

31. árgangur | 3. tölublað | október 2015

SIBS BLAÐIÐ



FÆÐUBÓTAREFNI

SATT OG LOGIÐ

NÁMSKEIÐ SÍBS VETUR 2015-16

Reykjalundarnámskeið SÍBS um heilbrigði og lífsstíl eru aðlöguð útgáfa af námskeiðum sem notuð eru í meðferð á Reykjalundi. Námskeiðin eru kennd af okkar færustu sérfræðingum á hverju sviði og þú getur treyst faglegu innihaldi þeirra

Allar nánari upplýsingar á sibs.is/namskeid eða í síma **560 4800**



Leiðbeinendur á námskeiðunum eru fagaðilar af Reykjalundi

Anna Kristín Þorsteinsdóttir, hjúkrunarfræðingur • Ambjörg Guðmundsdóttir, sjúkraljálfi • Ásdís Kristjánsdóttir, sjúkraljálfi, Louisa Sif Mønster, iðjuþjálfari • Elfa Dröfn Ingólfssdóttir, hjúkrunarfræðingur • Guðrún Jóna Bragadóttir, næringarfræðingur • Gunnhildur Gísladóttir, iðjuþjálfari • Hans J Beck lækni • Inga Hrefna Jónsdóttir sálfræðingur • Jóhanna Kristín Steingrimsdóttir, hjúkrunarfræðingur • Ágúst Már Jónsson, íþróttifræðingur • Jónína Helgadóttir, iðjuþjálfari • Kristbjörg Helgadóttir, sjúkraljálfi Lilja Sif Þorsteinsdóttir, sálfræðingur • Claudia Ósk Georgsdóttir, taugasálfræðingur • Rakel María Oddsdóttir, félagsráðgjafi • Rósa María Guðmundsdóttir, hjúkrunarfræðingur • Rúnar Helgi Andrason, sálfræðingur • Stefán E Hafsteinsson, iðjuþjálfari • Steinunn B Bjarnason, iðjuþjálfari • Ingibjörg Flygenring, félagsráðgjafi • Steinunn H. Hannesdóttir, íþróttifræðingur



- 4 Njótum matarins, njótum lífsins
- 8 Eru fæðubótarefni nauðsynleg?
- 14 Matur eða mauk – skiptir útlitið máli?
- 16 Með eigin markmið að leiðarljósi
- 20 Þarf ég bætiefni?
- 24 Breyttar áherslur í mataræði

SÍBS-BLAÐIÐ

31. árgangur | 3. tölublað | Okt. 2015
ISSN 1670-0031

Úgefandi:

SÍBS

Síðumúla 6

108 Reykjavík

Sími: 560-4800

Netfang: sibs@sibs.is

Heimasíða: www.sibs.is

Ábyrgðarmaður:

Guðmundur Löve

gudmundur@sibs.is

Ritstjóri:

Páll Kristinn Pálsson

pallkristinnpalsson@gmail.com

Auglýsingar:

Öflun ehf.

Umbrot og prentun:

Prentmet ehf.

Upplag: 11.000 eintök

Leiðari



Guðmundur Löve, framkvæmdastjóri SÍBS

Á ég að gæta bróður míns?

Eða: Er í lagi að slugska með lífsstíl-inn og hinir borga reikninginn?

Vitanlega er þetta mál ekki svona klippt og skorið, en sem einstaklingar berum við ábyrgð gagnvart samfélaginu á sama hátt og samfélagið tekur ábyrgð á velferð einstaklinganna.

Flest erum við sammála um að í okkar þjóðfélagi eigi að vera hægt að ganga að góðri heilbrigðisþjónustu vísri ef sjúkdómar knýja dyra. Flest erum við líka sammála um að einstaklingurinn eigi að njóta frelsis að því marki sem það kemur ekki niður á frelsi annarra.

Heilbrigðismálin eru risavaxinn gjaldaliður sem ólíkt ýmsum öðrum gjaldaliðum er ekki mætt með sértekjum að neinu marki, þótt vissulega séu lögð myndarleg vörugjöld á áfengi og tóbak. En í þessa upptalningu vantar þriðja efnið. Sjálfur frumkvöðull frjálshyggjunnar Adam Smith nefndi nefnilega sykur í sömu setningunni og áfengi og tóbak í bók sinni *Auðlegð þjóðanna*, þegar hann taldi upp efni sem væru tilvalin til skattlagningar því þau væru engum manni nauðsynleg og alfarið valkvæð.

