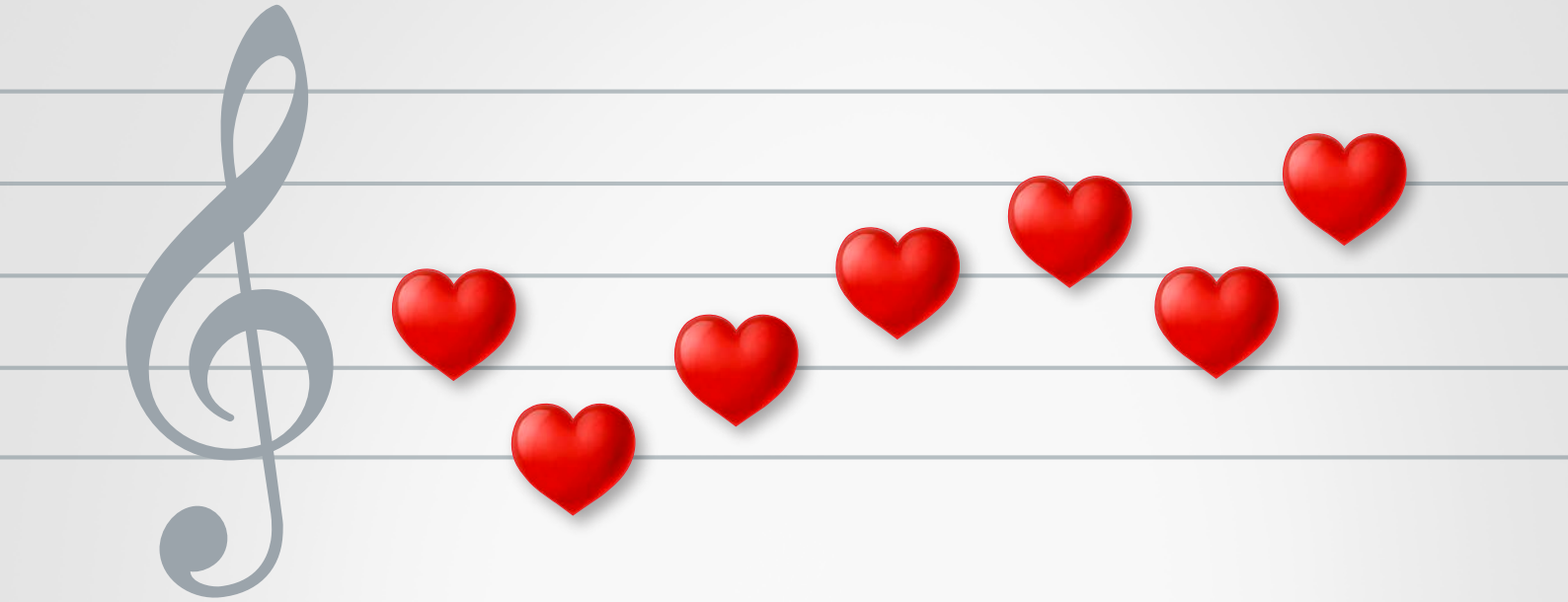
SÍBS BLAÐIÐ

38. árg. I. tbl.
febrúar 2022

Sykurinn



Fyrir gott hjartalag

Hjartamagnýl® – 75 mg sýruþolnar töflur

Hjartamagnýl sýruþolnar töflur, innihalda 75 mg af asetýlsalicýlsýru. Hjartamagnýl er tekið til að minnka hættuna á að blóðtappar myndist. Notkun þess er takmörkuð við annars stigs forvarnir með langvinnri meðferð við hjarta- og æðasjúkdómum. Notkun Hjartamagnýl er ekki ráðlögð við bráðaaðstæður. Kynnið ykkur notkunarleiðbeiningar, varnaðarorð og frábendingar áður en lyfið er notað. **Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins.**
Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir.
Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.
Markaðsleyfishafi Actavis Group PTC ehf.

Teva 026082

teva

Efnisyfirlit

3
Ef við ættum að gera eitthvað eitt ...

4
Samfélagsbreytinga er þörf

8
Sykur og sykursýki

10
Sykur og börn

12
Ekki eins skynsöm
og við vildum vera

20
Súkkuladihúðuð
hollusta?

SÍBS-blaðið

38. árgangur | I. tölublað | febrúar 2022

ISSN 1670-0031 (prentuð útgáfa)
ISSN 2547-7188 (rafræn útgáfa)

Útgefandi: SÍBS
Borgartúni 28a
105 Reykjavík
sibs@sibs.is, www.sibs.is

Ábyrgðarmaður: Guðmundur Löve
gudmundur@sibs.is

Ritstjóri: Páll Kristinn Pálsson
pallkristinnpalsson@gmail.com

Auglýsingar: Öflun ehf.

Umbrot og prentun: Prentmet Oddi ehf.

Upplag: 10.000 eintök

Hlutverk SÍBS er að stuðla
að heilbrigði þjóðarinnar.
SÍBS á og rekur
endurhæfingarmiðstöðina Reykjalund,
öryrkjavinnustaðinn Múlalund,
Heilsumiðstöð SÍBS og
Happdrætti SÍBS.

Ef við ættum að gera eitthvað eitt ...

Guðmundur Löve
framkvæmdastjóri SÍBS

Árlegur kostnaður vegna heilsufarsskaða á Íslandi nemur um þúsund milljörðum króna sé miðað við æviár sem glatast vegna ótímabærs dauða og skerðingar, margfaldað með landsframleiðslu á íbúa. Þetta er fjórum sinnum meira en það sem áætlað er að verja til mótvægisaðgerða vegna Covid-19 árin 2020–2022. Þetta er líka þrisvar sinnum meira en varið er árlega til heilbrigðismála.

Hvað getum við gert til að stemma stigu við þúsund milljarða heilsufarsskaða svo ekki sé minnst á þann mannlega harmleik sem liggur þar að baki? Þótt við búum við gott og öflugt heilbrigðiskerfi er það fyrst og fremst viðbragðsdrifið og fer í gang þegar skaðinn er skeður. Augljós sóknarfæri eru því í fræðslu- og forvarnastarfi ýmis konar enda er yfirgnæfandi hluti heilsufarsskaðans á áhrifasviði lífsstíls. En samhliða fræðslu þarf helst einnig að koma til fjárhagslegur hvati eða stjórnvaldsákvarðanir til að fræðslan ein skili tilætluðum árangri.

Sykursýki er sá áhættuþáttur ótímabærs dauða og skerðingar sem er í hröðustum vexti á Íslandi. Nýgengi sykursýki hefur nú þegar meira en tvöfaldast á Íslandi á þessari öld og líklegt að hún eigi eftir að tvöfaldast aftur á næstu árum. Ofþyngd og offita er svo næststærsti einstaki áhættuþáttur sjúkdómsbyrðinnar á eftir tóbaksnotkun og í næstu sætin þar á eftir raða sér háþrýstingur, slæmt mataræði, hár blóðsykur og blóðfita. Þetta eru allt nátengdir áhættuþættir þar sem of mikil sykurneysla er stór sameiginlegur þáttur.

Ef við gætum aðeins gert eitthvað eitt til að lækka þúsund milljarða heilsufarsskaða og draga úr mannlegri þjáningu, þá væri það að draga úr neyslu á sykri. Árið 2013 var gerð tilraun hér á landi til að leggja afar hóflegt vörugjald á sykur, sem langsamlega óhollasta einstaka næringarefnið sem í boði er á opnum markaði. Sykurskatturinn 2013 var bæði bitlaus og illa grundaður og í aðdragandanum var flutt inn gríðarmikið sykurfjall sem entist megnið af 21 mánaðar gildistíma skattsins.

Frelsi fylgir ábyrgð. Við getum ekki verið frjálshyggjumenn meðan við fórnum heilsunni með slæmum lífsstíl en félagshyggjumenn þegar að því kemur að borga reikninginn. Fyrir liggja tillögur sérfræðingahóps um hverng beita megi vörugjaldi á sykur með betri hætti sem skilað var til heilbrigðisráðuneytisins í október 2020. Það er löngu kominn tími til að sykurgjald bætist í hóp sjálfsagðra mótvægisaðgerða líkt og áfengisgjald og tóbaksgjald.

GJÖGUR HF GRENIVÍK
Landsvirkjun
112 EINN EINN TVEIR

Samfélagsbreytinga er þörf

Hildur Thors
yfirlæknir offituteymis Reykjalundar

Íslenska þjóðin, eins og íbúar í öðrum vestrænum löndum, hefur verið að þyngjast hratt síðastliðna áratugi og hefur algengi offitu aukist. Árið 2007 var talið að 19,0 % fullorðinna karla og 21.3% fullorðinna kvenna á Íslandi væru með líkamsþyngdarstuðul > 30 kg/m2 sem skv. skilgreiningu Alþjóða heilbrigðismálastofnunarinnar (WHO) teljast vera með offitu. Árið 2017 var þetta hlutfall komið upp í 25.4 % karla og 27,9% kvenna (Embætti landlæknis, Heilsa og líðan Íslendinga). Þessi þróun veldur áhyggjum þar sem rannsóknir sýna að með hækkandi líkamsþyngdarstuðli eykst áhætta einstaklingsins á að fá ýmsa aðra sjúkdóma, meðal annars hjarta- og æðasjúkdóma og efnaskiptasjúkdóma. Ýmsar leiðir hafa verið reyndar til að aðstoða einstaklinga til að léttast með það markmið að koma í veg fyrir frekari sjúkdóma en árangur ekki verið mikill. Hingað til hafa breytingar á mataræði vegið þungt til að ná fram þyngdartapi. Ýmis konar matarkúrar hafa gengið í gegnum vinsældartímabil án nokkurs árangurs. Við höfum reynt að takmarka neyslu á fituríkum matvælum sem breytti ekki miklu um þyngdarþróunina og á síðustu árum hefur lágkolvetna mataræði notið meiri vinsælda. Á síðustu árum hefur meðferð við offitu einnig breyst og nýir meðferðarmöguleikar komið fram. Hér mun ekki verða fjallað nánar um slíkar meðferðir heldur farið yfir þær breytingar sem orðið hafa á lífsháttum og mataræði þjóðarinnar á síðustu áratugum og hafa valdið þyngdaraukningu.

Offita, sjúkdómur

Áður en lengra er haldið er mikilvægt að skilgreina sjúkdóminn offitu. Offita er langvinnur sjúkdómur sem einkennist af auknum fitumassa í líkamanum sem starfar óeðlilega og hefur skaðleg áhrif á aðra líkamsstarfsemi. Offita er þannig einn stærsti áhættuþáttur ýmissa annarra sjúkdóma. Offitusjúkdómur á sér margar orsakir; erfðir skipta miklu máli, andleg vanlíðan, andlegir sjúkdómar, áföll á lífsleiðinni, líkamlegir sjúkdómar og lyf sem notuð eru við öðrum sjúkdómum, einnig ýmsir lífshættir og félagslegar aðstæður s.s. streita, óheppilegar svefnvenjur, einhæft mataræði og breytingar sem hafa orðið á því á síðustu áratugum ásamt breytingum á hreyfingu í daglegu lífi með aukinni kyrrsetu. Oft koma þessir orsakavaldar saman og stuðla að því að sjúkdómurinn myndast.

Líkamsþyngdarstuðull, (þyngd í kílógrömmum deilt með líkamshæð í metrum í öðru veldi, kg/m^2) hefur verið notaður til að flokka holdafar frá vannæringu, kjörþyngd og yfir í yfirþyngd og offitu. Þessi stuðull er ekki óbrigðull en fyrir stóra hópa s.s. heilar þjóðir getur hann gefið góða mynd af holdafari þjóðarinnar. Mælingar á líkamsþyngdarstuðli síðustu áratugi sýna að Íslendingar hafa verið að þyngjast og samkvæmt nýjustu mælingum (2017) eru tæplega 27% þjóðarinnar með offitu. Það er því nauðsynlegt að líta yfir farinn veg og reyna að átta sig á hvað veldur.

Sykursætir Íslendingar

Miklar breytingar hafa orðið á lífsháttum Íslendinga síðastliðna áratugi og í raun frá byrjun tuttugustu aldarinnar. Miklar breytingar hafa orðið á búsetu með flutningum úr sveit í þéttbýli. Við höfum upplifað mikla tæknibyltingu sem einnig hefur haft í för með sér breytingar á daglegu lífi. Störfin okkar krefjast mun minni orku en áður, kyrrseta er nú ríkjandi. Á sama tíma hefur hraði og streita aukist og með því hefur svefntími breyst. Streituhormón hafa áhrif í líkamanum til að ýta undir fitusöfnun og myndun sjúkdóma s.s. sykursýki 2.

Miklar breytingar hafa orðið á mataræði okkar. Eyrún Bjarnadóttir skrifaði BA ritgerð í sagnfræði árið 2016 um sykursæta Íslendinga (Háskóli Íslands, Hugvísindasvið 2016). Tók hún saman neyslu og viðhorf til sykurs frá 1880 til 1950. Sagði hún í ágripi: „Neyslan jókst mjög og þær margþættu breytingar sem urðu á samfélaginu höfðu einnig mikil áhrif. Stærsti hluti þjóðarinnar hafði jákvætt viðhorf til sykurneyslu og taldi að sykurinn væri holl og næringarrík fæða. Þjóðin sem hafði lengst af þurft að ströggla í gegnum lífið og nýta allt sem hægt var til að fá næga næringu fékk upp í hendurnar vöru sem var ódýr og full af hitaeiningum og tók henni því fagnandi."

Mikil aukning varð á neyslu sykurs í upphafi 20. aldarinnar. Margir bjuggu þá enn við matarskort. Auðvelt var að bæta sykri við matinn til að fá meiri orku og auk þess smakkaðist hann líka vel eins og segir í ritgerð Eyrúnar. Þegar leið á 20. öldina fór kostur batnandi og meira framboð varð af næringarríkum mat, sykurneysla hélst þó enn mikil. Lengi vel var talið að sykurneysla væri mönnum holl og góð næring.

