

Af Sven Halse og Daniel Henschel

# MIKKEL HINDHEDE OG KAMPEN OM DANSKERNES KOST

Aarhus Universitetsforlag

**MIKKEL HINDHEDE**  
**OG KAMPEN**  
**OM DANSKERNES**  
**KOST**



# MIKKEL HINDHEDE OG KAMPEN OM DANSKERNES KOST

*Af Sven Halse og Daniel Henschen*

© forfatterne og Aarhus Universitetsforlag 2020

Omslag, tilrettelægning og sats: Jørgen Sparre

Forsideillustration: Hindhede ved sit jordbærbed i Vanløse Haveby,

Foto: Det Kgl. Biblioteks billedsamling, 1967-1323/2988.

Forlagsredaktion: Henrik Jensen

Bogen er sat med Warnock Pro og Milkstore Textured

E-bogsproduktion: Narayana Press, Gylling

ISBN 978 87 7219127 0

Aarhus Universitetsforlag

Finlandsgade 29

8200 Aarhus N

[www.unipress.dk](http://www.unipress.dk)

Bogen er udgivet med støtte fra

Aarhus Universitets Forskningsfond

Den Hielmstjerne-Rosencroneske Stiftelse

Alfred Goods Fond

Kopiering fra denne bog må kun finde sted på institutioner,  
der har indgået aftale med Copydan, og kun inden for de i aftalen  
nævnte rammer.

Forlaget har så vidt muligt afklaret alle ophavsrettigheder  
til bogens illustrationer. Eventuelle krænkelse af ophavsretten  
er sket ufrivilligt og utilsigtet. Retmæssige krav vil blive honoreret,  
som havde forlaget indhentet tilladelse i forvejen.



# INDHOLD

## 7 OPTAKT DET ER NEMT AT VÆRE BAGKLOG

9 Om bogen og dens kilder

## 13 ET SUNDT OG LYKKELIGT LIV

14 Hvad er Hindhede-kost?

20 Hindhede og livslykken

## 33 MIKKEL HINDHEDES LIV I KORTE TRÆK

## 41 KAMPEN OM PROTEINET

## 47 HINDHEDE OG LIVSREFORMEN

50 Degenerationsfrygten

60 Hindhedes sygdomsforståelse og naturhelbredelsen

64 Hindhede og "vegetarianerne"

67 "Havebyer er Fremtidsidealet". Hindhede og havebybevægelsen

78 En ny tilgang til tuberkulosebehandlingen

## 87 HINDHEDES KONTOR FOR ERNÆRINGSUNDERSØGELSER

94 Den store uddannelsesrejse

99 Ernæringskontorets *Beretninger*

104 "Alle Ernæringsfysiologer misunder mig Madsen"

107 Produktionskollektivet Eden

110 Samarbejdet med Walkemühle-skolen

113 Kostskolen i Wycliffe, England, og kartoffelstudierne i Mayo, Irland

- 117 MAND ELLER GRIS?  
HINDHEDES INDSATS I RATIONERINGSKOMMISSIONEN**
- 125 HINDHEDE OG ALKOHOLEN**
- 137 HINDHEDE I DEN 2. ÆDRUELIGHEDSKOMMISSION**
- 149 SMØR ELLER MARGARINE?  
FEJDEN MED JOHANNE CHRISTIANSEN**
- 161 HINDHEDE OG DEN STORE VERDEN**
- 169 HINDHEDE I MEDIEOFFENTLIGHEDEN**
- 173** Hindhedes synlighed og indflydelse
- 181** Nekrologerne
- 183** Bøffen og Bananen – et kapløb om livsstil
- 190** Religionskrigen i Skanderborg
- 196** Hindhede-pensionater – med og uden Hindhede
- 202** Hindhede på cykel
- 207 HINDHEDE I VORE DAGES MEDIEBILLEDE**
- 211** Personregister
- 214** Utrykte kilder
- 215** Publikationer

# OPTAKT

## DET ER NEMT AT VÆRE BAGKLOG

Man kunne godt have undt Mikkel Hindhede at have levet 70 år længere, end han gjorde, bare for at han kunne sige til alverden: "Hvad sagde jeg!" Vi forestiller os ham med en triumferende mine holde et eksemplar af sin *Fuldkommen Sundhed* i den ene hånd og Fødevarestyrelsens 10 kostråd i den anden. For det er forbløffende, så meget han med tiden fik ret i, og så meget fra hans forskning, vi i dag tager for givet, ting, som ikke på nogen måde kunne tages for givet, da han begyndte med sine kostforsøg som sygehuslæge i Skanderborg for 120 år siden, først med sig selv og familien som forsøgspersoner, senere i større skala og mere videnskabeligt regi på Statens Kontor for Ernæringsundersøgelser. "Sandheden vil jo nok sejre til sidst, men det kan godt vare hundrede Aar", spåede han i en laboratoriebetretning fra 1937.<sup>1</sup> Så længe kom det ikke til at vare, inden det blev almindeligt anerkendt, at godt med grønsager, frugt og fuldkornsbrød kombineret med mådehold i forhold til kød, sukker og fedt er den bedste måde at holde livsstilssygdommene fra halsen på.