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. Stjórnvöld afnámu svo sykurskattinn 1. janúar 2015 eftir 21 mánaðar gildistíma.

Í aðdraganda sykurskattsins var flutt inn gríðarmikið sykurfjall sem entist

innlendum framleiðendum í tólf til fimmtán mánuði og á sama tíma fór heimsmarkaðsverð á sykri lækkaði, þannig að verðlagsáhrifin af sykurskattinum urðu sáralítil og jafnvel neikvæð. Þetta má lesa út úr greinargóðri skýrslu Rannsóknaseturs verslunarinnar um sykurskattinn frá apríl 2015.

Þrátt fyrir fyrrgreindar aðstæður lagði þessi bitlausí sykurskattur árlega af mörkum um 1,5 milljarða króna tekjur á móti um 600 milljarða samfélagslegum skaða vegna sjúkdómsbyrði og ótímabærs dauða (400 milljarðar vegna glataðra góða æviára eftir mælingum WHO margfaldað með vergri landsframleiðslu á mann, plús hátt á annað hundrað milljarða vegna kostnaðar við heilbrigðiskerfið).

Í skýrslum WHO um Ísland er slæmt mataræði ótvírætt talið vera stærsta heilsufarsógnin sem að okkur steðjar og í nýjum næringarleiðbeiningum stofnunarinnar er nú mælt með að draga úr neyslu sykurs um helming frá því sem áður var. Nú eru Íslendingar eina Norðurlandþjóðin sem leggur ekki sérstakan skatt á sykur eða sætindi – og við erum líka langfeitust.

Frelsi fylgir ábyrgð. Við getum heldur ekki verið frjálshyggjumenn meðan við leggjum heilsuna í rúst skattfrjálst með slæmum lífsstíl, en félagshyggjumenn þegar að því kemur að borga reikninginn. Opinber inngrip á borð við sykurskatt eru réttlát og nauðsynleg í heildstæðri forvarna-stefnu, samfélaginu til góða.



SÍBS



MÚLALUNDUR



Vífill
Félag einstaklinga með neðriðræði
öndunartúllunar



Asthma- og
öfnæmisfélagið



HjartaHeill



Berklavörn



SAMTÖK
LUNGNASJÚKLINGA

SÍBS er samband félaga á sviði brjóstholssjúkdóma með um sex þúsund félagsmenn. SÍBS á og rekur endurhæfingarmiðstöðina Reykjalund og öryrkjavinnustaðinn Múlalund, að ögleymdu Happraðtti SÍBS.





Erla Gerður Sveinsdóttir, heimilislæknir og lýðheilsufræðingur, Heilsuborg

Njótum matarins, njótum lífsins

Líkaminn okkar er kraftaverk. Því meira sem ég læri um þetta magnaða sköpunarverk því meiri virðingu fyllist ég fyrir þessu flókna samspili ólíkra þátta sem starfa saman sem ein heild. Það sem gerir þetta líka svo heillandi er hversu ólíkir líkamar okkar eru og hversu ólíkt þeir bregðast við umhverfinu þó ákveðnir þættir séu vissulega sambærilegir í hverjum mannslíkama.

Náttúruleg starfsemi líkamans

Sjálf hef ég varið tæpum þrem áratugum í að læra á starfsemi líkamans, reyna að skilja hvaða merki hann er að senda og hvaða leiðir hægt er að nota til að efla starfsemina, fyrirbyggja skemmdir og lagfæra það sem fer úr skorðum. Síðasta áratuginn hef ég lagt sérstaka áherslu á þyngdarstjórnun og offitumeðferð. Þar þarf að taka tillit til þessa flókna samspils líkama, sálar, reynslu, umhverfis og erfða til að ná langvarandi árangri. Enn er ótal margt sem við vitum ekki um starfsemi líkamans og samspil hans við umhverfið en við höldum ótrauð áfram að púsla saman upplýsingum. Eitt er ég þó sannfærð um en það er að því lengra sem við fjarlægjumst náttúrulega starfsemi líkamans því ólíklegra er að við náum góðum árangri til að viðhalda heilsunni. Duft, drykkir og pillur sem eiga öllu að bjarga hafa ekki reynst sú heilsubót sem ætla mætti af lofsöngnum um þessi efni sem á okkur dynur.