Um miðja öldina fór að bera á aðvörunarorðum og sykurneysla tengd við auknar tannskemmdir. Á þeim tíma var umdeildara hvort sykurneysla gæti tengst myndun annarra sjúkdóma og lítið rætt um tengsl við holdafar. Til eru rannsóknir á hæð og þyngd íslenskra karlmanna frá 1920-1974. Má þar sjá að líkamshæð fór hækkandi sem má túlka sem bætt næringarástand á þessu tímaskeiði. Hins vegar þyngdust þeir hlutfallslega meira og líkamsþyngdarstuðull hækkaði (Bjarni Torfason, Hjartavernd 1977). Hvort þessi umframþyngdaraukning hafi komið til vegna aukinnar sykurneyslu skal ósagt látið. Smám saman hafa komið fram fleiri vísindaleg rök um óhollustu sykurs og nú eru óumdeild neikvæð áhrif á tannheilsu, ásamt því að mikil sykurneysla auki líkur á óhóflegri fitusöfnun í líkamanum og á sykursýki 2 (Bolli Þórsson, Læknablaðið 2021).

Nýjar leiðbeiningar

Á tuttugustu öldinni fór tíðni hjartasjúkdóma og sérstaklega kransæðasjúkdóma vaxandi á Vesturlöndum. Með framförum í tækni til rannsókna kom í ljós að orsök fyrir þrengingu í kransæð er fyrirferð eða skella sem myndast innan á æðaveggnum og inniheldur m.a. mikið magn kólesteróls. Var þá ályktað að mikil neysla á mettaðri fitu sem inniheldur mikið kólesteról ýtti undir myndun á slíkri skellu. Aðrir vísindamenn á þessum tíma vildu tengja kransæðasjúkdóma við aukna sykurneyslu en þeirra skoðanir urðu undir. Niðurstaða þessa varð sú að árið 1980 voru settar fram nýjar mataræðisleiðbeiningar í Bandaríkjunum og víðar þar sem ráðlagt var að forðast neyslu á fitu eins mikið og mögulegt væri. Afleiðingarnar urðu að oft var sykri bætt í matinn í stað fitunnar til að bragðbæta. Þessar nýju mataræðisleiðbeiningar stöðvuðu ekki þyngdaraukningu vestrænna þjóða.

Breyttar venjur

Það er því greinilegt að margt breyttist í mataræði þjóðarinnar á níunda áratugnum, sykurneysla var áfram mjög mikil og með því mesta sem þekktist í Evrópu en nú var fita komin á bannlistann. Margt annað var að breytast í lífsháttum þjóðarinnar á sama tíma, bæði í daglegum athöfnum og einnig í atvinnulífinu. Atvinnuþátttaka kvenna jókst án þess að karlar kæmu meira inn á heimilin til þátttöku í heimilisstörfum. Þetta varð til þess að minni tími gafst til innkaupa og matseldar og meiri eftirspurn varð eftir einfaldari máltíðum sem minna þurfti að hafa fyrir en áður þegar tími var til að elda frá grunni. Með auknu framboði á verksmiðjuframleiddum matvörum bættust við ýmis aukaefni til að bæta útlit og líftíma vörunnar.

Rannsóknir hafa sýnt að aukið algengi offitu og sykursýki 2 helst í hendur við aukna framleiðslu og neyslu á mikið unnum matvörum. Það er þekkt að í sumum löndum er unnin matvara orðin uppistaðan í daglegu fæði heilla þjóða og hefur vaknað grunur um tengsl við versnandi heilsufar þessara þjóða. Neysla á unninni matvöru hefur áhrif á skynjun á svengd og seddu og hefur ein þekkt rannsókn sýnt fram á að inntaka í máltíð með slíkum matvörum verður óeðlilega mikil (Hall, Cell Metabolism 2019). Einnig hafa mikið unnin matvæli neikvæð áhrif á þarmaflóruna og upphefja þau góðu áhrif sem hún getur haft til að stjórna daglegri neyslu okkar.

Með þessum breytingum á lífsháttum og matarvenjum Íslendinga á níunda áratugnum héldu þeir áfram að þyngjast. Rannsóknir Hjartaverndar sýna að meðalþyngd miðaldra Íslendinga jókst hratt eftir 1980 og rannsóknir embættis landlæknis sýna að Íslendingar hafa haldið áfram að þyngjast síðastliðna áratugi. Það er ekki ólíklegt að neysla á viðbættum sykri eigi þar þátt ásamt öðru svo sem að ofan greinir.

Viðbætti sykurinn kemur að stærstum hluta úr gos- og svaladrykkjum ásamt sælgæti, kökum og kexi. Í landskönnun á mataræði sem gerð var á tímabilinu 2010-2011 fengu fullorðnir Íslendingar að meðaltali um 9% orkunnar úr viðbættum sykri og hafði hlutfallið lækkað frá 2002 er það var 10,2% sem er jákvætt (Heimasíða embættis landlæknis). Þegar niðurstöður voru ryndar nánar kom í ljós að hlutfallið var hærra fyrir einstaklinga 18-30 ára þar sem ungir karlmenn fengu um 12 % orkunnar úr viðbættum sykri og ungar konur 11,3%. Rannsókn á mataræði 6 ára barna sýndi að það innihélt einnig of mikinn viðbættan sykur eða að meðaltali 11%.

Ný könnun á mataræði Íslendinga var gerð árin 2019-2021 og verður spennandi að sjá niðurstöður hennar. Samkvæmt manneldismarkmiðum er miðað við að neysla á viðbættum sykri sé undir 10% af heildarorku dagsins. Mikilvægt er að

muna að oft er viðbætti sykurinn hluti af verksmiðjuframleiddri hitaeiningaríkri fæðu sem inniheldur einnig mörg önnur viðbætt efni.

Hvað er til ráða?

Reynt hefur verið að finna leiðir til að stemma stigu við neyslu á viðbættum sykri til að hægja á þyngdaraukningu og nýgengi tengdra sjúkdóma. Sykurneysla hefur að meðaltali dregist lítils háttar saman síðastliðin ár en betur má ef duga skal og þarf þá sérstaklega að líta til neyslu ungs fólks.

Að beiðni heilbrigðisráðherra árið 2019 skilaði embætti landlæknis aðgerðaáætlun í 14 liðum til að draga úr sykurneyslu. Lögð var áhersla á eina forgangsaðgerð sem var að leggja hærri álögur á óhollustu og lægri álögur á hollustu og talið að slík aðgerð myndi bera mestan árangur til að draga úr neyslu á viðbættum sykri. Þannig væru notaðir efnahagslegir hvatar til eflingar lýðheilsu en sterk vísindaleg rök eru fyrir slíkum aðgerðum. Talið er að 20 % viðbótarskattur á sykraða drykki geti minnkað neysluna um 20 % og jafnvel meira hjá þeim sem neyta mest af þessum drykkjum. Lækkun skatta á hollari matvöru þarf að verða á sama tíma til að auka neyslu hennar. Árið 2013 var tímabundið lagður á svokallaður sykurskattur. Eftir á var augljóst að ekki var vel staðið að þeirri aðgerð og ekki farið eftir lýðheilsusjónarmiðum. Var því í framhaldi af nýrri aðgerðaáætlun skipaður starfshópur til að innleiða áætlunina samkvæmt lýðheilsusjónarmiðum og skilaði hópurinn skýrslu til heilbrigðisráðherra í október 2020. Voru settar fram vel rökstuddar tillögur um hvernig mætti útfæra þá aðgerð að hækka verð á vörum með sykri og sætuefnum. Áhugavert verður að fylgjast með hvernig yfirvöld munu fylgja þessum tillögum eftir.

Lokaorð

Við þurfum að vinna með allar okkar venjur. Of algengt er að máltíða sé neytt fyrir framan sjónvarp eða tölvuskjá án þess að í raun sé tekið eftir hvað eða hversu mikið er borðað. Við borðum óreglulega, oft fer öll inntaka daglegrar orkuþarfar inn á kvöldin, við hlustum ekki á svengdina og missum stjórn á inntökunni loksins þegar við gefum okkur tíma til að borða. Þá getur einnig verið erfitt að velja vel heldur gripið í það sem er fljótlegast, sem oft er mikið unnin matvara sem inniheldur mikið af fitu og einföldum kolvetnum (viðbættum sykri). Þarna hefur streitan mikil áhrif en streita er því miður of ríkjandi í okkar samfélagi.

Það getur því verið ófullnægjandi að taka einn þátt í okkar venjum út fyrir sviga, grípa til sterkra aðgerða og búast við að sjá árangur af þeim aðgerðum eingöngu þegar ekki er unnið með heildina. Venjur okkar eru hluti af þeim aðstæðum sem við lifum við. Árangursríkast hlýtur að vera að vinna að því að breyta aðstæðum í samfélaginu þannig að hver og einn hafi meiri tíma til að hlúa að sjálfum sér og fjölskyldu sinni og að við kennum börnum okkar strax á unga aldri hvaða venjur eru æskilegar og stuðla að heilbrigði.

