

En överlevnadsmarsch utfördes under 10 dygn, 27/8-5/9 1982, 60 km norr om Stockholm.

Deltagarna avverkade ca 250 km med minimal utrustning och använde vilda växter som föda. Sovsäckar, tält, tändstickor och normala kokkärl användes inte. Inga klädbyten medfördes.

Målet för undersökningen var att under realistiska betingelser försöka erhålla resultat som kan stödja uppfattningen, att vilda växter kan användas som föda och ge erforderlig mängd kolhydrater i en överlevnadssituation under hård fysisk prestation. Avsikten är att använda växter, när jakt och fiske inte är möjliga.

Hjärnan kan endast utnyttja kolhydrater som energikälla. Den ökade fettförbränning som svält ger upphov till kräver kolhydrater för optimalt utnyttjande av fettsyrorerna i musklerna. Härvid undviks även hög produktion av toxiska ketonkroppar.

Resultaten visar bl a att den försöksgrupp (det fanns 2 grupper) som enbart hade vilda växter som föda kunde hålla blodsockervärdet på en jämn och hög nivå under marschen. Den kunde också utnyttja fettsyrorerna utan en hög ketonkroppsproduktion, tack vare växternas kolhydratinnehåll.

Den andra försöksgruppen hade börjat fiska under dagarna 1 - 5 men fått en kraftig nedgång av blodsockervärdet. Detta steg emellertid igen, då gruppen började insamla växter i större mängd.

Nödlivsmedel bör förtäras under 2(3) dagarsperiod och bör vara sammansatt av större andel stärkelse än mono- och disackarider.