Hjálparefni og skyndilausnir

Mikill þrýstingur er í þjóðfélaginu um að steypa okkur öllum í sama mót grannvaxinna, stæltra líkama, offita er litin hornauga og offeitir sæta fordómum. Fyrir þennan hóp blómstrar markaðsstarfsemi með allskyns hjálparefni og töfralausnir. Þrá okkar eftir skyndilausnum er sterk og við reynum aftur og aftur í þeirri von að nú hafi eitthvað breyst, þetta duft eða þessar pillur séu betri en það sem búið var að reyna, þessi kúr sé sá sem loks virkar. Aftur og aftur verðum við fyrir vonbrigðum, eðlilega.

Ef við erum að vinna í andstöðu við eðlilega líkamsstarfsemi þá uppskerum við mótmæli. Líkaminn getur samt verið mjög umburðarlyndur og aðlögunarfær þannig að oft hjálpa þessar gervileiðir til skamms tíma. En svo kemur að skuldadögum og líkaminn fer að krefjast jafnvægis og útkoman verður önnur en sú sem vonast var eftir. Mun betra er að hefjast strax handa við að skilja líkamann og vinna með honum, skoða líðan, hugarfar og aðstæður og finna leið sem virkar til langs tíma. Þegar upp er staðið náum við þannig miklu meiri árangri, okkur líður betur, við erum hraustari og höfum sparað mikla fjármuni og andlega þjáningu, en ef við þeytumst um í hringiðu skyndilausna, megrunarkúra og fæðubótaefna.

Að skapa góðan grunn

Meginþungi í heilsuefningu okkar ætti að vera að skapa góðan grunn þar sem regluleg hreyfing sem okkur þykir skemmtileg er hluti af okkar daglega lífi. Mataræði okkar er hollt og fjölbreytt og dásemda neytt í hæfilegu magni. Svefninn okkar er endurnærandi og hugurinn er í jafnvægi. Ofan á þessa hornsteina byggjum við nánari vinnu með heilsuna, sem getur verið með aðstoð ýmissa fagaðila til að halda stöðugleika í lífsins ólgusjó og lagfæra það sem úr lagi fer. Þegar verulega ber út af með heilsuna nýtum við okkur síðan sérhæfð úrræði við hæfi svo sem lyf og skurðaðgerðir. Okkur hættir hinsvegar til að leita fyrst í sérhæfðu úrræðin svo sem lyf og skammtímalausnir í þeim tilgangi að hafa sem minnst fyrir hlutunum.

Mataræði og hugarfar

Eftir því sem ég starfa lengur með einstaklingum sem vilja vinna að bættum lífsstíl og öðlast betri heilsu verður mér betur ljóst hversu stór hluti verkefnisins snýr að hugarfari og andlegri líðan. Mataræðið er hinsvegar mun meira áberandi í umræðunni. Öll þurfum við að fá þau næringar-efni og orku sem líkaminn þarfnast. Matur

Því lengra sem við fjarlægjumst náttúrulega starfsemi líkamans því ólíklegra er að við náum góðum árangri til að viðhalda heilsunni.



hefur líka þann tilgang að auðga líf okkar. En þó við séum öll af vilja gerð til að gera allt rétt hvað mataræðið varðar getur það virst flókið að finna út hvað gera skal. Það sem sagt er hollt í dag er bannað á morgun svo það er von að maður ruglist í ríminu. Þrennt er það sem flestir heilsufræðingar virðast þó vera sammála um. Við þurfum að drekka vatn. Æskilegt er að grænmeti sé hluti af okkar daglega fæði og að mikill viðbættur sykur sé ekki heilsu okkar til bóta. Um flest annað er rífast. En ef við höldum ró okkar og skoðum málið aðeins betur þá er þetta kannski ekki eins flókið og af er látið. Þó vitað sé að ofgnótt af einhverri fæðutegund sé ekki góð fyrir okkur þýðir það ekki sjálfkrafa að hún sé eitru, eins og stundum má skilja af öfgum í umræðunni. Sykur, brauð og mjólk fá stundum slíka útreið svo dæmi sé tekið.