Reykjavík

100 Iceland ehf, Laugavegi 100
A. Margeirsson ehf, Flúðaseli 48
ABL Tak ehf, Fannafold 42
Aðalverkstæðið ehf, Malarhöfða 2
Aðalvík ehf, Síðumúla 13
AH Flutningar, sendibílar, Hamravík 32
Amazingtours ehf, Eldshöfða 12
ARGOS ehf-Arkitektastofa Grétars og Stefáns, Eyjarslóð 9
Arkitektastofan OG ehf, Síðumúla 28
ASK Arkitektar ehf, Geirsgötu 9
Auglýsingastofan ENNEMM, Skeifunni 10
Á.K. Sjúkraþjálfun ehf, Þverholti 18
B. Ingvarsson ehf, Bíldshöfða 18
B.B.bílaréttingar ehf, Viðarhöfða 6
BG heildverslun ehf, Sundaborg 3-5
Birtingur ehf, Laugavegi 39
Bílamálun Sigursveins Sigurðssonar, Hyrjarhöfða 4
Bílasalan Heimsbílar ehf, Kletthálsi 2
Bílasmiðurinn hf, Bíldshöfða 16
Bílaverkstæði Jóns T Harðarsonar, Bíldshöfða 18
Bjarnar ehf, Borgartúni 30
Bjössi 16 ehf, vörubílaþjónusta
Blómasmiðjan ehf, Efstalandi 26
Blómatorgið ehf, Birkimel 3
Bor ehf, Eldshöfða 23
Borg fasteignasala ehf, Síðumúla 23
Borgar Apótek, Borgartúni 28
Bókaútgáfan Hólar ehf, Hagaseli 14
Bókhaldsstofa Arnar Ingólfssonar ehf, Nethyl 2a
Bókhaldsstofan Stemma ehf, Sundaborg 3
Brúnás innréttingar, Ármúla 17a
Brúskur hársnyrtistofa, s: 587 7900, Höfðabakka 9
Brynja, Hússjóður Öryrkjabandalagsins, Hátúni 10c
BSI bifreiðaverkstæði ehf, Ásgarði 4
Dynjandi ehf, Skeifunni 3h
Efling stéttarfélag, Guðrúnartúni 1
Eignaumsjón hf, Suðurlandsbraut 30
Engo verkefni ehf, Sporhömrum 12
Fasteignasalan Híbýli ehf, Kringlunni 4-6
Fasteignasalan Miklaborg, Lágmúla 4
Fella- og Hólasókn, Hólabergi 88
Félag íslenskra bifreiðaeigenda, Skúlagötu 19
Félag íslenskra hjúkrunarfræðinga, Suðurlandsbraut 22
Félag skipstjórnarmanna, Grensásvegi 13
Fiskbúðin Sundlaugavegi
Fótóval ehf, Skipholti 50b
Frú Lauga og bændurnir, s: 891 8983, Laugalæk 6
Frystikerfi Ráðgjöf ehf, Viðarhöfða 6
Gagarín ehf, Brúarvogi 1
Gatnaþjónustan ehf, Útkoti
GB Tjónaviðgerðir ehf, Draghálsi 6-8
Golfskálinn, golfverslun, Bíldshöfða 16
Grænn markaður ehf, Réttarhálsi 2
H og S byggingaverktakar ehf, Bláskógum 16
H.N. markaðssamskipti ehf, Bankastræti 9
Hagi ehf-Hilti, Stórhöfða 37
Hagkaup
Hamborgarabúlla Tómasar, Geirsgötu 1
Hársnyrtistofan Aida, Blönduhlíð 35
Heimili ehf-fasteignasala, Grensásvegi 3
Herrafataverslun Kormáks og Skjaldar, Laugavegi 59
Hjá Hrafnhildi, Engjateig 5
Hjúkrunarheimilið Eir, Hlíðarhúsum 7
Hjúkrunarheimilið Skjól, Kleppsvegi 64
Hljóðbók slf, Ármúla 7b
Hótel Leifur Eiríksson ehf, Skólavörðustíg 45
Húsalagnir ehf, Gylfaflöt 20
Húsvernd ehf, Langagerði 120
Höfðakaffi ehf, Vagnhöfða 11
Innlifun ehf, Suðurlandsbraut 26
Innnes ehf, Korngörðum 2
Intellecta ehf, Síðumúla 5
Ísloft blikk- og stálsmiðja ehf, Bíldshöfða 12
Íþróttasamband fatlaðra, Engjavegi 6
JHM Sport ehf, Stórhöfða 35
Jóhann Ólafsson & Co ehf, Krókhálsi 3
Jón Auðunn Kristinsson - Pípulagningameistari, Efstaleiti 27
Jónatansson & Co lögfræðistofa ehf, Suðurlandsbraut 6
Kanon arkitektar, Laugavegi 26
Keldan ehf, Borgartúni 25
Kjaran ehf, Síðumúla 12-14
KOM almannatengsl, Kalkofnsvegi 2
Kopar Restaurant ehf, Geirsgötu 3
Kurt og Pí ehf, Óðinsgötu 7
Kvika banki hf, Katrínartúni 2
Kvika Grafísk hönnun
Landslag ehf, Skólavörðustíg 11
Landsnet hf-www.landsnet.is, Gylfaflöt 9
Landssamband lögreglumanna, Grettisgötu 89
Landssamtök lífeyrissjóða, Guðrúnartúni 1
Laugarásbíó, Laugarási
Láshúsið ehf, Bíldshöfða 16
LC Ráðgjöf ehf stjórnunar-og rekstrarráðgjöf
Lífland og Kornax, Brúarvogi 1-3
LOGOS lögmannsþjónusta, Efstaleiti 5
Læknasetrið ehf, Bönglabakka 6
Lögfræðistofa Reykjavíkur ehf, Borgartúni 25
M M varnir ehf, Smárarima 110
Marco Polo, Kringlunni 4-12
Matborðið ehf, Bíldshöfða 18
Matthías ehf, Vesturfold 40
Memaxi hugbúnaður-www.memaxi.is
Mokka-Espresso-Kaffi, Skólavörðustíg 3a
Nýsköpunarsjóður atvinnulífsins, Kringlunni 7
Ofnasmiðja Reykjavíkur ehf, Vagnhöfða 11
Olíudreifing ehf, Hólmaslóð 8
Ólafur Þorsteinsson ehf, Vatnagörðum 4
Ósal ehf, Tangarhöfða 4
Óskaskrín ehf, Suðurlandsbraut 30
Pétur Stefánsson ehf, Vatnsstíg 22
Pingpong.is, Síðumúla 35
Rafha ehf, Suðurlandsbraut 16
Rafiðnaðarsamband Íslands, Stórhöfða 31
Raflax ehf, Lambhagavegi 9
RAFMENNT - fræðslusetur rafiðnaðarins, Stórhöfða 27
Rafsvið sf, Viðarhöfða 6
Rammastúdió ehf, Ármúla 20
Rannsókna- og háskólanet Íslands, Dunhaga 5
RARIK, Dvergshöfða 2
Ráðgarður, skiparáðgjöf ehf, Fellsmúla 26
Reykjavik Pizzeria ehf, Bragagötu 38a
Reykjavíkurborg, Ráðhúsinu
Reykjavíkurprófastsdæmi eystra, Þangbakka 5
Rikki Chan ehf, Kringlunni 4-12 og Smáratorgi 1
Rima Apótek, Langarima 21-23
Sameyki stéttarfélag í almannaþjónustu, Grettisgötu 89
Samsýn ehf, Háaleitisbraut 58-60
Sendibílar Reykjavíkur ehf, Bæjarflöt 8g
Sérefni ehf, málningarvöruverslun, Síðumúla 22
Sjávarsýn ehf, Ægisíðu 78
Sjúkraliðafélag Íslands, Grensásvegi 16
Sjúkraþjálfun Grafarvogs ehf, Spönginni 37
Sjúkraþjálfun Styrkur ehf, Höfðabakka 9
Sjúkraþjálfunarstöðin ehf, Þverholti 18
Skáksamband Íslands, Faxafeni 12
Skolphreinsun Ásgeirs sf, Unufelli 13
Skorri ehf, Bíldshöfða 12
SM kvótaþing ehf, Tryggvagötu 11
Sonik tækni ehf, Jöfurbási 4
Stansverk ehf, Hamarshöfða 7
Stilling ehf, Kletthálsi 5
Stólpi Gámar ehf, Klettagörðum 5
Suzuki á Íslandi, Skeifunni 17
Systrasamlagið ehf, Óðinsgötu 1
Tannréttingar sf, Snorrabraut 29
Tannréttingastofan ehf, Grensásvegi 16
Tark - Arkitektar, Hátúni 2b
Terra Export ehf, Nethyl 2b
Tékkland bifreiðaskoðun ehf, Hátúni 2a
Titus ehf, Sigtúni 42
Tjarnarskóli ehf, Lækjargötu 14b
Tollvarðafélag Íslands, Grettisgötu 89
Trévirki ehf, Skeifunni 3
Trivium ráðgjöf ehf, Borgartúni 20
TX Ráðgjöf ehf
Tölvar ehf, Síðumúla 1
Tösku- og hanskabúðin ehf, Laugavegi 103
Úti og inni sf, Þingholtsstræti 27
Útkall ehf, Sundaborg 9
Vagnar og þjónusta ehf, Tunguhálsi 10
Vals tómatsósa ehf
Vatnaskil ehf, Síðumúla 28
Veghús ehf bókhalds- og viðskiptaþjónusta, Lágmúla 5
Verkfærasalan ehf, Síðumúla 9
Verksýn ehf-www.verksyn.is, Síðumúla 1
Verslunartækni ehf, Draghálsi 4
Verslunin Brynja ehf, Laugavegi 29
Vélar og skip ehf, Hólmaslóð 4
Við og Við sf, Gylfaflöt 3
Vilhjálmsson sf, heildverslun, Sundaborg 1
VK verkfræðistofa ehf, Suðurlandsbraut 46
VM - Félag vélstjóra og málmtæknimanna, Stórhöfða 25
VSÓ Ráðgjöf ehf, Borgartúni 20

Akraneskaupstaður

Alcoa

Verkfæralagerinn

Sykur og sykursýki

Óla Kallý Magnúsdóttir
næringarfræðingur

Þar sem orðið **sykur** kemur fram í sjúkdómsheitinu á **sykur**sýki virðist rökrétt að gera ráð fyrir því að of mikil **sykur**neysla sé orsök sjúkdómsins eða jafnvel að þeir sem séu með sjúkdóminn séu sérstaklega sólgnir í **sykur**. Sannleikurinn er hins vegar sá að nafnið sykursýki hefur ekkert með sykur sem við innbyrðum að gera heldur er dregið af helsta einkenni sjúkdómsins sem er of hár blóðsykur.

En hvað er blóðsykur og hvernig tengist það sykrinum sem við borðum?

Kolvetni

Matur er samsettur úr ýmsum efnum og eru grunnorkuefnin kolvetni, fita og prótein. Kolvetni eru fjölbreyttur flokkur efna og þar undir fellur til dæmis sykur af ýmsu tagi, þar á meðal þessi venjulegi hvíti sykur sem við kaupum í næstu verslun og notum í matargerð og bakstri, en einnig sykur sem finnst í matvörum frá náttúrunnar hendi, svo sem ávaxtasykur í ávöxtum og mjólkursykur í mjólk. Til kolvetna teljast auk þess ýmis önnur efni, svo sem sterkja sem finnst til dæmis í kornvörum eins og hveiti, trefjar sem finnast í ávöxtum, grænmeti, baunum og heilkorni og fleiri.

Öll kolvetni eru í raun mislangar keðjur af sykureiningum sem meltast mishratt og mismikið í meltingarvegi mannsins. Þegar við borðum kolvetni brýtur líkaminn þessar keðjur niður í smærri einingar í meltingarveginum. Úr meltingarveginum fara sykureiningarnar svo inn í blóðrásina og kallast þá blóðsykur. Undantekningin eru reyndar trefjar, en líkaminn hefur ekki getu til að brjóta þær niður í sykureiningar svo hægt sé að flytja þær yfir í blóðrásina. Trefjar hafa því ekki sömu áhrif á blóðsykur og önnur kolvetni og raunar geta þær hægt á upptöku annarra kolvetna úr meltingarveginum þannig að blóðsykur hækkar ekki eins hratt eftir máltíð.

Insúlín

Insúlín er hormón sem brisið framleiðir. Insúlín hjálpar blóðsykrinum að flytjast úr blóðrásinni og inn í frumur líkamans þar sem hann er notaður sem orka. Umframmagni af blóðsykri er svo komið fyrir í geymslum í líkamanum, ýmist í vöðvum og lifur þar sem hægt er að grípa til orkunnar á skömmum tíma ef þess þarf, og svo er því sem eftir er umbreytt í fitu og geymt í fituvef. Líkamanum er nefnilega mjög mikilvægt að halda ákveðnum styrk af sykri í blóði, hann má hvorki vera of hár eða of lágur.

Þegar við borðum kolvetni hækkar blóðsykurinn en líkaminn fer strax í það verkefni að framleiða insúlín til að ná aftur æskilegu blóðsykurgildi. Komi til þess að blóðsykur fari að lækka höfum við annað hormón, glúkagon, sem stuðlar að því að blóðsykur hækkar aftur, til dæmis með að losa sykur úr lifur. Þessi samvinna insúlíns og glúkagons tryggir, ef allt er eðlilegt, að frumur líkamans fái næga orku og blóðsykurgildi fara hvorki of lágt né of hátt yfir langan tíma.

Í sykursýki bregst þessi blóðsykurstjórn. Hjá einstaklingum sem eru með sykursýki er ýmist skortur á hormóninu insúlín eða líkaminn hefur einhverra hluta vegna takmarkaða getu til að nýta það insúlín sem hann þó framleiðir. Við það kemst blóðsykurinn ekki úr blóðrásinni inn í frumur líkamans og blóðsykur hækkar.

Sykursýki I og 2

Sykursýki er skipt gróflega í tvær tegundir sem eru kallaðar sykursýki tegund I og sykursýki tegund 2. Sameiginlegt einkenni beggja tegunda er hár blóðsykur en orsökin er ekki sú sama.

Sykursýki tegund I er um 10% tilfella sykursýki og greinist yfirleitt hjá yngri einstaklingum, þó hún geti komið fram á öllum aldri. Sykursýki tegund I er í raun sjálfsónæmissjúkdómur þar sem frumurnar sem framleiða insúlín eyðileggjast. Við það stöðvast insúlínframleiðsla líkamans og þurfa einstaklingar með sykursýki tegund I að fá utanaðkomandi insúlín, með insúlínpenna eða insúlíndælu, það sem eftir er ævinnar. Af hverju fólk fær sykursýki tegund I er oftast óljóst, en fáar rannsóknir hafa tengt það mataræði.

Sykursýki tegund 2 er mun algengari en sykursýki tegund I og telur nú í kringum 90% tilfella sykursýki. Í flestum tilfellum framleiða þessir einstaklingar nóg af insúlíni, en það virkar ekki sem skyldi, en einnig getur verið um insúlínskort að ræða. Orsökin er samspil margra mismunandi þátta þar sem erfðir spila stórt hlutverk en einnig vissulega mataræði sem og hækkandi aldur, hreyfingarleysi, lélegur svefn, ákveðin lyf og aukin líkamsþyngd svo eitthvað sé nefnt. Að tengja sykursýki hins vegar eingöngu við of mikla sykurneyslu er í besta falli mikil einföldun.

FIT FÉLAG IÐN- OG TÆKNIGREINA
Linde Making our world more productive
Alvogen

Glúkósi og frúktósi

Það sem við þekkjum í daglegu tali undir nafninu sykur er í raun tvísykra sem er samsett úr tveimur sykureiningum, glúkósa og frúktósa. Orðin *viðbættur sykur* eru svo notuð yfir allar gerðir af sykri sem bætt er í matvörur í framleiðslu, hvort sem hann heitir hvítur sykur, hrásykur, púðursykur, síróp, agavesíróp, ávaxtasykur eða hunang svo eitthvað sé nefnt. Almennt er það svo að það skiptir ekki máli hvaða tegund af sykri um er að ræða. Ekki er hollara að bæta einni tegund af sykri í fæðutegund fremur en annarri, það er viðbótin sem slík sem skiptir máli. Bragðið af sykri er hins vegar sætt og höfðar til margra. Það hefur leitt til framleiðslu og sölu á fjölda afurða sem innihalda mikið af viðbættum sykri, til dæmis gosdrykkja, sælgætis, íss, sætabrauðs, kex og svo framvegis.

Sykurneyslan

Mikil neysla á sykurríkum vörum hefur í rannsóknum verið tengd við þyngdaraukningu, sem er einn af áhættuþáttum sykursýki tegundar 2. Einnig eru vísbendingar um að sykurneysla tengist beint áhættu á sykursýki en ekki hefur verið hægt að sýna fram á sterk orsakatengsl í rannsóknum. Það þýðir þó ekki endilega að þessi orsakatengsl séu ekki til staðar.

Sem dæmi um rannsóknir má nefna viðamikla rannsókn með gögnum frá 175 löndum sem sýndi að því meiri sykur í mataræði landsmanna því algengari var sykursýki í landinu. Þetta mynstur sást jafnvel þó vísindamenn leiðréttu fyrir öðrum þáttum sem tengdust sykursýki, svo sem offitu, hreyfingu og heildarneyslu. Þetta gefur vissulega vísbendingar um að sykurneysla geti haft áhrif á áhættu á sykursýki, að minnsta kosti þegar við skoðum stóra hópa, en enn er ekki hægt að fullyrða um slíkt. Ef við skoðum hins vegar drykki sérstaklega þá hafa rannsóknir sannarlega sýnt að mikil neysla á sykruðum gos- og svaladrykkjum er tengd auknum líkum á sykursýki tegund 2, sem og þyngdaraukningu.