Hindhede levede og var aktiv i en periode, hvor der blev sat kraftigt ind mod de store epidemiske sygdomme som for eksempel tuberkulose, men hvor behandlingen endnu ikke var særlig effektiv. Samtidig begyndte mere "luksusprægede" fødevarer – kødretter til hverdag, hvidt franskbrød og sukkerholdige lækkerier – at fylde mere i kostlandskabet og dermed også som årsag til kroniske lidelser og sygdomme. "Overernæring som Sygdomsaarsag" lyder den tidstypiske overskrift på et foredrag af læge Erik E. Faber, holdt i Medicinsk Selskab i 1914.<sup>2</sup> At spise "stærkt"<sup>3</sup> og meget var den måde, hvorpå man på den tid kunne markere sin sociale position – eller ambition. Den overdådige spisning blev en del af det mere velstående samfunds selvforståelse: "Han var vant til at spise meget, også når han ikke var sulten, og det af selvagtelse",<sup>4</sup> skriver Thomas Mann om skibingeniøren og sanatoriegæsten Hans Castorp, hovedpersonen i romanen *Trolldomsbjerget* om sanatoriet med fem daglige måltider og seks retter til hovedmål-

1 Hindhede, 1937.

2 Erik E. Fabers foredrag fra marts 1914 er aftrykt i *Ugeskrift for Læger* 1914, nr. 23, 1041-1058.

3 Begrebet "stærk kost" forekommer ofte hos Hindhede. Hvorefter denne bestod, har Max Bircher-Benner sammenfattet i *Grundzüge der Ernährungs-Therapie* fra 1906: store kvantiteter af kød, æg, mælk, te eller kaffe. Kun lidt grønsager og kornprodukter. Tilberedt/kogt frugt. Et par glas rødvin til frokost og en øl om aftenen. (Refereret efter Treitel, 76).

4 "Er war gewöhnt, viel zu essen, auch wenn er keinen Hunger hatte, und zwar aus Selbstachtung". Oversættelse Ulrich H. Petersen.



tiderne. Velstand og social selvagtelse (primært den mandlige) var forbundet med at spise ”standsmæssig”. Både arten og mængden af maden symboliserede den sociale status. Og her stod kødet centralt som symbol på stigende velstand og fysisk styrke.

Midt i al denne herlighed dukkede så den mærkelige læge Mikkel Hindhede op og forstyrrede den opadstræbende selvagtelse med budskabet om, at hverken øgede mængder kød eller mad i det hele taget var det bedste for os mennesker, men at vi tværtimod skulle spise så lidt kød, at det næsten var lige meget, og til gengæld roligt kunne skrue op for grønsagerne – de var sundere, og de var billigere. Mådehold ved bordet – ja, askese – i stedet for fylderier var et af hans budskaber. Det var ikke kun den nye tids madvaner, han var oppe imod, men en hel befolknings selvforståelse, en madkultur, der var baseret på forestillingen om, at ”Fleisch macht Fleisch”, som tyskerne havde sagt i århundreder, altså at kun med kød kan man opbygge fysisk styrke. Det var de færreste, der var parate til at tro på, at den samme sundhed og styrke kunne opnås gennem grønsager, korn (brød, grød) og kartofler, altså det der var allerbilligst.

Det med prisen på maden og dermed husholdningsøkonomien i det hele taget var alfa og omega for Mikkel Hindhede. Han så, hvordan mindre-bemidlede måtte strække deres økonomi til grænsen af deres formåen og endnu længere for at følge med i den kostudvikling, som tidens mode foreskrev – samtidig med at denne udvikling var skidt for helbredet, for vægten, for tænderne, for fordøjelsen, ja, efter Hindhedes opfattelse for hele velværet og livsglæden. Derfor ville han vise danskerne en økonomisk overkommelig vej til et sundt liv.

Og hvad med de penge, man sparede? Dem kunne man jo passende sætte i et lille hus med have, så man kunne opleve den *livslykke*, der udsprang af at kunne dyrke sine egne fødevarer og være ude i den friske luft. Denne lykkeoplevelse, som Hindhede knyttede sammen med sundhed og naturforbundethed, var et permanent tema og mål for ham, og derfor begynder denne bog også med emnet livslykke.

