



LUND UNIVERSITY

Carl von Linnés Anmärckningar öfwer diæten

En handskrift av Friedrich Weise funnen i Mariestad

Weise , Friedrich; Stobaeus, Per; von Bothmer, Roland; Bentzer, Bengt; Dunér, David; Engstrand, Lennart; Möller, Åke

2026

Document Version:

Förlagets slutgiltiga version

[Link to publication](#)

Citation for published version (APA):

Weise , F., Stobaeus, P. (Red.), von Bothmer, R. (Red.), Bentzer, B., Dunér, D., Engstrand, L., & Möller, Å. (2026). *Carl von Linnés Anmärckningar öfwer diæten: En handskrift av Friedrich Weise funnen i Mariestad*. Föreningen för Västgötalitteratur.

Total number of authors:

7

Creative Commons License:

Ospecificerad

General rights

Unless other specific re-use rights are stated the following general rights apply:

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal

Read more about Creative commons licenses: <https://creativecommons.org/licenses/>

Take down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

LUND UNIVERSITY

PO Box 117
221 00 Lund
+46 46-222 00 00

FÖRORD

– ANMÄRKNINGAR ÖVER DIETEN

Dietetik är läran om människans kosthållning och bevarandet av hälsan. Det är ett centralt och ständigt återkommande tema i botanisten och medicinaren Carl von Linnés verksamhet som vetenskapsman och lärare vid Uppsala universitet. Under flera decennier i mitten av 1700-talet grubblade han över den stora frågan hur man skapar sig ett hälsosamt liv, och han lärde ut sina rön i levnadskonsten till sina studenter som hade större delen av livet framför sig. I sina föreläsningar i dietetik behandlade han sådant som vad vi ska äta och dricka, hur vi ska undvika sjukdom och krämpor, och hur vi behåller vår sinnesro, hanterar sinnets passioner och undviker oro och nedstämdhet. Detta kan uppnås, förklarade han, genom lämplig föda och vätskeintag, nogsam hygien, lagom motion, genom verksamma läkemedel och att iaktta måttlighet i rusdrycker, kaffe, te och choklad med mera. Men också genom att beakta livsomständigheterna, som klimatets, miljöns, arbetets och åldrandets inverkan på välbefinnandet. Dietetiken är på många sätt en morallära, hur man bör inrätta sitt liv för själens förkovran, och hur vanan, våra dygder och laster styr våra liv. Linné betonade som en allmän dietetisk regel, måttligheten, balansen mellan frosseri och självspäkande, mellan överflöd och fattigdom. När vi för ett omåttligt leverne är vi våra egna mördare, varnade han sina unga studenter. Vi hamnar sedermera ”på sotesängen, då wj för sendt måste klaga ack! Huru illa är min ungdoms tid handterat. O! at jag hade di förra åhren tillbaka, jag skulle annorlunda siöta min helsa.” Dietetiken kan också sägas vare en ekologisk lära om människans naturenliga levnadssätt, hur naturens rika gåvor skänker människan föda från växt- och djurriket, om hur sund luft och friskt vatten, vådrets växlingar och landskapet där vi bor påverkar våra liv.

I Linnés dietetik möts det klassiska arvet och lärdomen, det kristna budskapet, den götiska-nationella tanken och den medicinska och naturalhistoriska vetenskapen. Men också den personliga erfarenheten. Det här var frågor som Linné funderade över genom hela sitt liv, ett liv som inte saknade utmaningar vad gällde hälsa och sinnesstämningar. Han led själv av giktbesvär som han kurerade med smultron, och mot slutet av sitt liv sjönk han in i afasi och allt större tungsinnhet. Under sina resor hade han mött andra sätt att leva, att inrätta sina liv för hälsa och välbefinnande. Samernas liv gjorde stort intryck på honom under hans Lapplandsresa 1732, hur de, som han tyckte, levde ett naturligare,