Mikil neysla á sykurríkum vörum, sem gjarnan eru mikið unnar, næringarsnauðar og orkuríkar, getur dregið úr fjölbreytni í mataræði. Þá geta þær vörur „tekið pláss“ frá öðrum fæðutegundum, jafnvel þeim sem taldar eru verndandi fyrir áhættu á sykursýki tegund 2, og þannig aukið áhættu á að fá sjúkdóminn. Í almennum ráðleggingum um mataræði er því mælt með því að draga úr neyslu á viðbættum sykri, gæta hófs í sælgæti, kökum, kexi og ís og drekka lítið eða helst ekkert af gos- og svaladrykkjum sem forvörn fyrir ýmsa sjúkdóma, þar á meðal sykursýki. Þess í stað er ráðlagt að borða fjölbreyttan, lítið unnin og næringarríkan mat og að kolvetnin í mataræðinu komi heldur úr lítið unnum, trefjaríkum fæðutegundum svo sem grænmeti, ávöxtum, heilkorni, baunum og hnetum.

Eftir greiningu sykursýki

En hvað gerist svo, þegar blóðsykurstjórn brestur og einstaklingur greinist með sykursýki? Mega þeir sem eru með sykursýki borða sykur?

Hvað sykursýki tegund 1 varðar er lykilatriði að stilla magn máltíðarinsúlíns við kolvetnamagn sem ætlunin er að borða, hvort sem þau kolvetni koma úr sykri, sterkju eða öðru. Að öðru leyti gilda sömu ráðleggingar og til allra annarra um hófsemi í sykurneyslu.

Varðandi sykur og einstaklinga með sykursýki tegund 2 eru svipaðar ráðleggingar og settar eru fram í forvarnarskyni, þ.e. að gæta hófs í neyslu á sykurríkum vörum og að forðast sykraða gos- og svaladrykki, en þeir hækka blóðsykur hratt og auka einnig líkur á ýmsum fylgikvillum sykursýkinnar.

Almennt er best fyrir þá sem eru með sykursýki að velja lítið unninn, trefja- og næringarríkan mat sem er alger andstæða sykurs og sætinda sem eru næringarsnauðar og mikið unnar vörur. Í mörgum tilfellum getur verið gagnlegt fyrir einstaklinga með sykursýki tegund 2 að takmarka einnig að einhverju eða öllu leyti önnur fínunnin kolvetni en sykur, til dæmis hvítt hveiti, hvítt pasta og hvít hrísgrjón svo eitthvað sé nefnt, jafnvel að einhverju leyti mikið unnar heilkornavörur eins og fínunna hafra og heilhveitibrauð. Þetta er þó mjög einstaklingsbundið. Sem kolvetnagjafa er mælt með heilkorni og heilkornavörum, grænmeti, ávöxtum og baunum, líkt og ráðlagt er í forvarnarskyni.

Til að taka þetta saman þá má líklega orða þetta svona, hvort sem um ræðir forvörn eða næringarmeðferð við sykursýki af tegund 2:

Kolvetnaríkra matvæla ætti að njóta sem næst sínu náttúrulega formi en ekki eftir að búið er að vinna þau og fjarlægja lykilnæringarefni, eins og trefjar, úr vörunum. Sem dæmi má nefna ávexti, grænmeti, baunir og heilkorn. Sykur, og önnur mikið unnin kolvetni ætti að fara afar sparlega með, neyta þeirra í litlum skömmtum og sjaldan, þá er hægt að njóta þeirra þeim mun betur. Kolvetni á fljótandi formi, svo sem sykraða gos- og svaladrykki er líklega best að láta alveg eiga sig.

LAXÁ FISKAFÓÐUR · SÍÐAN 1991 ·
icepharma Bætt líðan • Betra líf
REYKJANESBÆR Í KRAFTI FJÖLBREYTILEIKANS

Sykur og börn

Sigrún Þorsteinsdóttir
barna- og heilsusálfræðingur, Heilsuskóla Barnaspítalans

Það er staðreynd að lífið væri bragðlausara án sætunnar. Við njótum þess að fá okkur góða konfektmola eftir kaffisopann, bökum kökur á hátíðisdögum og smákökur í tonnatali á jólunum, enda sætmeti og tyllidagar oftar en ekki tengd órjúfanlegum böndum. Sykurneysla er í mörgum tilfellum vani, þ.e. við erum búin að venja okkur á sætt bragð sem erfitt getur verið að venja okkur af. Eins og dæmin hér að framan sýna. En svo er hversdaguinn líka þannig að við setjum sykur í kaffið, eða sykrum morgunkornið, drekkum orkudrykki og borðum frekar sætu súrmjólkina en ósætu. Og það getur verið erfitt að venja sig af því sem við gerum oftast hugsunarlaust.

Sykur og móðurmjólkin

Móðurmjólkin eða önnur mjólk sem ætluð er nýfæddum börnum er sæt, og er fyrsta bragðið sem við upplifum á lífsleiðinni. Þau eru fá börnin sem gretta sig við að súpa móðurmjólkina enda er hún bragðgóð fyrir börnin og sérstakleg sniðin frá náttúrinnar hendi að þörfum þeirra. Í flestum tilvikum líður þó einhver tími, oftast mánuðir, þangað til börn fá annað bragð en sætu mjólkina. Sú vegferð er mjög mikilvæg í að þróa góðar matarvenjur og hefst í raun strax við fæðingu (og jafnvel fyrr) en rannsóknir sýna að fjölbreyttar fæðuvenjur móður skila sér í því að barnið samþykkir frekar sömu fæðutegundir þegar það er eldra.

Brögðin fimm

Almennt finnum við fimm brögð; sætt, salt, beiskt, súrt, og umami (I). Við þurfum lítið að reyna á okkur til að venjast sæta og salta bragðinu (það þarf t.d. ekki mikið að æfa sig í að borða snakk eða sælgæti), en beiska og súra bragðinu tekur lengri tíma að venjast og samþykkja enda er það í þróunarfræðilegu samhengi eðlilegt. Frummenn, og forfeður okkar fóru gjarnan út á örkina í leit að fæðu og þurftu þá að gera ýmsar tilraunir á því að smakka það sem tiltækt var, til dæmis ber, lauf, rætur og fleira. Það sem var beiskt á bragðið, var oftar en ekki eitrað og voru samferðarmenn væntanlega fljótir að áætla hvað bæri að forðast. Það leifir af þessum viðbrögðum í dag því enn fúlsum við frekar við beisku bragði en sætu. En það er líka þannig að sæta bragðið er markaðssett af fullum þunga, nánast í andlitið á okkur þannig að við tökum eftir því, enda auðseljanlegt, á meðan beiska bragðið liggur ekki fyrir augum okkar á sama hátt. Það vill þannig til að margt af því sem er reglulega gott fyrir okkur, ekki síst fyrir vítamínbirgðir, meltingu og þarmaflóru, er einmitt beiskt. Þar má nefna grænmeti, hnetur, fræ og heilkorn. En þar flækist málið aðeins, því ef það sem er gott fyrir okkur er stundum beiskt, hvernig getum við þá vanið börnin á að borða það sem er hollt fyrir þau en þau fúlsa frekar við?

Matvendni

Matvendni er í eðli sínu hræðsla við hið óþekkta, þ.e. hræðsla við að borða eitthvað sem gæti reynst okkur hættulegt. Að því leyti er gott fyrir okkur að fara varlega þegar kemur að því að prufa nýja fæðu en gerir foreldrum erfitt fyrir þegar börnin þverneita að prufa það sem lagt er á borð fyrir þau. Börn geta verið ákaflega þver þegar kemur að því að prufa eitthvað nýtt, jafnvel eitthvað sem okkur fullorðna fólkinu þykir ægilega gott (t.d. mygluostar eða ólífur). Þau geta fundið ofsasterkt bragð og brugðist ókvæða við, jafnvel það illa að þau borða aldrei aftur fæðuna sem er þeim framandi. Við þrýsting á að borða og neikvæða upplifun í tengslum við mat getur myndast mikill kvíði sem erfitt getur verið að vinda ofan af. Við þekkjum líklega öll það að vilja ekki borða eitthvað sem var pínt ofan í okkur sem börn. Börn eru almennt mest matvönd frá aldrinum 2-6 ára en bráir svo af þeim eftir þann tíma og upp úr unglingsárunum fara þau að vera líkari fullorðnum í matarvenjum. En hvað er þá til ráða? Börn þurfa fjölbreytta fæðu til að vaxa og dafna og ekki getum við pínt mat ofan í börnin, og ekki getum við fóðrað þau á sætu bragði eingöngu.

Sykurinn sem óvinur

Sykur sem slíkur er í sjálfu sér ekki óvinurinn, heldur magnið af honum sem sett er í stóran hluta af þeim mat sem við kaupum, hvort sem við áttum okkur á því eða ekki. Og oft

I. Umami er japanskt orð sem þýðir „pleasant savory taste“ eða „gott matarbragð“ og er bragðið sem við finnum t.d. af gerjuðum ostum, sveppum, kjötsoði, sojasósu, brjóstamjólk o.fl.

vantar jafnvægi í fæðuna okkar þ.e. meira af grænmeti, ávextum og grófmeti, á kostnað sæta bragðsins. Værum við að borða samkvæmt ráðleggingum Landlæknis hvern dag væri sykur í fæðunni ekki vandamál. En það er erfiðara en sýnist að sneiða hjá viðbættum sykri í mat því oftar en ekki er hann settur í fæðu sem þarf að geymast lengi og bragðast vel, sem er einmitt akkilesarhæll margra (snakk, kex, sælgæti, mjúkir snúðar). Foreldrar hafa í örvæntingu sinni reynt ýmis ráð til að minnka sykur og sælgæti í fæðu barna sinna og enda jafnvel í samningaviðræðum, mútum, hótunum, boðum og bönnum en líka undanlátssemi. Það er nefnilega auðveldara að segja já örþreyttur úti í búð með grátandi og úrvinda börn á arminum, en að reyna að útskýra fyrir þeim gagnsemi trefjaríkrar og litríkrar fæðu.

Sykur og hegðun

Margir foreldrar hafa haldið því fram að börn þeirra verði alveg snaróð af því að fara í afmæli og borða sykur. Hið rétta er að sykurinn sem slíkur hefur ekki bein áhrif á hegðun barna því þau verða jú æst í afmælum (því það er gaman að leika og ærslast) og oftar en ekki hafa þau borðað afurðir sem innihalda kakó, en í kakói má finna örvandi efni sem getur haft áhrif á hegðun barna og gert þau töluvert æst. Það er ekki þar með sagt að þau megi ekki borða súkkulaðiköku, en upplagt er að bjóða einnig upp á ávexti og grænmeti (jafnvel áður en aðrar veitingar fara á borðið) og stilla magni í hóf. Of mikill sykur er aldrei góður og venur börnin á allt of sætt bragð (samanber að borða súkkulaðiköku og drekka jafnvel gosdrykk með, sem væri tugfalt magn af þeim sykri sem væri æskilegt miðað við líkamsþyngd). Íslenskt vatn er eitt það besta í heiminum og þó svo að sykur skapi ekki óvær eða óþekk börn, þá er sennilega ekki mörgum börnum sem líður vel af of miklum sykri, sérstaklega ekki ef hann er svolgraður í formi gosdrykkja.

Eigum við að banna sykur í fæðu barnanna?

Boð og bönn virka illa, og ef þau virka þá gera þau það til skamms tíma. Það er að sjálfsögðu farsælast að hefja vegferðina að góðum heilsuvenjum og minni sykri strax í bernsku

og þar erum við foreldrar og uppalendur mikilvægasta fyrirmyndin. Það er til lítils að fylla skúffur af kexi og ætlast til þess að barnið borði ávextina sem eru faldir lengst ofan í ávaxtaskúffunni.

Hvað er þá til ráða?

- Foreldrar eru mikilvægasta fyrirmyndin, sýnum í verki hvað við viljum að börnin okkar geri.
- Bjóðum upp á ávexti og grænmeti í kósýkvöldum.
- Bjóðum alltaf upp á val um ávexti og grænmeti í afmælum til viðbótar við annað.
- Bjóðum frekar upp á vatn eða sódavatn í stað gosdrykkja.
- Verðlaunum ekki hegðun með mat og allra síst með sætu bragði því þannig tengja börn mat við tilfinningar sem ekki er æskilegt.
- Leyfum börnunum að taka þátt í matarundirbúningi, matreiðslu og innkaupum og kynnum fyrir þeim sömu hráefnin oft, án þess að pína þau til að borða þau.

Heimildir

Appleton KM, Hemingway A, Saulais L, et al. Increasing vegetable intakes: rationale and systematic review of published interventions. *European Journal of Nutrition*. 2016;55:869-896.

Bragðlaukaþjálfun. Vefsíða: www.bragdlaukathjalfun.is

DeCosta, P., Moller, P., Frost, M. B. og Olsen, A. (2017). Changing children's eating behaviour - A review of experimental research. *Appetite, 113*, 327-357.

Hendy, H. M., Williams, K. E., Riegel, K. & Paul, C. (2010). Parent mealtime actions that mediate associations between children's fussy-eating and their weight and diet. *Appetite, 54*(1), 191-195.

van der Horst, K. (2012). Overcoming picky eating. Eating enjoyment as a central aspect of children's eating behaviors. *Appetite, 58*(2), 567-574.

Walton, K., Kuczynski, L., Haycraft, E., Breen, A. & Haines, J. (2017). Time to re-think picky eating?: A relational approach to understanding picky eating. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 14*(62), doi: 10.1186/s12966-017-0520-0

Williams, K. E., Field, D. G., & Seiverling, L. (2010). Food refusal in children: A review of the literature. *Research in Developmental Disabilities, 31*(3), 625-633.

Ljósm. Páll Kristinn Pálsson

Ekki eins skynsöm og við vildum vera

Viðtal: Páll Kristinn Pálsson

Guðmundur Freyr Jóhannsson lyf- og bráðalæknir er 42ja ára gamall. Hann er mikill áhugamaður um heilbrigðan lífsstíl, ekki síst eftir að hafa sjálfur upplifað tímabil þar sem hann glímdi við ofþyngd og kulnun vegna langvarandi streitu. Sú barátta leiddi hann meðal annars til ítarlegrar könnunar á áhrifum sykurs á heilsuna.