Á sama hátt þá eru sum efni okkur lífsnauðsynleg en það þýðir ekki að miklu meira af því efni sé endilega betra. Of mikið af einu efni í fæðu getur truflað úrvinnslu líkamans á öðru efni og þannig valdið skorti þar, eins og raunin er með mörg vítamín og steinefni. Vissulega koma vítamín og fæðubótaefni að gagni þegar meðhöndla þarf skort og ákveðna sjúkdóma en slíka meðferð má ekki heimfæra sem heilsubót fyrir heilbrigða líkama. Í líkamsræktarheiminum hefur sá misskilningur verið mjög áberandi að fæðubótaefni sem geta komið að gagni hjá afreksíróttafólki sem eru undir miklu líkamlegu

álagi séu nauðsynleg til árangurs fyrir þá sem stunda reglulega líkamsrækt sér til heilsubótar og ánægju. Hér virðist almenn skynsemi oft láta í minni pokann fyrir sannfærandi áróðri söluaðilanna. Reynslusögur um góðan árangur geta verið góðar, gefa okkur hugmyndir og von um að við getum breytt ástandi sem við eru ekki sátt við. En við verðum líka að vera gangrýnin á það hvort sú leið sem hentaði viðkomandi henti okkur. Það er alls ekki sjálfgefið.

Það sama hentar ekki öllum

Það eru svo ótal margir þættir sem hafa áhrif á það hvaða leið ber árangur fyrir hvert okkar. Sem dæmi þá er þarmaflóran okkar ólík en hlutverk hennar í líkamlegri og andlegri líðan og heilsu virðist vera meira en áður hefur verið talið. Sífellt eykst vitneskja okkar um þátt bakteríanna í úrvinnslu næringarefna og af hverju mismunandi einstaklingar vinna á ólíkan hátt úr samskonar fæðu. Þar er hlutverk trefja í mataræði mjög mikilvægt. Á sama hátt er vaxandi þekking okkar á hinu lífsbjargandi streitukerfi merkileg, þar sem líkaminn er sífellt að bjarga okkur frá hungursneyð sem hann getur túlkað að sé yfirvofandi miðað við ýmis skilaboð sem hann fær. Ein tegund streitu hefur verið nefnd megrunarstreita, þar sem neikvæðar hugsanir, boð og bönn sem við setjum okkur varðandi mat eru streituvaldandi og hafa áhrif á ýmis hormónakerfi í líkamanum. Slíkt gerir okkur

Stór hluti þess að bæta mataræði og lífsstíl snýr að hugarfari og andlegri líðan.

Meira er ekki endilega betra. Of mikið af einu efni í fæðu getur truflað úrvinnslu líkamans á öðru efni og þannig valdið skorti þar.

Látum ekki blekkjast af fallegum orðum um „náttúrulegar“ vörur sem búið er að vinna með fjölmörgum vinnsluaðferðum og eru komnar langt frá uppruna sínum.

enn erfiðara fyrir að léttast hafi það verið ætlun okkar. Það ásamt fleiru gerir megrun beinlínis fitandi. Hins vegar koma jákvæðar hugsanir, sterk skjálfsmynd, góður svefn og hugarró sterk til leiks og hafa bein jákvæð áhrif á starfsemi líkamans, sem við höldum um tíma að væri nokkuð sjálfvirk og ekki á okkar valdi að stýra.

Skoðum okkur sjálf

Pegar öllu er á botninn hvolft er þetta kannski ekki svo flókið. Tökum stjórnina í okkar hendur og gerum það sem í okkar valdi stendur til að efla góða heilsu og líðan. Berum virðingu fyrir líkama okkar. Vöndum það sem við setjum inn fyrir okkar varir. Vinnum með líkamanum en ekki á móti honum. Stuðlum að jafnvægi. Borðum mat sem er eins nálægt uppruna sínum og okkur er unnt. Látum verksmiðjuframleiðslu eiga sem minnstan hlut í okkar daglega fæði. Látum ekki blekkjast af fallegum orðum um „náttúrulegar“ vörur sem búið er að vinna með fjölmörgum vinnsluaðferðum og eru komnar langt frá uppruna sínum. Borðum fjölbreyttan mat, engin ein tegund matar hefur allt sem við þurfum sama hvað hún fær mikla ofurfæðis-

stimpla hjá markaðsöflunum. Höfum skammta og dreifingu orkunnar í samræmi við orkunotkun þar sem við tökum meðal annars tillit til líkams-samsetningar og hreyfingar. Gefum meltingarveginum hvíld um leið og við hvílumst. Borðum matinn en drekkum hann ekki og stuðlum þannig að jafnari blóðsykri. Við erum misnægð fyrir sveiflum í blóðsykri en þær sveiflur hafa margskonar áhrif á líkamsstarfsemina. Gefum okkur tíma til að borða, tryggjum matinn og njótum matarins.