enklare och bättre liv i samklang med sin naturmiljö, till skillnad från stadslivets förkonstling, moden och främmande lyxvaror. Samerna blev något av ett ouppnåbart livsideal för honom. I hans dietetik finner man också spår av andra färder genom människors livsbetingelser. Under sin resa genom Dalarna 1734 kände han den förkvävande roströken i Falun. I Holland 1735–1738 mötte han kontinentala vanor och boendeförhållanden, besökte storartade trädgårdar och fick höra om nya, märkliga medicinska fall. Sommaren 1741 gjorde han en längre expedition till öarna i Östersjön och uppmärksammade då ölänningars och gotlänningars vanor och livsförhållanden. Och under skånska resan 1749 trampade han på ohälsosamma, dammiga lergolv i ostadiga hus av lera och halm. Vid sidan av sina egna erfarenheter, som han samlat under resor eller helt enkelt genom att som läkare iakttog människornas livsförhållande omkring honom, kunde han bygga på den lärda litteraturen. Exempelvis förekommer referenser till den italienske medicinaren Santorio Santorio – känd som ämnesomsättningens upptäckare 1614 – och den antike grekiske läkaren Hippokrates som lade grunden för den inflytelserika humoralpatologin, tanken om hälsa och sjukdom som beroende på de fyra kroppsvätskornas jämvikt respektive obalans.

Linnés tankar om hälsa och dietetik finns bevarade i ett antal föreläsningssanteckningar från hans kollegier vid Uppsala universitet. Under en lång rad av år höll han föreläsningsserier i dietetik för unga studenter. De äldsta anteckningarna är från 1733, *Dieta naturalis* (om ett naturenligt levnadssätt), vilka förvaras på Linnean Society i London och gavs ut 1958 av Arvid Hj. Uggla. Mellan läsåren 1742/43 och 1771/72 höll Linné inte mindre än åtta föreläsningsserier över dietetiken. Linnés eget originalutkast till föreläsningar för läsåret 1742/43, *Lachesis naturalis*, samt några av hans lärjungars anteckningar från Linnés collegium diæticum, från 1740-talet fram till 1770-talet, gavs ut av A. O. Lindfors 1907. Ytterligare fyra föreläsningsskoncept, som utgjorde inledning till dieten, gavs ut av Arvid Hj. Uggla och Telemak Fredbärj 1961. Enligt Lindfors finns ett 50-tal kollegieanteckningar över Linnés dietetikföreläsningar bevarade, varav 13 i Uppsala universitetsbibliotek (numera räknar man där med 21). Linné var inte lat. Han förändrade sina föreläsningar från år till år, lade till och drog bort. Så föreläsningssanteckningar skiljer sig åt.

Utöver dessa föreläsningssanteckningar, som inte egentligen var ämnade att ges ut, publicerades under Linnés presidium en lång rad dissertationer som innehåller dietetiska rön som respondenten hade att försvara vid en disputation. För att bara nämna några: om brödet som födoämne (1757), levnadsordning vid en surbrunn (1761) och under människans olika åldrar (1764), om bruket

av varm och kall mat och dryck (1765), om följderna av dietetiska fel och deras behandling (1766), om omväxling i födan (1767), andningens dietetik (1772), om berusningsmedel (1761), nyttan av rörelse (1763), och om för hälsan tvivelaktiga lyxvaror som kaffe (1761), te (1765) och choklad (1765). Därtill berör Linné ofta dietetiska frågor i sina botaniska och medicinska skrifter. För nästan varje växt ställer han sig frågan om dess nytta som födoämne och för vår hälsa – som köks- och sallatsväxters, smultron och rabarber – och varje sjukdomsfall leder in på dess behandling baserade på dietetiska föreskrifter.

Föreliggande text *Anmärckningar öfwer diaten* bygger just på sådana föreläsningssanteckningar från senare delen av 1740-talet eller början av 1750-talet. Närmast tillkomsten av denna handskrift höll Linné föreläsningar i dietetik vid Uppsala universitet läsåren 1748/49 och 1752/53. Handskriften ger ny belysning och kunskap om Linnés dietetiska rön. Här förekommer uppgifter och rön som inte tas upp på annat håll. Det är nämligen en unik handskrift på flera sätt. Föreläsningssanteckningar från Linnés undervisning har, som sagt, visserligen tidigare givits ut, men den föreliggande handskriften skiljer sig från dem både till innehåll och i textmässigt hänseende. Inte minst är dess tillkomsthistoria unik, både märklig och fantasieggande. Handskriften sammanställdes av fältskären Friedrich Weise på lediga stunder under hans resa till Kanton 1753–1754 med Svenska ostindiska kompaniets skepp Götha Lejon. Proveniensen kan dessutom knytas till Västergötland och Mariestad, genom att handskriftens senare ägare, Ludvig Löfvenskiöld, testamenterade den till Mariestads allmänna läroverk 1881. Weises handskrift är inte en stenografisk återgivning direkt från Linnés föreläsningar, utan är sannolikt en avskrift från en annan handskrift. Närmast sluter den an till två andra handskrifter som förvaras i Stifts- och landsbiblioteket i Skara (Friberghandskriften) respektive i Örebro (Bergstedthandskriften). Weises handskrift ges här nu ut, transkriberad av universitetsbibliotekarien docent Per Stobaeus, kompletterad med uppsatser av Bengt Bentzer, Roland von Bothmer, Lennart Engstrand och Åke Möller som ger en bakgrund och sätter texten i sitt sammanhang, om handskriftens innehåll, tillkomst och proveniens.

