulle lære af naturen, og at forebyggelse særlig gennem kosten, men også gennem

motion, sollys osv. var det første, man skulle interessere sig for. Det gjorde ondt på ham, da Dansk Vegetarisk Forenings Oluf Egerod (1888-1968) udsendte en bog med titlen 'Lægernes Vildfarelser', hvor han citerede Hindhede i sit angreb på medicinen.¹⁸ "Kast den Pjece paa Baalet og skriv en ny og bedre",¹⁹ skrev Hindhede i sin anmeldelse i



I samtiden blev Hindhede nærmest et brand for det sunde liv. Kritikeren som Johanne Christiansen mente at det var gået for vidt. Avisannonce gengivet i J. Christiansen: 'Retten paa Vrangen' Eget Forlag 1938, s. 104.

Afholdsdagbladet. Da der omkring 1920 opstod en egentlig organiseret vaccinationsmodstand i Danmark, var Mikkel Hindhede en af de eneste med sympati for alternativ behandling, som gik aktivt ind for vaccination. "Det imponerer os ikke, at dr. Hindhede hører til bagstrævet på dette område."²⁰ skrev førnævnte Egerod i vegetartidskriftet 'Solblink'.

Fra anden side var Hindhede blevet angrebet lige fra dét øjeblik, han trådte ind i offentligheden. Kritikken var blevet mere moderat igennem årene, efterhånden som mange af hans teser var blevet underbygget eller havde fået støtte fra anden side – opdagelsen af vitaminerne fra 1912 og frem gav f.eks. grøntsagsmaden et ekstra argument. Men i 1920'erne fik lægen Johanne Christiansen (1882-1968) meget omtale, da hun begyndte at anfægte konklusionerne på Første Verdenskrigs rationering. Jo, den danske befolkning var da blevet sundere og dødeligheden faldet. Det skyldtes dog ikke et mindre kødforbrug, mente hun, men at margarineforbruget var faldet (den udenlandske planteolie kunne ikke skaffes), og at folk i stedet havde spist fire gange mere smør – som man nu kunne se indeholdt langt mere A-vitamin. Denne debat blev ført med stærk intensitet og grove gensidige beskyldninger, men også med oprigtig idealisme fra begge sider. Og argumenterne kunne bruges både af mejerierne og margarineproducenterne – sidstnævnte begyndte som en konsekvens at tilsætte A-vitamin til margarinen.

Tilbage til udgangspunktet

I løbet af sin livstid blev Hindhede en international berømmethed inden for sit felt med løbende kontakter med en række af de væsentligste ernæringsforskere i verden især blandt dem, der delte hans holdninger til plantekost, og han korresponderede med for eksempel den indiske uafhængighedsleder Mohandas Karamchand ('Mahatma') Gandhi. Et håndgribeligt tegn på Hindhedes internationale gennemslagskraft er, at hans bøger udkom på en lang række sprog:

