
Julens helsekost

MINILEDER

ARE BREAN

Sjefredaktør



Julen er tradisjonsmatens tid, med sine deilige – og usunne – matskikker. Men mye av julens tradisjonelle mat og drikke var opprinnelig tillagt sunne medisinske egenskaper.

Pepperkaker ble i eldre tider ofte solgt på apotekene. Ved Vadstena kloster er det dokumentert at nonnene bakte pepperkaker til hjelp mot mageplager allerede i 1444. Den svensk-norsk-danske kong Hans (1455–1513) ble ordinert pepperkaker av sin livlege, og han skal ha fått dem tilsendt i kilovis fra apoteket i København. Marsipanen er beskrevet i tidlige europeiske apotekbøker som et middel mot søvnløshet. Den første norske omtalen av akevitt er fra 1531, da hovedsmannen på Bergenhus festning sendte erkebiskopen et brev og dertil «nogit watn ... som kallis Aqua vite och hielper samme watn for alle hande kranchdom som ith menniske kandt haffue indtwortis». Og varianter av gløgg var i middelalderen kjent som et virksomt middel mot en rekke sykdommer, ofte under navnet *Hipocras*, oppkalt etter – nettopp ham, ja.

I dag har vi andre midler mot «alle hande kranchdom». Men fellesskapet rundt julens gode, lange måltider er fortsatt helsebringende. Ta vare på det denne julen.

Publisert: 12. desember 2022. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.22.18.01

Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 21. mars 2026.