„Eins og svo margir hef ég alltaf haft vissan áhuga á þessum hlutum og stundað reglulega hreyfingu af einhverju tagi“ segir Guðmundur Freyr er við hittumst einn snjóþungan febrúardag á heimili hans í Reykjavík. „Það var þó ekki fyrr en árið 2007 þegar ég flutti út til Lundar í Svíþjóð og byrjaði í sérnámi í lyf- og bráðalækningum að ég fór að velta þessum hlutum fyrir mér af einhverri alvöru.

Sérnámstíminn var auðvitað mjög spennandi og lærdómsríkur en var að sama skapi mjög krefjandi fyrir mig og fjölskyldu mína. Það fylgir þessu mikil aðlögun að nýju samfélagi og tungumáli ásamt því að kröfurnar í starfinu aukast. Bráðalækningar eru auk þess vaktavinnustarf svo svefninn var oft óreglulegur í ofanálag. Svo bættist við að fjármálahrunið átti sér stað á þessum tíma og óvissan í kringum það var ekki beint til að bæta stöðuna.

Í svona ástandi er auðvelt að gleyma því að hugsa almennilega um sjálfan sig, svo sem að borða reglulega og huga að því hvað maður setur ofan í sig. Máltíðirnar urðu því iðulega óreglulegar og það var oft sem ég leitaði í skyndibita og ruslfæði sem ég greip með á hlaupum. Eftir um það bil ársveru úti þá vaknaði ég upp við að ég hafði þyngst um sirka 15 kíló, var í raun komin yfir offitumörk og kominn með ýmis líkamleg og andleg einkenni mikillar streitu.“

Erfitt að létta sig

Guðmundur Freyr rak sig fljótt á að það er hreint ekki svo auðvelt að létta sig. „Ég komst að því að þó að læknisfræðin hefði kennt mér ýmsar aðferðir um greiningu og meðhöndlun sjúkdóma, þá virtist ég hafa misst af tímunum þar sem farið var yfir praktísk ráð sem einstaklingar gætu notað til að halda andlegu og líkamlegu heilbrigði. Ég reyndi því að byrja á því sem mér fannst vera heilbrigð skynsemi - að reyna bara að borða aðeins minna og hreyfa mig meira.

Mér fór að líða betur andlega og líkamlega en það gekk mun erfiðar með þyngdina. Ég léttist um nokkur kíló en svo féll ég aftur í sama farið, iðulega í kjölfarið á næturvaktatörn og streitutímabilum. Eftir nokkra svona hringi fór að læðast inn ákveðið vonleysi, það sem ég hugsa að sálfræðin kalli lært hjálparleysi, þar sem það virtist ekkert virka sama hvað ég reyndi.

Á sama tíma voru hins vegar málaferli í gangi þar sem sænskur heimilislæknir, Annika Dahlqvist, hafði verið kærð af tveimur næringarfræðingum til heilbrigðisyfirvalda fyrir að ráðleggja sjúklingum sínum lágkolvetnafæði eftir að hafa haft góða reynslu af því sjálf til að léttast og bæta andlega og líkamlega heilsu. Annika vann málið og í kjölfarið fór lágkolvetnafæði að hljóta meiri opinbera viðurkenningu þar í landi við meðferð sykursýki og offitu.

Ég fylgdist aðeins með þessu máli sem kveikti áhuga minn á lágkolvetnamataræði og eftir að hafa lesið mér betur til ákvað ég að prófa þetta sjálfur. Þá var eins og líkaminn færi loksins að taka við sér og ég fann að ég átti mun auðveldara með að léttast. Smátt og smátt yfir næstu eitt til tvö ár náði ég þessum 15 kílóum af mér og gott betur og hef haldið sömu þyngd meira og minna síðan.“

Offita er flókið vandamál

Telurðu þá lágkolvetnamataræði besta mataræðið til að hjálpa einstaklingum sem vilja léttast?

„Fyrst langar mig til að taka fram að offita er yfirleitt flókið samspil margra þátta sem geta verið ólíkir frá einum einstaklingi til annars og líkamsfita ein af mörgum breytum sem hafa áhrif á heilbrigði. Mataræðið sjálft er svo aftur einungis hluti af stóru púsli sem ákvarðar líkamsþyngd einstaklings.

Miðað við þær rannsóknir sem ég þekki til og mína reynslu, bæði persónulega og í starfi mínu með sjúklingum, er að það virðist ekki vera ein ríkisleið sem hentar öllum þegar kemur að þyngdartapi. Margar breytur spila þarna inn í, bæði líffræðilegar – svo sem erfðir, kyn, aldur, hversu mikla hreyfingu viðkomandi stundar, undirliggjandi sjúkdómar og lyf - og svo aðrar huglægari breytur, svo sem matarsmekkur, umhverfi og menningarlegur bakgrunnur sem og lífsskoðanir.

Rannsóknir sýna að ýmis konar mataræði getur hjálpað fólki við að léttast til skamms tíma og lágkolvetnafæði kemur oft hagstætt út í samanburðarrannsóknum. Á móti sýna lengri rannsóknir sem spanna eitt til tvö ár að munurinn minnkar eða hverfur og það virðist haldast í hendur við að meðferðarheldni þátttakendanna hefur tilhneigingu til að minnka með tíma. Það mataræði sem virkar því til langs tíma er það sem einstaklingur er ánægður með að fylgja ævina út og heldur honum heilbrigðum.

Það sem rannsóknir virðast ennfremur sýna sífellt betur er að mataræði sem inniheldur sem allra minnst af mikið unnum matvælum er líklegast til að uppfylla þessar kröfur. Þannig sýna stórar faraldsfræðilegar rannsóknir samhengi milli neyslu þessara matvæla og þróun langvinnra lífsstílssjúkdóma á borð við sykursýki, hjarta-og æðasjúkdóma, offitu, krabbamein, þunglyndiseinkenna, meltingareinkenna og jafnvel dauða.

Enn fremur sýnir nýleg mjög vel útfærð samanburðarrannsókn, að einstaklingar innbyrða sjálfkrafa fleiri hitaeiningar af mat sem er mikið unninn samanborið við mat sem er minna unninn en er að öðru leyti alveg eins hvað varðar orku- og næringarinnihald. Í þessari rannsókn innbyrtu einstaklingarnir til dæmis um 500 hitaeiningum meira á dag, borðuðu hraðar og þyngdust á matnum sem var mikið unninn á meðan þeir léttust á matnum sem var minna unninn.“

Sykursýki og insúlínviðnám

Í þessu sambandi er iðulega talað um insúlínviðnám og sykursýki – hvað felst í því?

„Þegar læknar tala um sykursýki þá þýðir það einfaldlega að blóðsykur sjúklingsins hefur náð ákveðnum skilgreindum gildum sem þarf að bregðast við. Það eru til nokkrar tegundir af sykursýki, það er nokkrir mismunandi sjúkdómsferlar sem leiða á endanum til að blóðsykur einstaklings hækkar, en þær sem almennt er talað um er sykursýki af tegund 1 og tegund 2. Insúlín er svo aftur hormón sem er framleitt af svokölluðum betafrumum í brisinu og hefur hvað mest áhrif á að halda blóðsykurmagni innan hæfilegra marka.

Guðmundur Freyr og dóttirin Bríet Agla.

Sykursýki I er mun sjaldgæfari og orsakast af sjálfsónæmi þar sem ónæmisfrumur líkamans ráðast á insúlínframleiðandi frumur í brisinu og eyða þeim. Blóðsykurhækkunin er þar af leiðandi tilkomin vegna þess að ekkert insúlín er til staðar til að halda blóðsykrinum í skefjum.

Langflestir einstaklingar í dag eru hins vegar með sykursýki af tegund 2. Þegar einstaklingur greinist með sykursýki 2 er hann í raun einfaldlega kominn á ákveðinn punkt í ferli sem hefur verið að þróast um lengri tíma, ár eða áratugi.

Ef kafað er dýpra í sjúkdómsferlið í sykursýki 2 eins og það kemur oftast fyrir þá er í kjarna þess ástand sem kallast insúlínviðnám, sem einkennist af því að næmi frumna líkamans fyrir áhrifum insúlíns er minnkað. Sem mótvægi við því eru insúlínframleiðandi frumur í brisinu á sama tíma að framleiða of mikið insúlín, meðal annars til að halda blóðsykri í skefjum. Ef þetta ferli heldur áfram nógu lengi hefur það tilhneigingu til að versna og leiðir það smátt og smátt til þess að virkni insúlinframleiðandi frumna byrjar að tapast og þær deyja með þeim afleiðingum að blóðsykur byrjar að hækka. Rannsóknir benda til að þegar einstaklingur greinist með sykursýki 2 hafi hann þegar tapað um helmingi af frumunum sem framleiða insúlín.“

Fjölþætt áhrif insúlíns

Guðmundur Freyr segir hormónið insúlín hafa mun fjölþættara hlutverk í líkamanum en blóðsykurstjórnun. „Sem dæmi hefur það áhrif á stjórn amínósýruefnaskipta í vöðvum og fituefnaskiptum í fituvef og hefur fyrst og fremst þau áhrif að stöðva niðurbrot. Insúlín hefur einnig áhrif á vöxt og skiptingu frumna, fituefnaskipti í lifur, starfsemi æðaþels, heilastarfsemi, nýrnastarfsemi og salt- og vökvajafnvægi sem og heilbrigði beina ásamt fjölmargra annarra þátta sem yrði of langt mál að telja upp hér. Þetta endurspeglast svo aftur til dæmis í því að insúlínviðnám er undirliggjandi þáttur í fyrirbæri sem kallast efnaskiptaheilkenni sem er samsafn af klínískum þáttum og blóðrannsóknarniðurstöðum sem eru tengd við aukna áhættu á hjarta- og æðasjúkdómum, það er hækkaður blóðþrýstingur, aukin kviðfitusöfnun, hækkaðar fitusýrur og lækkað HDL („góða kólesterólið“) í blóði sem og hækkun á blóðsykri.

Alþýðusamband Íslands
Mosfellsbær
ÍSTAK
Happdrætti Háskóla Íslands
vænlegast til vinnings

Vörubílastöðin Þróttur hf, Sævarhöfða 12
Vörukaup ehf, heildverslun, Lambhagavegi 5
Würth á Íslandi ehf, Norðlingabraut 8
Þ.G. verktakar ehf, Lágmúla 7

Seltjarnarnes

Nesskip hf, Austurströnd 1

Vogar

Sveitarfélagið Vogar, Iðndal 2

Kópavogur

ALARK arkitektar ehf, Dalvegi 18
Arkís arkitektar ehf, Vesturvör 7
Áberandi ehf, Vesturvör 30a
Ásborg slf, Smiðjuvegi 11
Baader Ísland ehf, Hafnarbraut 25
Blikksmiðjan Vík ehf, Skemmuvegi 42
Cafe Catalina, Hamraborg 11
Clinica tannlæknastofa, Bæjarlind 6
Efnissalan ehf, Smiðjuvegi 9
Einar Ágústsson & Co ehf, Dalvegi 16d
Fasteignamiðstöðin ehf, Hlíðasmára 17
Fríkirkjan Kefas, Fagraþingi 2a
GG Sport, Smiðjuvegi 8, græn gata
Guðjón Gíslason, dúklagningameistari
Gullsmiðja Óla, Hamraborg 5
Hagblikk ehf, Smiðjuvegi 4c
Hárið hársnyrtistofa, Engihjalla 8
Heildverslun B.B. ehf, Smiðjuvegi 12, græn gata
Hreinir Garðar ehf, Víkurhvarf 4
Hreinkaup ehf, Akralind 8
Höll ehf, Hlíðasmára 6
Íslandslyftur ehf, Smiðjuvegi 28, græn gata
JÓ lagnir sf, Smiðjuvegi 11
Jóhann Hauksson, trésmíði ehf, Kópavogstúni 8
Kraftvélar ehf, Dalvegi 6-8
Litlaprent ehf, Skemmuvegi 4
Lín design, Smáratorgi
Loft og raftæki ehf, Hjallabrekku 1
LS Retail ehf, Hagasmára 3
Mannrækt og menntun ehf, Grundarsmára 5
Norm X ehf, Auðbrekku 6
Ólafssynir ehf, Fagrahjalla 84
Pottagaldrar ehf, Dalbrekku 42
Rafport ehf, Auðbrekku 9-11
Rakarastofan Herramenn, Hamraborg 9
Reiðhjólaverslunin Hjólið ehf, Smiðjuvegi 9, gul gata
Réttingaþjónustan ehf, Smiðjuvegi 40
Sjúkraþjálfunin Klínik, Bæjarlind 14-16
Sjúkraþjálfunin Sporthúsinu ehf, Dalsmára 9-11
Skalli, Ögurhvarfi
Slot ehf, Dimmuhvarfi 21
Sólbaðstofan Sælan, Bæjarlind 1 og Egilshöll
Sprautuverk ehf, Smiðjuvegi 10
Suðurverk hf, Hlíðasmára 6
Teitur ferðaþjónusta, Dalvegi 22
Tern Systems ehf, Hlíðasmára 15
Vatnsborun ehf, Holtagerði 74
Verslanir Útilíf, Hagasmára 1

Garðabær

66° Norður, Miðhrauni 11
AÞ-Þrif ehf, Skeiðarás 12
Elektra ehf, Lyngási 11
Engilbert ÓH Snorrason tannlæknastofa sf, Garðatorgi 3
Fagval ehf, Smiðsbúð 4
Fimir ehf, Skrúðási 14
Garðabær, Garðatorgi 7
Garðasókn, Kirkjuhvoli
Gólfslípun ehf, Lækjarási 3
H.Filipsson sf, Miðhrauni 22
Hafnasandur hf, Birkiási 36
Hárgreiðslustofan Cleó ehf, Garðatorgi 3
Kerfóðrun ehf, Hraungötu 3
Krókur, Vesturhrauni 5
Loftorka Reykjavík ehf, Miðhrauni 10
Málmsteypa Þorgríms Jónssonar ehf, Miðhrauni 6
S.S. Gólf ehf, Miðhrauni 22b
Skarfaklettur ehf, Furuási 6
(blank), Suðurhrauni 2a