Leyfum okkur að þykja vænt um okkur sjálf. Sættumst við okkur sjálf með okkar kostum og göllum. Skoðum okkur sjálf, okkar þarfir og aðstæður. Setjum okkur markmið um að bæta það sem við viljum laga í okkar fari til að þroskast og efla okkur sem manneskjur. Horfum á það sem við getum í stað þess að einblína á það sem við getum ekki. Finnum okkar leið til betri heilsu, án öfga. Leitum eftir aðstoð ef við erum efins um að við séum á réttri leið eða þurfum stuðning. Umfram allt höfum í huga að finna leið sem við getum hugsað okkur að tileinka okkur til langframa. Njótum matarins, njótum lífsins. 

ÞEKKING Í ALLRA ÞÁGU



www.decode.is

Pökkum eftirtöldum veittan stuðning við málstað SÍBS

Reykjavík

A. Margeirsson ehf Flúðaseli 48
 Aðalmálun ehf Berjaríma 36
 Aðalverkstæðið ehf Malarhöfða 2
 Aðalvík ehf Ármúla 15
 Analytica ehf Síðumúla 14
 ArcticLAS ehf Krókhálsi 5d
 Arion banki hf Borgartúni 19
 Arkís arkitektar ehf Kleppsvegi 152
 ASK Arkitektar ehf Geirsgötu 9
 Áltak ehf Fossaleyni 8
 Árbæjarapótek ehf Hraunbæ 115
 Árni Reynisson ehf Skippholti 50d
 Ársól snyrtistofa Efstalandi 26
 Ásbjörn Ólafsson ehf Köllunarklettsvegi 6
 ÁTVR Vínubúðir Stuðlahálsi 2
 Bakkus ehf Héðinsgötu 1
 Barnalæknabjónustan ehf Domus Medica, Egilsgötu 3
 Bifreiðaverkstæði Svans ehf Eirhöfði 11
 Bílabúð Benna ehf Vagnhöfða 23
 Bílamálun Halldórs Þ. Nikulássonar Funahöfða 3
 Bílamálun Sigursveins Sigurðssonar Hyrjarhöfða 4
 Bílasmiðurinn hf Bildshöfða 16
 BK fasteignir ehf Baldursgötu 18
 Blaðamannafélag Íslands Síðumúla 23
 Blikksmiðja Reykjavíkur Súðarvogi 7
 Blikksmiðjan Glófaxi hf Ármúla 42
 Boreal, ferðabjónusta Austurbergi 20
 Borgar Apótek Borgartúni 28
 Borgarpýlsur Skeifunni 5
 Bókautgáfan Salka ehf Grensásvegi 1
 Bókhaldsstofa Arnar Ingólfssonar ehf Nethyl 2a
 Bókhaldsstofa Haraldar síf Síðumúla 29
 Bókhaldsþjónusta Júlíönu ehf Hávallagötu 40
 Bókhaldsþjónustan Vík Síðumúla 12
 Bólstrun Ásgríms ehf Bergstaðastræti 2
 Brauðhúsið ehf Efstalandi 26
 Brim hf Bræðraborgarstíg 16
 Brúskur hársnyrtistofa, s: 587 7900 Höfðabakka 9
 Búálfurinn Lóuhólum 2-6
 City Car Rental Snorrabraut 29
 Curvy, tiskuverzlun Nóatúni 17
 Danfoss hf Skútuvoði 6
 Durum restaurant & take away Laugavegi 42
 Eðalbílar ehf Fosshálsi 9
 Efling stéttarfélag Sættúni 1
 Efnamóttakan hf Gufunesi
 Eggert Kristjánsson hf Skútuvoði 3
 Eignamiðlunin ehf Grensásvegi 11
 Eignaumsjón hf Suðurlandsbraut 30
 Elan margmiðlun ehf Höfðabakka 9
 Endurskoðun og reikningshald ehf Bildshöfða 12
 Endurskoðun og reikningsskil hf Stangarhyl 5
 Erla, hannyrdaverslun Snorrabraut 38
 Ernst & Young ehf Borgartúni 30
 Essem, auglýsingar & markaðsráðgjöf Síðumúla 33
 Ferðabjónustan Storð ehf Víðimel 69
 Félag Sjúkrabjálfa Borgartúni 6
 Félagsbústaðir hf Hallveigarstíg 1
 Fiskmarkaðurinn ehf Aðalstræti 12
 Fjárfestingamiðlun Íslands ehf Síðumúla 35
 Fjölbrotarskólinn í Breiðholti Austurbergi 5
 Forum lögmenn ehf Síðumúla 6
 Fótaaðgerðastofan frískir fætur Álfabakka 12
 Framvegis-miðstöð símenntunar Skeifunni 11b
 Frystikerfi Ráðgjöf ehf Viðarhöfða 6
 FS Flutningar ehf Giljalandi 9
 G. M Verk ehf Stórhöfða 35