I Weises handskrift inleder Linné sin föreläsningsserie med att fastlägga fyra allmänna dietetiska regler. Den första regeln fastslår vanan som "halfwa naturen", hur vi formas av våra vanor och vänjer oss, hur orten där man är född och det arbete man brukar utföra sätter prägel på livsföringen. Linné berättar, för att illustrera vanans makt, hur en resande till Stockholm slås av stanken i gränderna, medan stadsbarnen inte känner något därav. Vad som skiljer människors seder åt är vanan. Det är vad som skiljer en fröken från en bondtös. Den senare

är van vid regn och snö, köld och frost, medan den förra sitter ständigt inne, tål inte den minsta vindpust och får tunn, känslig hud. Själv upplevde han, trots att han var van vid kallt väder men ovan vid den fuktiga luften i Holland, hur han där aldrig hade frusit så mycket som han hade gjort hemma i Sverige. Den andra regeln understryker den hastiga omväxlingen som farlig för hälsan. Om man till exempel är van vid att dricka mycket brännvin, och plötsligt upphör med det, så dör man inte långt därefter. Och så vänder sig Linné till sina studenter: "derföre ber jag herrarna at den som har någon owana icke på en gång utan småningom afstår dermed". Allt som är för mycket skadar naturen, påpekar den tredje regeln. För mycket av "venere", alltså älskog, och för stor avhållsamhet som hos munkarna, skadar. För mycket sömn gör en dum och trög. Omväxlingen förnöjer, säger slutligen den fjärde regeln. Här tar Linné ett exempel från sin lappländska resa, om hur prästerna i Lappmarken, särskilt i Kvikkjokks församling, blir melankoliska av just frånvaron av omväxling. Man tröttnar på sill om man ständigt äter den, men om man gör det då och då är det hälsosamt och sätter livlighet i kroppen. I fråga om vikten av omväxling kunde han också ge sina studenter ett gott råd: Den som oupphörligen hänger näsan över boken eller går och grubblar blir blek, mager och "wurmaktig" (manisk), men den som emellanåt bryter av, umgås i sällskap, tager sig ett litet nått rus och blir något litet lustig och glad, gör väl mot sig själv, "ty både sinnet och kroppen blir deraf upfriskade, och får nya krafter at komma åter till sin syssla."

Efter dessa allmänna grundregler ger sig Linné in på att förklara de mer speciella regler som formar hälsan genom livets stadier, om hur barnen liknar sina föräldrar, betydelsen av naturlig, okonstlad uppväxt, hur barnen bör uppfödats med sin egen moders mjölk, och hur ålderdomens hälsa och krafter grundläggs redan i ungdomen. "Ipsa Senectus morbus est", själva ålderdomen är en sjukdom, diagnosticerar den drygt 40-årige Linné. Sedan följer en lång rad rön om livsomständigheternas inverkan på hälsan, om hur man kurerar bedrövelse och ängslan, hur klimatet påverkar sinnelaget med mera. Hopp och längtan, säger han, gör oss magra och matta, men dödar oss intet, utan gör oss seglivade. Ett längre resonemang handlar om hur luften, kölden och värmen bidrar till hälsan. Ren luft är förstås av vikt. Dammet som yr när vi sopar och sedan insuper vid andningen biter sig liksom fast i lungorna och fördärvar dem så småningom – "derföre goda herrar gå icke uti edra kamrar för än dambet sat sig efter sopningen." Han berättar också om hur många får lungsot av roströken från Falu koppargruva, liksom av stenkolsröken som gör gatorna svarta i London. Roströken i Falun "är understundom så tiok ock mörk at man om liusa dagen knapt kan

hitta hem till sina egna huus från kyrkian.” Rent och klart väder är hälsosamt, som på berg och höglänta orter, eller på vida fält.