Hafnarfjörður

Betri Bygging ehf, Reykjavíkurvegi 24
Bílaverk ehf bílamálun og réttingar, Kaplahrauni 10
Blikkhella ehf, Rauðhellu 12
Boðunarkirkjan.is - Útvarp Boðun FM 105,5, Álfaskeiði 115
Colas Ísland, Gullhellu 1
Dalakofinn tískuverslun, Linnetsstíg 2
DG pípulagnir ehf, Jófríðarstaðavegi 6
Dverghamrar ehf, Lækjarbergi 46
Eiríkur og Einar Valur ehf, Norðurbakka 17b
Eldvarnarþjónustan ehf, Móabarði 37
G.S. múrverk ehf, Hvassabergi 4
Gaflarar ehf, rafverktakar, Lónsbraut 2
Granítsteinar ehf, Helluhrauni 2
Hafnarfjarðarbær
Hafnarfjarðarhöfn, Óseyrarbraut 4
Hagstál ehf, Brekkutröð 1
Hamraborg ehf, Lónsbraut 6
H-Berg ehf, Grandatröð 12
HH Trésmiðja ehf, Fífuvöllum 22
Hvalur hf, Reykjavíkurvegi 48
Markus Lifenet, björgunarbúnaður, Hvaleyrarbraut 27
Neptúnus ehf, Cuxhavengötu 1
Nonni Gull, Strandgötu 37
Pylsubarinn Hafnarfirði, Fjarðargötu 9a
Snittvélin ehf, Brekkutröð 3
Stólpi Gámar / Gámaleiga og gámasala, Óseyrarbraut 12
Strendingur ehf, Dalshrauni 1
Suðulist ehf, Lónsbraut 2
Sæblik ehf - Holtanesti, Melabraut 11
Teknís ehf, Einhellu 8
Terra - efnaeyðing, Berghellu 1
Trésmiðjan okkar ehf, Lyngbergi 19a
Úthafsskip ehf, Fjarðargötu 13-15
Útvík hf, Eyrartröð 7-9
Verkalýðsfélagið Hlíf, Reykjavíkurvegi 64
Verkþing ehf, Kaplahrauni 22
Viðir og Alda ehf, Reykjavíkurvegi 52a
Víking Björgunarbúnaður, Íshellu 7
VSB verkfræðistofa ehf, Bæjarhrauni 20
Þaktak ehf, Grandatröð 3

Reykjanesbær

Bílar og Hjól ehf, Njarðarbraut 11a
Bílasprautun Magga Jóns ehf, Iðavöllum 11
Brunavarnir Suðurnesja, Flugvöllum 33
DMM Lausnir ehf, Hafnargötu 91
Fasteignasalan Stuðlaberg ehf, Hafnargötu 20
Kaffi Duus, Duusgötu 10
Kalka sorpeyðingarstöð sf, Berghólabraut 7
M² Fasteignasala & Leigumiðlun, Hólmgarði 2c
Maggi & Daði málarar ehf, Heiðarbraut 10
Maron ehf
Miðstöð símenntunar á Suðurnesjum, Krossmóa 4a
Sjúkraþjálfunin Ásjá ehf, Njarðarvöllum 4
Skipasmíðastöð Njarðvíkur hf, Sjávargötu 6-12
Skólamatur ehf, Iðavöllum 1
Skólar ehf, Flugvallarbraut 752
Slæging ehf, Básvegi 1
TSA ehf, Brekkustíg 38
UPS Authorized Service Contractor á Íslandi
Vatn ehf, Hafdalur 6
Vísir, félag skipstjórnarmanna á Suðurnesjum, Hafnargötu 90

Grindavík

BESA ehf, Víkurhópi 4
Einhamar Seafood ehf, Verbraut 3a
Grindavíkurbær, Víkurbraut 62
Lagnaþjónusta Þorsteins ehf, Tangasundi 3
Stakkavík ehf, Bakkalág 15b
Þorbjörn hf, Hafnargötu 12

Suðurnesjabær

Amp rafverktaki ehf, Iðngörðum 4

Mosfellsbær

Álgluggar JG ehf, Flugumýri 34
Dalsgarður ehf, gróðrarstöð, Dalsgarði 1
Dynkur ehf, Tröllateigi 18
Elektrus ehf - löggiltur rafverktaki, Bröttuhlíð 1
Fagefni ehf, Desjamýri 8
Fiskbúðin Mos ehf, Háholti 13-15
Glertækni ehf, Völuteigi 21
Kjósarhreppur, Ásgarði
MIG Verk ehf, Dvergholti 13
Nonni litli ehf, Þverholti 8
Nýja bílasmiðjan hf, Flugumýri 20
Salson - byggingaþjónusta ehf, Lágholti 3
Smíðastofa Sigurðar R. Ólafs ehf, Völuteigi 5
vinilparket.is
ÞÓB vélaleiga ehf, Uglugötu 33
Öryggisgirðingar ehf, Flugumýri 14

Það kemur því ekki á óvart að insúlínviðnám og of mikið insúlínmagn í blóði hefur verið tengt við fjölmarga aðra langvinna sjúkdóma á borð við háþrýsting og hjarta- og æðasjúkdóma, fitulifur, heilabilun, geðsjúkdóma, krabbamein, beinþynningu og slitgigt svo fáein dæmi séu tekin. Það mætti því orða það þannig að insúlínviðnám sé tengt við almennt hrörnunarástand.“

En hvað veldur auknu insúlínviðnámi?

„Eins og alltaf er þetta samspil erfða og umhverfis, lífsstílsþátta. Við breytum genunum okkar kannski ekki svo glatt en það eru fjölmargir þættir í okkar daglega lífi sem geta haft mikil áhrif á ferlið. Þeir stærstu eru auðvitað það sem oft eru kallaðar fjórar grunnstoðir heilsunnar: mataræði, hreyfing, svefn og andleg líðan. Fjölmargir aðrir þættir geta einnig haft áhrif sem margir eiga það sammerkt að ýta undir bólgumyndun í líkamanum. Það passar vel við það að rannsóknir sýna að lífsstílssjúkdómar eru jafnan einnig krónískir bólgusjúkdómar.

Þetta samspil ónæmiskerfisins og efnaskiptakerfis líkamans er og er í raun orðin að sjálfstæðri fræðigrein. Við sjáum til dæmis oft að sykursýki hefur tilhneigingu til að versna í bólguástandi, svo sem þegar við fáum sýkingar eða versnun á gigtarsjúkdómum svo dæmi séu tekin. Á hinn bóginn sjáum við að verri blóðsykurstjórn hefur neikvæð áhrif á ónæmiskerfið og eykur hættu á sýkingum.“

Sykurinn í matnum

Er óhófleg sykurneysla okkar helsti óvinur eins og sumir vilja halda fram?

„Mataræðið er líklegast sá þáttur í dag sem er algengast að hafi áhrif á insúlínviðnám fólks. Ef við innbyrðum til dæmis daglega meiri orku en líkaminn hefur þörf fyrir, þá eykst insúlínviðnámið og þær breytingar eru í raun mælanlegar eftir nokkra daga. Eftir því sem fitusöfnun eykst, er aukin hætta á bólgumyndun í fituvefnum sem aftur getur leitt til að bólgumiðlar og fitusýrur fara að leka út í blóðrásina og setjast í önnur líffæri sem aftur eykur á insúlínviðnám líkamans.

Hversu mikla fitusöfnun einstaklingur þolir án þess að það fari að hafa áhrif á efnaskiptin er mjög einstaklingsbundið og því getum við séð einstaklinga í kjörþyngd með sykursýki af tegund 2 og svo aftur einstaklinga með mikla offitu en hafa eðlileg sykurefnaskipti og insúlínnæmi. Þó er það þannig í hóparannsóknum að fylgni er á milli hækkandi þyngdar og hættunnar á sykursýki 2.

Ef það er svo skoðað nánar hvaða einstöku þættir það eru í mataræðinu sem virðast hafa verri áhrif umfram aðra á insúlínviðnám og þar með þróun sykursýki, þá hafa böndin sífellt borist meira að unnum kolvetnum, og þá sérstaklega sykri. Það sem við í daglegu tali köllum sykur er í raun tvísykran súkrósi sem samanstendur af einni glúkósasameind og einni frúktósasameind sem eru bundnar saman. Glúkósi er í raun sama sameindin og blóðsykur en frúktósi er einnig kallaður ávaxtasykur.

Þegar við borðum sykurinn fer glúkósasameindin út í blóðrásina og nýtist öllum frumum líkamans á meðan frúktósinn er fyrst og fremst brotinn niður í lifrinni. Rannsóknir sýna að of mikil neysla á ávaxtasykri leiðir til aukinnar fitusöfnunar og insúlínviðnáms í lifrinni en lifrin gegnir aftur mjög veigamiklu hlutverki í blóðsykurstjórn líkamans.

Að því sögðu þá virðist form sykursins ekki síður en magn skipta hér töluverðu máli. Þannig benda flestar rannsóknir til að samband sé milli neyslu sykraðra drykkja og ávaxtasafa og sykursýki á meðan neysla heilla ávaxta hefur það ekki. Þannig virðast áhrif sykursins vera mest þegar hann er innbyrtur á fríu formi, til dæmis í sykruðum drykkjum. Séu einstaklingar hins vegar þegar komnir með aukið insúlínviðnám eða sykursýki, þá sýna rannsóknir ennfremur að almenn takmörkun allra kolvetnategunda hefur jákvæð áhrif á efnaskipti þessara einstaklinga, það er bætir insúlínnæmi og blóðsykurstjórn, jafnvel óháð þyngdartapi.

Þannig eru einkum tvær leiðir sem góðar rannsóknir eru á bakvið og sýna að hægt sé að beita mataræðisbreytingum til að „snúa við“ insúlínviðnámi og sykursýki 2. Annars vegar verulega hitaeiningaskert fæði og hins vegar lágkolvetnamataræði eða ketó. Báðar leiðir hafa sína kosti og galla en í raun sé ég það þannig að þær leiða að svipuðu marki. Hitaeiningaskert mataræði leggur áherslu á fitutap sem meginatriði en kolvetnaskerðing verður einnig óhjákvæmileg hliðarverkun. Lágkolvetnamataræði leggur áherslu á takmörkun kolvetna en hliðarverkunin verður iðulega fitutap þar sem einstaklingar finna oft fyrir aukinni seddu og minnka sjálfkrafa hitaeiningainntökuna.

Báðar þessar leiðir eru þess eðlis að þær ættu að jafnaði að vera undir leiðsögn sérfróðra, ekki síst ef viðkomandi einstaklingur er með undirliggjandi sjúkdóma og tekur lyf. Hins vegar geta allir byrjað á því sjálfir að draga úr óþarfanum og leggja sem mesta áherslu ferskan, lítið unnin, næringarríkan og fjölbreyttan mat.“

Hver eru áhrif hreyfingar í þessu samhengi?

„Eins og ég komst að sjálfur á sérnámsárunum í Svíþjóð þá hefur regluleg hreyfing ein og sér afskaplega takmörkuð áhrif á fitutap. Þrátt fyrir það hefur hún ómæld önnur jákvæð heilsufarsleg áhrif, meðal annars að bæta insúlínnæmi. Sem dæmi þá eykur hreyfingin sjálf upptöku blóðsykurs í vöðvana óháð insúlíni auk þess sem vöðvarnir losa boðefni, svokölluð myokine, sem virðast hafa bólguhamlandi verkun og bæta insúlínnæmi. Á móti hefur mikil kyrrseta neikvæð á þessa ferla og eykur insúlínviðnám. Allir ættu því að gefa sér sem oftast tíma til að stunda hreyfingu sem þeir hafa ánægju af.

Reglulegur og góður svefn skiptir einnig miklu máli. Þannig sýna rannsóknir að ef svefn er stuttur eða óreglulegur eykst bólgumyndun og insúlínviðnám í líkamanum og er það mælanlegt jafnvel eftir aðeins eina erfiða nótt.“

Streita og andleg líðan

Guðmundur Freyr hefur í starfi sínu með einstaklingum sem þurfa aðstoð til að léttast og meðhöndla sykursýki með lífsstíl, fengið meiri og meiri áhuga á þætti heilans í þessu ferli.

„Mannsheilinn er gríðarlega flókið líffæri og flestir af þeim ferlum sem fara þar fram eru okkur ómeðvitaðir og eru að miklu leyti mótaðir af umhverfi okkar og fyrri reynslu. Þeir hlutar heilans sem hafa með viljastyrk og skynsemi að gera eru tiltölulega veikir samanborið við sum önnur frumstæðari kerfi sem gegna því hlutverki að halda okkur á lífi og fjölga

TAXI HREYFILL 5 88 55 22
prentmet ODDI heildarlausnir í prentun
APÓTEK VESTURLANDS

okkur eins og tilfinningastöðvar og verðlaunakerfi heilans. Við erum því ekki alltaf eins rökréttar og skynsamar verur og við myndum gjarnan vilja vera.

Þegar við erum undir álagi eða streitu þá eykst ójafnvægið ennþá frekar og við erum líklegri til að stjórnast af frumhvötum í stað þess að láta skynsemina ráða. Þetta er til dæmis vel þekkt í flugbransanum þar sem allir verkferlar miða að því að draga úr mannlegum mistökum sem geta orðið þar sem mannsheilinn er svo ófullkominn, einkum undir álagi. Eftir því sem álagið er meira eða varir lengur, verða áhrifin á heilann meiri og varanlegri. Í kjölfar áfalla getur heilinn farið í krónískt streituástand sem aftur leiðir til fjölmargra andlegra og líkamlegra einkenna auk hegðunarbreytinga sem með tímanum getur leitt til þróunar á margvíslegum kvillum og sjúkdómum.