Garðmenn ehf Skipasundi 83
 Gámabjónustan hf Súðarvogi 2
 Gáski sjúkrabjálfun ehf Þönglabakka 1 & Bolholti 8
 Geiri ehf, umboðs- og heildverslun Bildshöfða 16
 Genis hf Árleyni 8
 Gestamóttakan ehf-Your Host in Iceland Kirkjutorgi 6
 Gistiheimilið Alba Eskihlíð 3
 Glerpró ehf Hyrjarhöfða 2
 Gnýr sf Stallaseli 3
 Guðmundur Arason ehf, smiðajárn Skútuvoði 4
 Guðmundur Jónasson ehf Borgartúni 34
 Gullkistan skratgripaverslun-thjodbuningasilfur. ís Frakkastíg 10
 Gullsmiðurinn í Mjódd Álfabakka 14b
 Gúmmisteypa Þ. Lárusson ehf Gylfaflöt 3
 Hafgæði sf Fiskilóð 47
 Hagi ehf-Hilti Stórhöfða 37
 Hamborgarabúlla Tómasar Geirsgötu 1
 Hamborgarabúlla Tómasar - Við erum öll jöfn Bildshöfða 18
 Hársnyrtistofan Aida Blönduhlíð 35
 Háskóli Íslands Sæmundargötu 2
 Heildverslunin Glit ehf Krókhálsi 5
 Hitastýring hf Ármúla 16
 Hjá Dóra ehf, matsala Þönglabakka 1
 Hjá Guðjóni ehf Þverholti 13
 Hótel Frón ehf Laugavegi 22a
 Hótel Leifur Eiríksson ehf Skólavörðustíg 45

Hreinsitækni ehf Stórhöfða 37
 Hugmót ehf Jakaseli 16
 Hverfisgalleri Hverfisgötu 4
 Höfðakaffi ehf Vagnhöfða 11
 Höfði fasteignasala Suðurlandsbraut 52
 Iceland Congress Skippholti 25
 Icelandic Times media ehf. Síðumúla 1
 Innnes ehf Fossaleyni 21
 Invent Farma ehf Lágumúla 9
 Íris B. Guðnadóttir klíniskur tannsmiðameistari Hátúni 8
 Ísfröst ehf Funahöfða 7
 Íslensk endurskoðun ehf Bogahlið 4
 Ísloft blikk- og stálsmiðja ehf Bildshöfða 12
 Ísmar ehf Síðumúla 28
 Ísold ehf Nethyl 3
 Ís-spor ehf Síðumúla 17
 Jónatansson & Co lögfræðistofa ehf Suðurlandsbraut 6
 JP Lögmenn ehf Katrínartúni 2, Höfðatorgi
 K. H. G. þjónustan ehf Eirhöfða 14
 K. Pétursson ehf Kristnibraut 29
 Kaffivagninn ehf Grandagarði 10
 Kemi ehf www.kemi.is Tunguhálsi 10
 Kemp ehf Hverfisgötu 105
 Kjörgarður Laugavegi 59
 Kjöthöllin ehf Skippholti 70 og Háaleitisbraut 58-60
 Klettur - sala og þjónusta ehf Klettagöðrum 8-10

Bylting fyrir súrefnisþega



Frábærar InogenOne G2 og G3 súrefnisúur.



Vandaðir og nákvæmir súrefnismettunarmælar frá Nonin. Þriggja ára ábyrgð. Verð **12.900**

Donna

Sími 555 3100 www.donna.is



Fríða Rún Þórðardóttir, næringarfræðingur

Eru fæðubótarefni nauðsynleg?