Men for at nå derhen, hvor danskerne ville være parate til at stige på det sunde lykke-tog, var det påkrævet for Hindhede at *bevise* en række ting videnskabeligt, ting, som ikke var selvfølgelige i tiden: at mennesket ikke behøvede så meget protein, som hidtil antaget, og ikke nødvendigvis fra kød, i og med at grønsagsprotein var lige så lødigt som det animalske; at kliddet ikke kun var et affaldsprodukt, egnet til grisefoder, men også et godt og fordøjeligt menneskefoder; og at brød af fuldkornsmel faktisk var sundere end det fine, hvide brød. Hertil kom så de undersøgelser, der viste, at bestemte vegetabiliske fødevarer kunne være sygdomsforebyggende eller måske endda helbredende. At der var en sammenhæng mellem stort

kødforbrug og kræft. At tuberkulosepatienter kom sig bedre på en asketisk Hindhede-kost end på en stærk og rigelig proteinkost, som den Thomas Mann udsætter Hans Castorp for på Berghof-sanatoriet.

Hindhede arbejdede på mange fronter. Hans kamp mod alkoholen var en af de væsentligste grunde til, at han i offentligheden blev betragtet som fanatisk agitator, et billede, der nok til dels kom til at stå i vejen for hans mission på ernæringsområdet. Han var en konsekvensens mand og så ikke nogen grund til at stikke sine overbevisninger under stolen. Men prisen for det var også, at han skabte stærk modstand hos lægekolleger såvel som i den brede befolkning. Det generede ham ikke. Kun det, at arbejdernes egne aviser og organisationer var så afvisende over for hans tanker, ærgrede og undrede ham en del. Det var trods alt netop de mennesker, han søgte at hjælpe med sine billige og sunde kostforslag. Størst positiv genklang fandt han i de sociale lag, som han selv var rundet af: småkårsfolk på landet, som på denne tid stadig udgjorde en væsentlig del af befolkningen. De genkendte hans forkærlighed for de enkle fødevarer fra deres eget spisebord: Grød, brød og kartofler var, hvad han selv og hans lige var vokset op med. Nu kom han så ud i forsamlingshusene og kunne fortælle, at den kost var helt i orden og mere end det. Man behøvede ikke stræbe efter alt det fine, nye og dyre for at blive et sundt og lykkeligt menneske. Det var nu videnskabeligt bevist!

Det videnskabelige eksperiment og den faglige, professionelle debat var den ene side af hans virke; den anden var en omfattende folkeligt formidlende aktivitet. Disse to røde tråde skal forfølges gennem denne bog.

Men Hindhede var ikke alene. I årene omkring forrige århundredeskifte fandt en stærk opblomstring af nye tanker og metoder sted inden for blandt andet sundhed, ernæring, kropskultur og børneopdragelse. I USA og store dele af Europa satte den såkaldte *livsreformbevægelse* spørgsmålstegn ved livet i det moderne industrialiserede samfund og lagde samtidig grunden til nutidens opfattelse inden for en række områder. Hindhede var en katalysator for udbredelsen af disse tanker i Danmark, og hans livshistorie danner en form for prisme til forståelsen af deres betydning her i landet. Det er Hindhede som reformfænomen og som personlighed, der her skal stå i forgrunden, skildret i rammen af de større sammenhænge, han var en del af på sin egen meget personlige og stærkt meningsdannende måde.

## OM BOGEN OG DENS KILDER

Nærværende fremstilling af Mikkel Hindhedes liv, arbejde og kampe skal ikke ses som et ernæringsvidenskabeligt indlæg i den uendelige debat om,

hvad der er god eller mindre god kost, hvad der er sundt eller mindre sundt. Den diskussion må føres mellem læge- og ernæringsvidenskabelige fagfolk, hvor den hører hjemme. Derimod ligger det forfatterne på sinde at fremstille Hindhedes forskellige sundhedskampe som elementer i et kulturhistorisk forløb. Med den store reformbølge – livsreformbevægelsen – som gik over Europa og USA fra slutningen af 1800-tallet og de følgende årtier – som bagtæppe ønsker vi at vise, hvordan Hindhede – om end han var et originalt fyrtårn i sin tid – også samtidig var en del af og eksponent for de reformtanker, som livsreformbevægelsen rummede. Herom skal der siges meget mere senere, først og fremmest i kapitlet ”Hindhede og livsreformen”. I denne ramme bliver Hindhedes standpunkter og aktiviteter – som vitterlig i det ydre peger i mange forskellige retninger og bevæger sig ind på mange forskellige livsområder – mere forståelige i deres indbyrdes og kulturhistoriske sammenhæng. Også selvom Hindhede ikke selv direkte nævner livsreformbevægelsen som sin inspiration eller sit ståsted, er han idé- og værdimæssigt såvel som i sine aktiviteter tæt forbundet med denne bevægelse – og han havde da også kontakt til en række af dens centrale figurer i ind- og udland.

