

Hei og velkommen til ein ny episode av spør oss. I dag er det eg, Ingvald André Kårbø, som vil prøva å svara på eit spørsmål som me har fått tilsendt om temaet kosthold: ”Hei. Eg lurar på korleis ein som kristen skal forholde seg til kosthold. Og med det tenker eg på alternative kosthold som lavkarbo ol. Eg har sjølv fulgt lavkarbo med god helseeffekt, men ser at dette knyttes veldig opp mot alternative miljøer. Kva skal eg tenkje om det?”

Berre for å ha sagt det med ein gong. Eg er ingen kostholdsekspert. Så eg trur det er best for alle parter om eg ikkje uttaler meg så veldig om lavkarbo eller andre dietter, og i kva grad dei har noko særlig effekt. Men heldigvis er det ikkje det spørsmålet handlar om. Slik eg oppfattar spørsmålet, handlar det om det er forsvarlig for ein kristen å benytte seg av ein diett som ein opplever at fungerer, når den har tilknytningspunkt til alternative miljø som veldig ofte vil fronta eit anna livssyn. Kan ein kristen eta mat som har kontaktpunkt til nyreligiøse miljø?

Det er faktisk ein bibeltekst som er veldig relevant i akkurat denne sammenhengen. Og tru det eller ei, det ser ut som at nokon av dei første kristne har kjempa med litt liknande spørsmål. Det handla om dei kristne i byen Korint. Korint var ein by prega av mykje religiøsitet, og kjøtt var luksusvare. Mykje av det kjøttet ein kunne få tak i, var kjøtt som fyrst hadde vorte ofra i dei ulike templa til dei greske gudane i Korint. Deretter vart det seld på markedet. Spørsmålet for dei kristne vart då: Kan eg eta kjøtt som fyrst har vorte ofra til avgudane? Eller har det på ein eller annan måte vorte prega av vonde åndskrefter? Dette er det store spørsmålet som vert tatt opp i 1.Kor 8-10. Paulus gjer på mange måtar eit tredelt svar. For det fyrste ein understreking av at kjøttet ikkje er eit problem – det er skapt av Gud og er ikkje noko som gjer ein meir eller mindre kristen om ein et eller lar vera. For det andre, ein presisering av at dette ikkje betyr at det greit for kristne å delta på festar i tempelet der det vert servert avgudsofferkjøtt. Han forbyr dermed ein kristen å delta i seremonier som tilber andre guddomer, fordi kristne har Jesus som herre. For det tredje, at sjølv om ein kristen prinsipielt sett kan eta kjøttet med godt samvit, så bør ein avstå frå å eta kjøttet viss det kan skada vitnesbyrdet om trua på Jesus Kristus som frelsar og herre.

Dette tenkjer eg er veldig aktuelt for spørsmålet som har kommen inn. Dette, fordi denne teksten viser oss både ein prinsipiell måte å forholde seg til mat på, samtidig som den viser at den prinsipielle

friheten har sine grenser. Eg tenkjer at dette kan overførast til spørsmålet om ulike dietter. Kan ein kristen eta lavkarbo? Ja, absolutt. Tre bibelvers om dette. 1.Kor 8:6a – Men for oss er det ein Gud, vår Far. Alt vart til av han, og til han er vi skapte. 8:8 – Men mat fører oss ikkje nærare Gud. Vi vann ikkje noko om vi et, og taper ikkje noko om vi ikkje et. 10:25-26 – Alt som blir selt på torget, kan de eta med godt samvit utan å spørja om det er offerkjøt. For jorda og det som fyller henne, høyrer Herren til. På grunnlag av dette vil eg seia til innsendaren at viss du opplever at lavkarbodietten er noko som du i samsvar med din lege opplever at er positivt for din helsesituasjon, fortsett med det i takk til Gud for maten som du dag etter dag får ha på ditt bord! Det er ikkje slik at fordi det er ein samansetting av matvarene som skil seg litt frå det tradisjonelle, at det dermed blir eit større problem. Kvar og ei av matvarene som ein et også på ein lavkarbodiett er mat som er skapt av Gud, høyrer han til, og som han gjev oss til vår overleving. Så takk Gud, og et maten din med frimodighet.

Samtidig kan det nok vera situasjonar der denne prinsipielle friheten også må setjast grenser for. Dette kan nok også vera aktuelt for ulike dietter. Er ein for eksempel i eit miljø der det er eit sterk trend med lavkarbo, og der dette også blir kobla til ein nyreligiøs virkelighetsforståelse, bør ein spørja seg kva signal ein sender til dei ein har rundt seg med å fylgja dette kostholdet. Viss dietten blir til skade for evangeliet og for at menneske kan verta kjend med Jesus, er det hensynet til menneske si frelse som skal trumfe våre matpreferansar.

Det var det for denne gong. Eg håper at svaret kan ha vore med å gje deg nokon tankar om korleis Guds folk kan forholde seg til den maten som me har. Er det nokon spørsmål du sit og tenkjer på om den kristne trua? Gå inn på [foross.no](http://foross.no) og sleng i vei eit spørsmål, så skal me prøva å svara på det etter beste evne. Viss du ikkje gjer det, abonner gjerne på podcasten i itunes, pocketcast eller den podcastspelaren du bruker. Og forresten, viss du hadde slengt inn ein liten anmeldelse av podcasten i iTunes hadde det vore tipp topp tommell opp. Då kan fleire andre lettare bli kjent med podcasten og [foross.no](http://foross.no). Ha ei god veke!