

# 82-årig kæmper en indædt kamp mod diabetes - hjemme fra sin have

Anders Bech spærrede øjnene op, da han så resultatet af et par omfattende forskningsprojekter - og det fik ham og hustruen til at nytænke, hvad de spiser. Siden har han forsøgt at udbrede budskabet.

**Palle Hyldahl Brændsgaard**  
pabr@dagbladetholstebro.dk

**HOLSTEBRO:** Det begyndte med et par forskningsprojekter. Og med dem et par konklusioner.

Resultaterne var mere end rigelige til at overbevise ægteparret Tove og Anders Bech om, at de måtte nytænke det, de spiser.

De store forskningsprojekter - kaldet MaxVeg og BitterSund - og deres konklusioner lød, at "bittersunde" grøntsager kan mindske eller helbrede forskellige livsstilssygdomme, heriblandt en af de tunge drenge i folkesundheden; type 2-diabetes.

- Siden den viden kom frem i 2018, har Tove og jeg i vores egen have dyrket de bittersunde gamle sorter af grøntsager, der indeholder de vigtige bitre indholdsstoffer. Vi spiste som før eksempelvis grønkål og rødbeder, men med den nye viden kun de gamle sorter, forklarer Anders Bech.

"Godt for dem" eller "det vil jeg også gøre", kan man så tænke, men det er her, problemet opstår.

- Problemet er, at frø af disse gamle sorter i meget ringe omfang er i handlen, og man kan kun skaffe sig små portioner frø fra Nordisk Genbank, forklarer Anders Bech, der gik i gang med at avle frø af nogle af de bittersunde grøntsager.

## Nyt problem

Og her opstår endnu et problem - med avl af frø af kål, for alle kål krydser med hinanden. Derfor kan den enkelte frøavler kun avle frø på én kålsort om året. Det bremser dog ikke Anders Bech:

- Jeg er indgået et samarbejde med Tvis Mølle Have og avler frø på én bittersund grønkålssort dér, mens jeg i min egen have i år avler frø på en gammel spidskålssort fra



Haven og Anders Bech er bestemt ikke fremmede for hinanden. Han har holdt flere end 250 haveforedrag. Han er desuden formand for "Sommerfuglene - Den Frivillige Demens-venne-gruppe" i Holstebro. - Det eneste, vi ændrede i 2018, da vi fik viden om forskningen, var, at vi nu begyndte at dyrke de gamle bittersunde sorter. Vi spiste som før eksempelvis grønkål og rødbeder, men med den nye viden kun de gamle sorter, forklarer han. Arkivfoto: Morten Stricker.



Her ses grønkål til frøavl i Tvis Mølle Have - og Anders Bech. Privatfoto

1908. Jeg ved jo godt, at det i første omgang er et lille nøk, men hvis der bliver en efterspørgsel efter de gamle sorter, vil de store frøavlere jo gå i gang med at avle frø af disse gamle sorter, og så rykker

det jo for alvor. Så vil frøene blive udbudt i plantecentre og supermarkeder, og så vil kunderne også efterspørge grøntsagerne i supermarkederne og så videre.

Så han kæmper videre for

at udbrede kendskabet til de bittersunde grøntsager og deres effekt.

## Forskel?

- I foreningen Frøsamlerne er vi flere, der er gået i gang med

## FAKTA

### OM MAXVEG OG BITTERSUND

Aarhus Universitet gennemførte i årene 2010-2015 forskningsprojektet, MaxVeg. Projektet viste en tendens til, at 500 gram grove grøntsager pr. dag i 12 uger havde en positiv effekt på vægttab og fysiologiske indikatorer på livsstilsrelaterede sygdomme, primært diabetes 2 og hjertekarsygdomme.

Som følge heraf lavede Københavns- og Aarhus Universitet, Aarstiderne A/S, Månsson Aps, Regionshospitalet Randers samt Økologisk Landsforening et 4-årigt udviklings- og demonstrationsprojekt (2015-2019). Projektet kaldes 'BitterSund'.

I forskningsprojektet, MaxVeg, blev der arbejdet med hvidkål, grønkål, gulerod, rødbede og selleri. Projekt BitterSund undersøger desuden effekten ved spidskål, rødkål, savoykål, rosenkål, pastinak og persillerod.

BITTERSUND.DK

at avle frø af de bittersunde grøntsager. Den danske forskning viste, at besparelsen i de danske sundhedsudgifter vil være én milliard kroner om året, hvis vi spiste 200 gram bittersunde grøntsager 250 dage om året. Flere danskere vil få et sundere liv, siger Anders Bech.

*Har I kunnet mærke en effekt, siden I begyndte at spise bittersunde grøntsager?*

- Det er svært at snakke om

effekt. Vi spiste også mange grøntsager før. Men der er tale om en meget anerkendt forskning og selvfølgelig vil vi gerne gøre noget ekstra for at leve sundt. Det er lidt besværligt at skaffe frøene til de bittersunde grøntsager, men selve dyrkningen er den samme, og den bitre smag har bestemt ikke generet. Tværtimod har vi følt den rigtig fin, forklarer 82-årige Anders Bech.