Tysk: 26 titler

Engelsk (Storbritannien): 9 titler

Svensk: 7 titler

Russisk: 4 titler

Engelsk (USA): 3 titler

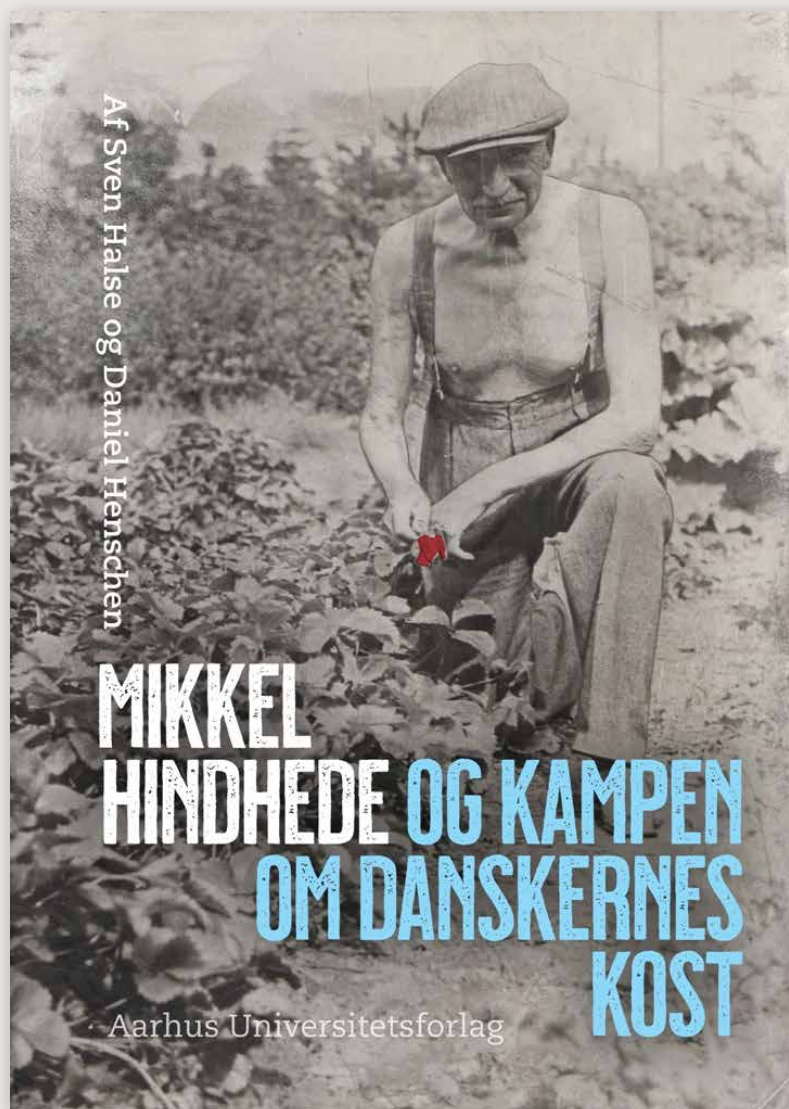
Finsk: 3 titler

Bulgarsk, tjekkisk, nederlandsk og japansk: hver 1 titel.

Hindhedes internationale udsyn kom også til udtryk ved, at han med beundring præsenterede japansk kultur og ernæring, som, han mente, burde være et forbillede for europæerne. Men igennem hele sit livsprojekt lagde han ikke skjul på, at han samtidig var forankret et bestemt sted i verden. Og dermed er vi tilbage til udgangspunktet, både for denne artikel og for Hindhede selv.

Da Hindhede i 1945 udgav sine erindringer, lagde han ud med en stamtavle over flere sider. Måske lidt kuriøst, men den tjener på sin vis samme formål som de statistikker og tabeller, der senere i bogen dokumenterer hans forsøg og konklusioner om sundhed. Efter at have vist, hvor hans forfædre stammede fra, kan Hindhede nemlig skrive: "Af det foregående vil Læseren se, at jeg har Rod i en solid vestjysk Gaardmandslægt."²¹ At han efter at have levet et langt liv uden for Vestjylland mente, at dette var væsentligt at få understreget, siger noget grundlæggende om Hindhede. Trods alle sine succeser så han sig gennem hele livet i modsætning til den etablerede forskning på Universitetet. Det var på den ene side udtryk for den manglende anerkendelse, han mødte dér – især i begyndelsen af sin karriere. Men det var også udtryk for en grundlæggende holdning om, at den verden, han selv var vokset op i, rummede værdifulde elementer. Og han havde en forhåbning om, at dét ville vise sig efterhånden, som videnskaben nåede til nye erkendelser. På den måde kunne de gode sider af livet i Lem sogn sammen med ernæringsforskningens opdagelser og inspirationen fra samtidens sundhedsbevægelser danne grundlaget for fremtidens gode og sunde liv.

MIKKEL HINDHEDE



Af Sven Halse og Daniel Henschen

MIKKEL HINDHEDE OG KAMPEN OM DANSKERNES KOST

Aarhus Universitetsforlag

Sven Halse og Daniel Henschen har skrevet biografien 'Mikkel Hindhede og kampen om danskernes kost'. Aarhus Universitetsforlag 2020.