Linné förklarar också boendeförhållandenas inverkan. Trähus är hälsosammare än stenhus, konstaterar han. Sängar och sängkläder gör också sitt. Han minns när han var i Lappmarken och reste med en same, som när de skulle sova för natten skar ut ett stycke björnmossa som täcke. Han hade sällan sovit så gott. Kläderna man har på sig påverkar också välbefinnandet. Trånga kläder gör kroppen stel, styv och gammal i förtid, och peruker – som han ogillade, liksom andra onaturliga klädvanor – dess nytta är endast att man följer med modet. I en lappkoja i Lappland träffade han samer som förundrades över hans kläder lika mycket som han över deras – ”jag wet intet hwem som hade största orsak, dock tror jag att de hade största fog, emedan de woro mehr naturligen klädde än jag.” Linné moraliserade mot det förkonstlade modet, om hur spräthökar, det vill säga fåfänga män i kläder efter modet, spatserar på gatan så att ”miöhlet” (pudret) ryker efter dem, eller hur kvinnors uringningar förleder manfolket med sina ”merces venales” (varor till salu).

Sömnen, säger Linné, är en av de ädlaste gåvor som skaparen har förlänt människan, lika nödvändig som maten. Den orsakas, förklarar han, av att musklerna blir slappa, ögonlocken börjar falla igen, sedan blir ansiktet slätt, nedersta läppen faller och munnen står öppen, man börjar nicka med huvudet hit och dit, och precis när en människa ska somna spritter hon till. Bad ska inte heller underlåtas, liksom motion. Om det senare fördjupar sig Linné nu särskilt. Som iatromekaniker, det vill säga som anhängare till den medicinska åskådningen att människokroppen är en maskin, en mekanisk apparat i rörelse, betonar han livet som rörelse, bestående i blodets omlopp. Själva naturen tillkännager att en levande kropp måste ha motion, som Linné exemplifierar med att en bunden björn inte står stilla utan traskar av och an på sitt rum. Det finns i huvudsak två slag av motion, förklarar Linné. Den ena består av musklernas rörelse, som gående, springande, brottande och allt arbete. Den andra slaget av rörelse utgörs av ridning, att åka vagn, gunga och segla. Den utmattar oss inte så mycket, och är därför bäst, konstaterar han. Lagom motion befrämjar livet, för mycket ”klipper det af”. Slutligen går Linné igenom ett antal drycker och matvaror och resonerar kring dess inverkan på hälsan, som vatten, te, kaffe, choklad, vin, öl, brännvin, men också tobak, liksom socker, honung, salt, bröd, havresoppor, mjölk, blodmat, örter och olika slags mos.

I Weises anteckningar om dieten kan vi bekanta oss med Linnés rön om hälsan, nästan känna hur det var att sitta på en hård träbänk i Uppsala någon gång

omkring 1750 och lyssna på den store Linné, höra hans röst, anekdotiska berättelser och medicinska förklaringar. Han talar direkt till oss, till sina studenter, de unga herrarna, varnar och förmanar, och ger faderliga råd: ”Jag vill förmå i synnerhet eder goda herrar och Studerande, att äta både morgon, middag och afton, ty maten skall hos oss, hålla lif och siähl tillhopa, de som här med hålla en accurat Diæt mår best, men bör ej äta mycket på en gång, utan litet i sänder, men äter snarare än dricker sig ihjäl”. Eller vi kan se framför oss fältskären Weise, sittande under långtråkiga dagar i stiltjen i den tropiska hettan, när den stora oceanen låg spegelblank och seglen halade. När sjögastar och jungmän törstande drack surt öl, utledsna på mögliga skorpor och gråärter, försmäktade i skörbjugg. Man kan också föreställa sig hur samlaren och naturalhistorikern Löfvenskiöld tog fram handskriften ur sitt bibliotek i Bergatorp när kvällsmörkret lägrade sig utanför fönstret, eller hur en läroverkspojke hittade den dammig handskriften i ett läroverksbibliotek i Mariestad och förvånad ställde sig frågan: Vad är det här? Linnés *Anmärckningar öfwer diæten* ger vägar ut, till en annan tid och andra livsförhållanden, till lärosalar i Uppsala och till ett skepp som seglade över oceanen till Kanton. Till sist handlar handskriften om det allmänmänskliga, om hur vi ska leva våra liv, vad som utgör ett hälsosamt och gott liv.

David Dunér