Þetta samband hefur verið þekkt nokkuð lengi en áhuginn á málefninu hefur aukist gríðarlega síðastliðna áratugi. Það er ekki síst fyrir tilstuðlan offitulæknisins Vincent Felliti sem á 9. áratug síðustu aldar gerði þá uppgötvun að meira en helmingur einstaklinganna sem leituðu til stofnunar hans til meðferðar vegna offitu höfðu orðið fyrir kynferðisofbeldi í æsku. Í kjölfarið fóru hann og samstarfsmenn hans að rannsaka sambandið milli erfiðrar lífsreynslu og áfalla í æsku við margvíslega sjúkdóma á fullorðinsárum. Þessar rannsóknir og aðrar sem fylgdu í kjölfarið hafa sýnt mjög greinilega að því fleiri og alvarlegri áföll sem einstaklingar upplifa snemma á lífsleiðinni, þeim mun líklegra er að þeir glími við alvarleg heilsufarsvandamál á fullorðinsárum eins og hjarta- og æðasjúkdóma, lungnateppu, sykursýki, offitu, geðræna sjúkdóma og fíkn.

Á síðustu árum og áratugum hafa komið fram sífellt fleiri rannsóknir sem skýra betur hvernig langvinn streita og andleg vanlíðan hefur áhrif á líkamsstarfsemi og hegðun í sambandi við mat.

Þannig dregur of mikil streita m.a. úr virkni svæða í heilanum sem hafa með sjálfsstjórn og skipulagningu að gera sem og hæfileikann till að hafa stjórn á tilfinningum. Streitan dregur einnig úr vilja okkar til að hreyfa okkur og raskar svefninum. Kortisól í blóði hækkar sem dregur úr virkni sedduhormóna á heilann, örvar verðlaunabrautir í heilanum og stuðlar að aukinni kviðfitusöfnun.

Samantekið benda rannsóknir til að afleiðingin verði sú að streita og andleg vanlíðan veldur því að einstaklingar leita frekar í mjög unninn, kolvetna-, fitu- og hitaeiningaríkan mat sem hefur sterk áhrif á verðlaunastöðvar heilans og hafa rannsakendur séð ákveðin líkindi með neyslu þessara matvæla og ávana- og fíkniefna. Þar að auki eru vísbendingar um að streitan sjálf auki svo enn frekar á fitusöfnun þegar

Guðmundur Freyr og synirnir Lúkas Egill og Tristan Egill.

KFC
THG ARKITEKTAR
BRIM
TANDUR
www.tandur.is

þessara matvæla er neytt. Þetta gæti skýrt að nokkru eða miklu leyti þá þróun sem við sjáum nú með samhliða vaxandi tíðni offitu og geðrænna vandamála í kjölfar kórónaveirufaraldursins, ekki síst hjá þeim einstaklingum sem stóðu höllum fæti fyrir og voru þegar undir miklu álagi.

Á móti sýna aðrar rannsóknir að orsakasamhengið geti líka gengið í hina áttina, þ.e. að neysla mikið unnina og næringarsnauðra matvæla hafi neikvæð á andlega líðan og hafa þær jafnvel bent til að bætt og næringarríkara mataræði geti verið öflugt tól til viðbótar við hefðbundnar meðferð á geðrænum vandamálum á borð við þunglyndi.

Í þessu samhengi er að lokum rétt að minnast á fitusmánun en mjög þörf og góð umræða hefur komið fram á síðustu árum um áhrif hennar á líðan og heilsufar einstaklinga sem lifa með offitu. Einn af þeim streituvöldum sem við manneskjur erum talin sýna hvað sterkust viðbrögð við er þegar við upplifum okkur dæmd af samborgurum okkar, ekki síst ef það er fólk sem stendur okkur nærri. Þannig sýna rannsóknir ítrekað að þegar einstaklingar upplifa fordóma og smánun vegna þyngdarinnar eykur það á streitu þeirra ásamt því að auka líkur þeirra á að þyngjast og þróa með sér offitu. Þannig geta fordómar og neikvæð orðræða í samfélaginu aukið enn frekar á offituvanda einstaklinga sem þurfa þvert á móti hvatningu, umhyggju og stuðning. Það á bæði við í fjölmiðlum og á samfélagsmiðlum en ekki síst inni á heimilum þar sem orð okkar nánustu vega þyngst."

Að gefa sér tíma

Hafa skoðanir þínar og lífsstíll breyst mikið frá því þú áttaðir þig á því í Svíþjóð á sínum tíma að þú – læknirinn sjálfur – varst kominn í óefni með líferni þitt?

„Þegar ég lít tilbaka yfir síðustu ár get ég séð hvernig viðhorf mín til heilbrigðs lífernis og í raun lífsins almennt, hafa stöðugt verið að breytast og þróast. Í hvert sinn sem ég hef haldið að ég sé nokkurn veginn búinn að átta mig á hlutunum, þá kemur eitthvað í ljós sem fær mig til að endurskoða afstöðu mína.

Kannski er helsti lærdómurinn í þessum pælingum öllum sá að við erum aldrei búin að höndla hinn endanlega sannleik á neinu viðfangsefni. En ef við erum heppin og höfum hugann opinn getum við kannski lært eitthvað nýtt á hverjum degi og þannig haft aðeins minna rangt fyrir okkur.

Annað sem ég hef lært er að breytingar taka tíma. Það er eitt að vita og annað að gera. Eins og barn sem er að læra að labba, þá má búast við því að hrasa ótal sinnum áður en þetta fer að koma og jafnvel þá kemur öðru hvoru fyrir að maður steypist á andlitið. Þá er bara að standa upp aftur, klappa sjálfum sér á bakið, reyna að læra af þessu og hafa svo gaman af hverjum smásigri sem þú nærð í ferlinu. Það eru litlu skrefin sem telja þegar upp er staðið og það er endalaust hægt að bæta við, það er bara spurning hvað þig langar að ná langt.

Þegar ég útskrifaðist úr menntaskóla gaf föðurafi minn mér innrammað blað með texta þar sem megininntakið var að maður ætti að gefa sér tíma fyrir allt það sem raunverulega skiptir máli. Þetta ráð hefur sennilega aldrei átt betur við en í dag. Hraðinn, streitan og samkeppnin um athygli okkar stelur frá okkur tímanum sem við hefðum annars notað til að hlúa að okkur sjálfum og okkar nánustu. Þarfir okkar eru í raun einfaldar, við höfum bara öll tilhneigingu til að vanrækja þær í amstri dagsins. Kannski þurfum við fyrst af öllu að hægja á, slökkva á áreitinu og gefa okkur tíma fyrir okkur sjálf og hvert annað."

Fáðu góðar vörur á góðu verði

og láttu gott af þér leiða – þá vinna allir!

Allt fyrir skrifstofuna
Ritföng, pappír og aðrar skrifstofuvörur

Möppur
Úrval af möppum í öllum stærðum og gerðum

Pappírspokar
Með og án áletrunar – margar stærðir og litir

Handavinna
Við getum pakkað, brotið, merkt og ýmislegt annað

Kíktu á heimasíðu múlalundar – **www.mulalundur.is**
Þú pantar og við sendum til þín hvert á land sem er

Múlalundur | Vinnustofa SÍBS
Reykjalundur | 270 Mosfellsbær

Sími 562 8500
www.mulalundur.is

MÚLALUNDUR

Akranes

Bifreiðastöð Þórðar Þ. Þórðarsonar, Smiðjuvöllum 15
Hvalfjarðarsveit
Rammar og myndir, Skólabraut 27
Verslunin Bjarg ehf, Stillholti 14
Vélaleiga Halldórs Sigurðssonar ehf, Smiðjuvöllum 10

Borgarnes

Nesafl sf, Böðvarsgötu 8
Samtök sveitarfélaga á Vesturlandi, Bjarnarbraut 8
Sprautu- og bifreiðaverkstæðið Borgarness sf, Sólbakka 5

Stykkishólmur

Eyja- og Miklaholtshreppur, Snæfellsnesi
Hótel Breiðafjörður
Marz sjávarafurðir ehf, Aðalgötu 5
Málflutningsstofa Snæfellsness, Borgarbraut 2

Grundarfjörður

Þjónustustofan ehf, Grundargötu 30

Ólafsvík

Fiskmarkaður Snæfellsbæjar ehf, Bankastræti 1
Ingibjörg ehf, Grundarbraut 22
Litlalón ehf, Skipholti 8
Steinunn ehf, Bankastræti 3
Verslunin Kassinn ehf, Norðurtanga 1

Snæfellsbær

Hótel Búðir, Búðir

Hellissandur

Félags- og skólaþjónusta Snæfellinga, Klettsbúð 4
Kristinn J. Friðbjófsson ehf
Nónvarða ehf, Bárðarási 6
Skarðsvík ehf, Helluhóli 1
Útgerðarfélagið Glaumur ehf, Háarifi 45 Rifi
Útnes ehf, Háarifi 67

Búðardalur

Ásklif ehf, Bergstöðum
KM þjónustan, Bílaverkstæði og dráttarbílaþjónusta, Vesturbraut 20
Rafsel Búðardal ehf, Vesturbraut 20c

Reykhólahreppur

Reykhólahreppur, Maríutröð 5a
Þörungaverksmiðjan hf

Ísafjörður

Fræðslumiðstöð Vestfjarða, Suðurgötu 12
Jón og Gunna ehf, Austurvegi 2
Massi þrif ehf, Seljalandsvegi 70
Orkubú Vestfjarða ohf, Stakkanesi 1
Samgöngufélagið-www.samgongur.is, Engjavegi 29
Skipsbækur ehf, Hafnarstræti 19
Smali ehf, Hafraholti 46
Verkalýðsfélag Vestfirðinga, Hafnarstræti 9
Vélsmiðja ÞM, Hnífsdalsvegi 27

Hnífsdalur

Hraðfrystihúsið - Gunnvör hf, Hnífsdalsbryggju

Bolungarvík

Bolungarvíkurkaupstaður
Endurskoðun Vestfjarða ehf, Aðalstræti 19
Sigurgeir G. Jóhannsson ehf, Hafnargötu 17

Súðavík

Súðavíkurhreppur, Grundarstræti 1

Suðureyri

Klofningur ehf, Aðalgötu 59

Tálknafjörður

Bókhaldsstofan Tálknafirði, Strandgötu 40

Þingeyri

Véla- og bílaþjónusta Kristjáns ehf

Drangsnes

Grímsey ST2

Hvammstangi

Sláturhús KVH ehf, Norðurbraut 24

Blönduós

Blönduósbær, Hnjúkabyggð 33
Húnavatnshreppur, Húnavöllum
Ísgel ehf, Efstubraut 2
Stéttarfélagið Samstaða, Þverbraut 1
Sörlatunga ehf, Austurhlíð

Skagaströnd

Vík ehf, Hólabraut 5

Sauðárkrókur

Aldan - stéttarfélag, Borgarmýri 1
Fjölbrautaskóli Norðurlands vestra, Bóknámshúsinu
K-Tak ehf, Borgarflöt 3
Steinull hf, Skarðseyri 5
Vörumiðlun ehf, Eyrarvegi 21
Þreksport ehf, Borgarflöt 1

Siglufjörður

Siglufjarðar Apótek ehf, Aðalgötu 34

Akureyri

Akureyrarkirkja, Eyrarlandsvegi
Almenna lögþjónustan ehf, Skipagötu 7
Baldur Halldórsson ehf, Hlíðarenda
Baugsbót ehf, bifreiðaverkstæði, Frostagötu 1b
Bílaprýði, Laufásgötu 5
Blikkrás ehf, Óseyri 16
Eining-Iðja, Skipagötu 14
Endurhæfingarstöðin ehf, Glerárgötu 20
Enor ehf, Hafnarstræti 53
Eyjafjarðarsveit, Skólatröð 9
Finnur ehf, Óseyri 2
Hagvís ehf, Hvammi 1

Samtök fyrirtækja í sjávarútvegi

Pípulagna VERKTAKAR ehf

Holda KALKÚNN

REYKJABÚIÐ - SÍÐAN 1947 -

Súkkulaðihúðuð hollusta?

Birna Varðardóttir
Aðjunkt og doktorsnemi í íþrótta- og heilsufræði
MSc íþróttanæringarfræði

Þegar ég held fyrirlestra um næringu fyrir unga íþróttafólkið okkar líki ég næringarefnunum oft við íþróttalið, þar sem hvert næringarefni hefur sitt sérstaka og mikilvæga hlutverk „á vellinum“.

Þegar við temjum okkur að borða fjölbreytta fæðu, í magni sem samræmist þörfum okkar, vinna þessir afreksmenn sem næringarefnin eru saman að því að styðja sem allra best við okkur og líkamann. Við þekkjum líka öll hvaða áhrif það getur haft á frammistöðu íþróttaliðsins, og jafnvel úrslitin, að lykilleikmaður fái rauða spjaldið eða sé af einhverjum ástæðum ekki leikfær. Það er einfaldlega mjög bagalegt að missa út liðsmann. Rétt eins og þjálfari sem þarf að velja úr og stilla upp leikmönnum, viljum við næra okkur þannig að við teflum fram okkar besta liði hverju sinni.