I eftertiden må man sande, at det faktisk blev tilfældet et langt stykke hen ad vejen. I hvert fald på den måde, at det nøjsomme, aktive liv, som Hindhede var med til at tale for, i dag er bredt anerkendt.

Den 17. december 1945 døde Mikkel Hindhede, 83 år gammel. Han havde været aktiv stort set til det sidste, men var i månederne inden blevet kraftigt begrænset af et fald. Han blev begravet på Solbjerg Kirkegård, hvor hans grav dog siden er blevet sløjet. I Berlingske Aftenavis stod der i nekrologen:

Han havde faaet at vide, at han sandsynligvis aldrig mere vilde komme til at gaa (...), og derfor ønskede Mikkel Hindhede at dø. Et Liv uden Rørlighed var blevet for svært for den gamle Cyklist²²

Det var måske ikke helt forklaringen, men et godt billede på det liv, Hindhede ønskede for sig selv og andre: "Men har jeg altsaa som oftest staaet ene, har jeg til Gengæld ogsaa villet eet – at det danske Folk skulde blive et sundt og lykkeligt Folk".

Der stod ingen enkeltpersoner klar til at tage stafetten op efter ham i den offentlige plads. Men som den, der for alvor fik kostspørgsmålet ud i den offentlige debat, satte han et stort aftryk frem til i dag. Rådene i den kostpyramide, som har rod i et af Hindhedes mange pædagogiske greb, har været en del af vores fælles paratviden i årtier. Og den proteinstandard, han en gang provokerede med, er med bittesmå nuancer almindelig anerkendt i lægevidenskaben. Med nutidens klimadebat står vi måske ligefrem på tærsklen til et gennembrud for den plantekost, som Hindhede kæmpede for – selvom han hele livet holdt fast, i at det var helt i orden at spise kød en gang imellem.

Daniel Henschen kan kontaktes på danielhenschen@gmail.com

Noter

1. Mikkel Hindhede: Beretning fra M. Hindhedes kontor for ernæringsundersøgelser, København 1912. Bind 2, s. 148
2. Mikkel Hindhede: Af mit Livs Historie. (Hindhede 1945), København 1945, s.17
3. Hindhede 1945, s. 20-21
4. Publiceret som Brændende Punkter i Fodringspørgsmaalet I & II, København 1906 og 1908
5. Ugeskrift for Læger København, 1906, s. 456
6. Blæksprutten, København 1907, s. 28
7. Paolo Mantegazza: Nervøsitetens Aarhundrede, København 1888
8. Hans Bonde: Sundhedsapostlen J.P. Müller. Bind 1: Det kropsligt moderne gennembrud, 1864-1904, Odense 2019, s. 34
9. Johannes V. Jensen: "Moderne Humanisme IV", Politiken 23. maj 1907, s. 6
10. Børge Houmann (red.): Breve fra Martin Andersen Nexø: 1889-1921. København 1969, s. 97
11. Hindhede 1945, s. 60
12. Hindhede 1945, s. 69
13. Eks. "Here's What Happened When One European Nation Drastically Increased Whole Grains, <https://wholegrainscouncil.org/blog/2021/03/here%E2%80%99s-what-happened-when-one-european-nation-drastically-increased-whole-grains>
14. Beretninger fra M. Hindhedes Kontor for Ernæringsundersøgelser, Nr. 8. København 1912
15. Beretninger fra M. Hindhedes Kontor for Ernæringsundersøgelser, Nr. 15. København 1922
16. Beretninger fra M. Hindhedes Kontor for Ernæringsundersøgelser, Nr. 15. 1922
17. Beretninger fra M. Hindhedes Kontor for Ernæringsundersøgelser, Nr. København 1923
18. Oluf Egerod: Lægernes Vildfarelser: med Beretninger om Helbredelse uden Medicin. Frederiksberg 1917
19. Mikkel Hindhede: "Lægernes Vildfarelser", Afholdsdagbladet 26. september 1917
20. Solblink: Tidsskrift for vegetarisk for vegetarisk livsførelse, Brønshøj 1922, nr. 6, s. 40
21. Hindhede 1945, s. 9
22. Berlingske Aftenavis, 18. december 1945