Vi har gjort vores bedste for at holde læseren orienteret om, hvilke kildetyper der ligger bag de enkelte afsnits fremstillinger. Den vigtigste kilde til Mikkel Hindhedes liv og arbejde er det arkiv, der blev indleveret til Det Kongelige Bibliotek ad flere omgange af hans arvinger. Det består af hans personlige papirer, efter alt at dømme som de fandtes, da han døde.

Det er i alt 16 æsker med materiale, hvoraf størstedelen er breve til Hindhede og manuskripter til en stor del af Hindhedes produktion. De første har vi brugt som kilder til Hindhedes personlige og faglige udvikling og ikke mindst til at få et overblik over hans netværk. Manuskripterne har sammen med en del materiale fra Hindhedes videnskabelige arbejde (hovedsagelig Kontoret for Ernæringsundersøgelser, som for en dels vedkommende kræver en omfattende systematisering) givet et direkte indblik i Hindhedes forskning. Videre har en del personligt materiale underbygget de områder, hvor Hindhedes selvfremsstilling ellers står alene. Endelig har Hindhede gennem det meste af sin karriere opbygget en omfattende tema-inddelt scrapbog, der har givet et enestående indblik i hans interesser og netværk. Arkivet har tidligere stået under et forkert navn og har derfor ikke været kendt i forskningen – Skaftø Overgaard antog for eksempel, at der ikke var bevaret resultater fra Ernæringskontoret. Andre væsentlige utrykte kilder er Ove Rodes arkiv i Rigsarkivet. Her findes i alt 61 breve, som Mikkel Hindhede skrev til Rode fra 1914 og frem. Selvom Rodes svar tilsyneladende ikke er bevaret, er brevene en vigtig kilde både til Hindhedes politiske rolle i almindelighed og udviklingen i Rodes og Hindhedes gensidige

forhold i særdeleshed – samt til Hindhedes syn på ernærings sagen. Den tidlige del af Hindhedes karriere og hans forhold til datidens autoriteter kan man blandt andet danne sig et levende indtryk af i arkivet efter onklen Niels Johannes Fjord og i arkivet for Landøkonomisk Forsøgslaboratorium (begge Rigsarkivet), hvor der findes en række breve fra og om Hindhede – både om forholdet til Fjord og til andre fagpersoner. Af trykte kilder støtter en del af fortællingen om Hindhede sig ikke mindst på hans erindringer *Af mit Livs Historie*, der udkom i hans dødsår. Her beskriver han meget af det, han selv så som skelsættende i barndomsmiljøet, studieårene og i den personlige karriere. Hindhedes syn på sundhed findes udfoldet i en række værker fra *En Reform af vor Ernæring*, der udkom i 1906, til en række artikler, forskningsrapporter og enkeltværker, ikke mindst *Fuldkommen Sundhed og Vejen dertil* (1934). Dem har vi sammenholdt med samtidige forskningsmæssige og debatterende udsagn fra både kritikere og meningsfæller. Særlig samtidens aviser har vi anvendt intensivt, og de indgår direkte eller indirekte i stort set alle dele af bogen. Takket være den digitalisering, som Det Kongelige Bibliotek har stået bag, har det været muligt at komme tæt på en række emner, som der ikke fandtes andre kilder til, eller som måske for længst var glemt. Derudover kommer en række kilder, som kun er brugt i forbindelse med enkelte hændelser eller temaer – disse og alle andre kilder skulle gerne fremgå løbende.

Hovedparten af de mest brugte kilder er, som det fremgår, skrevet af Hindhede selv. Det er naturligt i en biografi, der interesserer sig for hovedpersonens faglige udvikling og verdenssyn. Samtidig er Hindhede selv den eneste mere omfattende kilde til barndomsårene og de faglige og personlige erkendelser, der ledte til hans ernærings- og sundhedssyn. Når det kommer til hovedpersonens tilbageblik i erindringerne og andre sammenhænge, vil der uvægerligt være et element af efterrationalisering – bevidst eller ej. Som kilde til Hindhedes selvforståelse er det ikke nødvendigvis et problem, men det kræver kritisk opmærksomhed og balancesans. Hindhedes version af historien står altså ikke alene, men bliver løbende sat ind i og holdt op imod hans samtid. Hindhedes forskning udspillede sig i helt særlig grad igennem bred formidling og i samspil med offentligheden. Vi er taknemmelige for at kunne støtte os til andre forskeres artikler og monografier på områder uden for vores egne faglige hovedfelter. Nævnes skal her især Svend Skaftes Overgaards afhandling *Fra mad til ernæring* om Hindhedes ernæringsdiskurs og Corinna Treitels monografi *Eating Nature in Modern Germany* om udviklingen i den tyske ernæringsvidenskab, som Hindhede var inspireret af. Samt ikke mindst enkeltbidragene til antologien *Die Lebensreform*, der fremstiller mange af de facetter i samtidens reformtanker, som Hindhede var levende optaget af.