Hér gætu einhverjir sagt að það sé hægara sagt en gert og fleira en einlægur viljinn ráði för. Það kann vissulega að vera að það sem löngunin kallar á sé ekki endilega alltaf næringarríkasti kosturinn. Með öðrum orðum að það sé freistandi að stilla upp öðru liði en því sem er líklegast til að skila bestum árangri eða úrslitum. Inn í þá mynd þurfum við að taka þætti eins og matarsmekk, bragð, aðstæður og venjur okkar sem getur jú verið áskorun að breyta.

Hugmyndin um að skipta einu út fyrir annað, í stað þess að rýna í og vinna með venjur, er í eðli sínu öllu einfaldari. Þetta gerir fólk gjarnan með því að reyna að skipta vörum með viðbættum sykri út fyrir vörur sem innihalda sætuefni. Þar með fær þörfin fyrir sæta bragðið sínu framgengt án þess að haggað sé við heilsuhegðun og venjum að einhverju marki.

Akureyrarbær
Brostu Tannlæknastofa
Pólar Hestar
KONE

Herradeild JMJ, Gránufélagsgötu 4
Hlíð hf, Kotárgerði 30
Hvítasunnukirkjan Akureyri
Íslensk verðbréf hf, Hvannavöllum 14
Júliane Kauertz, Grýtubakka 2
Keahótel ehf, Skipagötu 18
Kjarnafæði Norðlenska hf, Sjávargötu 1
Norðurorka hf, Rangárvöllum
Norlandair ehf, Akureyrarflugvelli
Pípulagningaþjónusta Bjarna F Jónassonar ehf, Melateigi 31
Rafmenn ehf, Frostagötu 6c
Raftákn ehf - Verkfræðistofa, Glerárgötu 34
S.Guðmundsson ehf, múrverktaki, Klettaborg 19
S.S. byggir ehf, Njarðarnesi 14
Samherji ehf, Glerárgötu 30
Samvirkni ehf, Hafnarstræti 97
Sjómannablaðið Víkingur
Sjúkrahúsið á Akureyri, Eyrarlandsvegi
Steypusögun Norðurlands ehf, Víðivöllum 22
Trésmíðaverkst Trausta ehf, Jaðarsíðu 9
Vélaleiga HB ehf, Freyjunesi 6

Grenivík

Grýtubakkahreppur

Grímsey

Sæbjörg ehf

Dalvík

Dalvíkurbyggð, Ráðhúsi
Katla ehf, byggingafélag, Melbrún 2
Sæplast Iceland ehf, Gunnarsbraut 12
Tréverk ehf, Dalvík, Grundargötu 8-10

Ólafsfjörður

Árni Helgason ehf, vélaverkstæði, Hlíðarvegi 54
Brimnes.net, Múlavegi 3

Húsavík

E G Jónasson rafmagnsverkstæði, Garðarsbraut 39
Samgönguminjasafnið Ystafelli, Ystafelli 3
Tjörneshreppur, Ketilsstöðum
Trésmiðjan Rein ehf

Laugar

Framhaldsskólinn á Laugum, Laugum Reykjadal
Sparisjóður Suður- Þingeyinga

Mývatn

Vogar ferðaþjónusta, Vogum

Kópasker

Kvenfélag Öxfirðinga
Vökvaþjónusta Kópaskers ehf, Bakkagötu 6

Þórshöfn

Geir ehf, Sunnuvegi 3
Langanesbyggð, Fjarðarvegi 3

Vopnafjörður

Bílar og vélar ehf, Hafnarbyggð 14a
Hofssókn, Vopnafirði
Pétur Valdimar Jónsson, Teigi

Egilsstaðir

Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf, Miðvangi 2-4
Gistihúsið Lake - Hotel Egilsstadir, Egilsstöðum 1-2
Glussi ehf, viðgerðir, Miðvangi 37
HEF veitur ehf, Einhleypingi 1
Rafey ehf, Miðási 11

Borgarfjörður

Fiskverkun Kalla Sveins og Álfacafé, Vörðubrún

Reyðarfjörður

Félag opinberra starfsmanna á Austurlandi, Stekkjarbrekku 8
Fjarðaveitingar ehf, Austurvegi 21
Hárstofa Sigríðar ehf, Austurvegi 20a
Launafl ehf, Hrauni 3
Tærgesen, veitinga- og gistihús, Búðargötu 4

Eskifjörður

Egersund Ísland ehf, Hafnargötu 2
H.S. Lækning ehf, Bleiksárhlíð 38
R.H.gröfur ehf, Helgafelli 9
Rafkul ehf, Brekkubarði 3
Tandraberg ehf, Strandgötu 8
Tandrabretti ehf, Strandgötu 8

Neskaupstaður

G.Skúlason vélaverkstæði ehf, Nesgötu 38
Samvinnufélag útgerðamanna
Síldarvinnslan hf, Hafnarbraut 6
Tannlæknastofan, Hafnarbraut 1

Fáskrúðsfjörður

Fáskrúðsfjarðarkirkja
Loðnuvinnslan hf, Skólavegi 59
Vöggur ehf, Grímseyri 11

Höfn í Hornafirði

Funi ehf, sorphreinsun, Ártúni
Jökulsárlón ferðaþjónusta ehf
Rósaberg ehf, Háhóli
Skinney-Þinganes hf, Krossey
Suðursveit, Reynivöllum II, Suðursveit
Sveitafélagið Hornafjörður, Hafnarbraut 27
Þingvað ehf, byggingaverktakar, Tjarnarbrú 3
Þrastarhóll ehf, Kirkjubraut 10

Öræfi

Ferðaþjónustan Svínafelli- www.svinafell.is, Svínafelli 1

Selfoss

Baldvin og Þorvaldur ehf, Austurvegi 56
Bifreiðaverkstæðið Klettur ehf, Hrísmýri 3
Bílverk BÁ ehf, bílamálun og bílaréttingar, Gagnheiði 3
Búhnykkur sf, Stóru-Sandvík
Eðalbyggingar ehf, Háheiði 3
Fagform ehf, Gagnheiði 55
Flóahreppur, Þingborg
Frædslunetið - símenntun á Suðurlandi, Tryggvagötu 13
Jáverk ehf, Gagnheiði 28
Málarinn Selfossi ehf, Keldulandi 19
Pípulagnir Helga ehf, Háheiði 10
Reykhóll ehf, Reykhóli
Set ehf, röraverksmiðja, Eyravegi 41
Suðurtak ehf Brjánsstöðum 2, Grímsnesi og Grafningshreppi
Sveitarfélagið Árborg, Austurvegi 2
Tannlæknaþjónustan.is, s: 482 3333, Reykjavík, Selfossi og Hellu
tools.is þar sem DeWalt er, Gagnheiði 55
Ullarverslunin Þingborg ehf, Gamla Þingborg
Vatnsholt ferðaþjónusta, Vatnsholti 2
Vélaþjónusta Ingvars, Gagnheiði 45
Österby-hár, Austurvegi 33-35

Hveragerði

Auðflutt ehf, Kambahrauni 58
Flóra garðyrkjustöð, Heiðmörk 38
Garðplöntusalan Borg slf, Þelamörk 54
Heilsustofnun NLFÍ - heilsustofnun.is, Grænumörk 10
Hótel Örk, Breiðumörk 1c
Kjörís ehf, Austurmörk 15
Kotstrandarkirkja

Þorlákshöfn

Bergverk ehf, Heinabergi 21
Járnkarlinn ehf, Unubakka 12
Sveitarfélagið Ölfus, Hafnarbergi 1

Ölfus

Eldhestar ehf, Völlum
Gljúfurbústaðir ehf, Gljúfri
Gluggaiðjan Ölfusi ehf, Ferjukoti

Stokkseyri

Bjartás slf, Heiðarbrún 20

Laugarvatn

Menntaskólinn að Laugarvatni

Flúðir

Flúðasveppir ehf, Undirheimum
Fögrusteinar ehf, Birtingaholti 4
Hrunamannahreppur
Íslenskt grænmeti ehf, Melum
Kvenfélag Hrunamannahrepps

Hella

Hestvit ehf, Árbakka
Kanslarinn veitingahús, Dynskálum 10
Stracta Hotels, Gaddstaðaflötum 4

Hvolsvöllur

Heljartak ehf, Litlagerði 1b
Kvenfélagið Hallgerður
Stóradalssókn

Vík

Volcano Hotel, Ketilsstaðaskóla

Vestmannaeyjar

Bergur-Huginn ehf, Básaskersbryggju 10
Bílaverkstæði Sigurjóns, Flötum 20
Bókasafn Vestmannaeyja, Safnahúsi
Bragginn sf, bílaverkstæði, Flötum 20
Ísfélag Vestmannaeyja hf, Tangagötu 1
Íþróttabandalag Vestmannaeyja
Lífeyrissjóður Vestmannaeyja, Skólavegi 2
Teiknistofa Páls Zóphóníassonar ehf, Kirkjuvegi 23
Vestmannaeyjabær, Ráðhúsinu

Sætt kallar einnig á meira sætt sem getur haft áhrif á hvaða mat og/eða drykki við pörum saman, og þar með mataræðið í heild. Til að mynda getum við eflaust flest verið sammála því að svalandi kóladrykkurinn fari betur með næringarsnauðum skyndibita en soðna fiskinum.

Viðbættur sykur eða sætuefni

Viðbættur sykur er sá sykur sem er ekki náttúrulega til staðar í matnum okkar (líkt og í heilum ávöxtum og hreinum mjólkurvörum), heldur er bætt sérstaklega í matvörur við framleiðslu. Viðbættur sykur er ekki bara hvítur sykur, heldur einnig hunang, síróp, hrásykur, púðursykur og fjöldi annarra mögulegra sykurtegunda. Líkt og kveðið er á um í almennum ráðleggingum Embættis landlæknis um mataræði er æskilegt að takmarka magn viðbætts sykurs, sama hvaða nafni hann kallast, í fæðinu. Að einhverju leyti má segja að sú almenna vitneskja endurspeglist í síauknu úrvali sætra bita, stykkja og drykkja sem innihalda sætuefni í stað viðbætts sykurs. Svo til ósjálfrátt eru þeir kostir oft stimplaðir og jafnvel markaðssettir sem einhvers konar „heilsuvörur“.

Þá stendur eftir spurningin um hvað sé á bakvið stimpilinn eða fullyrðinguna á umbúðunum. Fyrir okkur sem neytendur er gott og gagnlegt að hafa þá spurningu bakvið eyrað þegar við handleikum t.d. súkkulaðihúðaðar próteinstangir, litskrúðugar „diet“ gos- og orkudrykkjadósir, og aðrar meintar heilsuvörur. Vel að merkja eru þetta oft mjög mikið unnir kostir. Þó sætuefni innihaldi gjarnan litla sem enga orku, ólíkt viðbætta sykrinum, má spyrja sig hversu næringarrík tiltekin vara er og þar með hversu vel hún sinnir okkar þörfum. Þegar grannt er skoðað má fá út þá niðurstöðu að æskilegast sé að horfa á mataræðið í heild, og velja sem oftast kosti sem innihalda lítið magn viðbætts sykurs og sætuefna. Án þess þó að falla fyrir svarthvítri hugsun um boð og bönn.

Hugsað langt eða skammt

Þó breyttar venjur fáist ekki í skrjáfpappír í næstu búðarhillu er þess virði að teygja sig eftir þeim í stað þess að falla fyrir skyndilausnum. Rétt eins og það getur borgað sig fyrir íþróttaþjálfarann að hugsa til framtíðar, og gefa ungum leikmönnum séns og tíma. Höfum hér hugfast að allt telur, hvort sem það er að grípa í ávöxt eða lófafylli af hnetum í stað kexköku sem millibita, gera innkaupalista áður en haldið er í búðina, elda sem oftast heima, raða því næringarríkasta á matarborðinu fyrst á diskinn, eða einfaldlega gefa sér tíma til að setjast niður og njóta matarins með fulla athygli. Róm var aldeilis ekki byggð á einum degi og sama gildir um heilsuvenjur sem eiga að endast.

Loks má nefna að næring og mataræði verður ekki aðskilið frá annarri heilsuhegðun, svo sem svefni og hreyfingu. Ef við erum vel sofin erum við líklegri til að næra okkur vel, og öfugt, og reglubundin hreyfing rammar þetta svo enn betur inn. Séum við illa sofin og þreytt erum við líklegri til að grípa í sæta bitann og næringarsnauða kosti, sem aftur getur haft mikil áhrif á afkastagetu og einbeitingu.

VÍNBÚÐIN
BÁRAN STÉTTARFÉLAG STOFNAÐ 25. JÚNÍ 2002
belladonna
Skeifunni 8, 108 Rvik, S: 517-6460, www.belladonna.is
KRÓNAN
mila lifað samskipta
VERA DESIGN
Matfugl

BRAUN
Braun blóðþrýstimælar
fást í flestum lyfjabúðum.
your life
Donna
Móhellu 2,
221 Hafnarfjörður
Sími 555 3100
www.donna.is

fæðuhringurinn

áhersla á mataræðið í heild

HVÍTA HÚSIÐ / SÍA - 2016

Fjölbreytt fæði í hæfilegu magni

- Ávextir og mikið af grænmeti
- Heilkorn minnst tvisvar á dag
- Fiskur tvisvar til þrisvar sinnum í viku
- Kjöt í hófi
- Fituminni og hreinar mjólkurvörur
- Mýkri og hollari fita
- Minna salt
- Minni viðbættur sykur
- D-vítamín – lýsi eða D-vítamíntöflur
- Skráargatið – einfalt að velja hollara

Embætti landlæknis
Directorate of Health

Hvað myndir
þú segja
við yngri þig?
SÍBS
Fyrir lífið sjálft
Þörfin á endurhæfingu og bættri
lýðheilsu hefur aldrei verið meiri
Happdrætti SÍBS er bakhjarl Reykjalundar
sem styður þúsundir til sjálfshjálpar
Tryggðu þér miða á sibs.is eða í síma 560 4800
Skannaðu kóðann
og heyrðu skilaboðin