Fæðubótarefni eru í tisku, þau eru fjölmörg og mikið auglýst, mörg hver með loforðum um bættu heilsu og árangur. Auk þess er fólkið sem auglýsir þau oftast í mjög flottu formi samkvæmt stöðlum nútíma samfélags. Því má telja nokkuð eðlilegt að fæðubótarefni þyki spennandi og að fólk, sér í lagi yngri kynslóðin, prófi þau, bara til að reyna hvort þau virki og henti. Það getur verið allt í lagi ef um örugg fæðubótarefni er að ræða en ef það endar með því að einstaklingurinn nærast að miklu leyti á dufti, drykkjum og pillum þá hefur skapast tiltekið ójafnvægi sem er ekki gott fyrir heilsuna þegar til lengri tíma er lítið. Það að setjast niður og borða máltíð með öðru fólk er líka hluti af menningu okkar, samveru við aðra og andlegri vellíðan.

Skiptar skoðanir eru um nauðsyn og gildi fæðubótarefna en fagfólk er almennt sammála um að fjölbreytt og hollt mataræði sé best og öruggasti kosturinn auk þess sem það að borða fæðuna í stað þess að drekka hana sé sú leið sem gefur hvað besta metunartilfinningu sem hjálpar til við að stýra fæðuneyslu.

Notkun fæðubótarefna

Þau fæðubótarefni sem koma upp í huga okkar þegar við heyrum orðið eiga sér ekki svo ýkja langa sögu þó svo að hún sé orðin nokkur. Hins vegar hefur lýsi verið notað í margar aldir og má segja að það sé ennþá eina fæðubótarefnið sem maðurinn virkilega þarfnast, sér í lagi þeir sem búa á norðurhveli jarðar.

Sértækar ráðleggingar um fæðubótarefni ná til ófrískra kvenna og snúa að fólasi. Konur þurfa almennt að gæta þess að fá nægjanlegt járn úr fæðunni en stundum þarf að grípa til járn-

viðbótar ef illa gengur að ná upp járn í blóði, til dæmis eftir barnsburð.

Fæðubótarefni voru sannarlega ekki á allra vörum þegar margar af okkar skærustu íþróttastjörnum uxu úr grasi og stigu sín fyrstu og mikilvægustu skref á leið sinni til afreksmennsku. Samt urðu draumar þeirra að veruleika og þeir urðu það sem þeir urðu vegna hæfileika og getu, vinnusemi, næringar og andlegra þátta, með góðum stuðningi og að lokum með smávegis af heppni í farteskinu. Þessir þættir eru þeir sem mestu máli skipta fyrir hvern íþróttamann. Eflaust myndu einhverjir segja að þessi og hinn hefði getað orðið mun betri með aukinni vitneskju og fræðslu um næringu, sem er rétt, og sjálfsagt hefðu sumir nært sig betur hefðu þeir haft aðgang að góðum upplýsingum.

Það er sjaldan hægt að alhæfa um nokkurn hlut og slíkt getur gilt um það að segja að enginn þurfi fæðubótarefni. Hins vegar eru stundum einhverjar forsendur sem gefa hið gagnstæða til kynna og sér í lagi þegar mannskepnan á í hlut þar sem við erum öll einstök með mismunandi þarfir á líkamlegum og andlegum sviðum. Í tengslum við fæðubótarefni þá eru ávallt einhverjir sem ekki ná að uppfylla næringar- og orkubörf sína með mat og drykk vegna lystarleysis vegna sjúkdóma, lyfja, vonleysis og depurðar. Einnig þekkist að einstaklingar, jafnt í íþróttum sem ekki, borði vísitandi ekki nóg og í samræmi við orku- og næringarþörf, sá hópur hefur oft gagn af bætiefnum. Það er þó oft sagt að þeir sem taka fæðubótarefni ættu að þurfa minnst á þeim að halda þar sem þeir borða yfirleitt næringarríkan og hollan mat.

Með aukinni vitneskju og fræðslu um þá þætti

Lýsi hefur verið notað í margar aldir og er ennþá eina fæðubótarefnið sem maðurinn virkilega þarfnast, sér í lagi þeir sem búa á norðurhveli jarðar.



sem skipta mestu máli fyrir íþróttir og afrek, til að mynda næringu, er hægt að koma mörgu til leiðar er snýr að réttri orku sem endist íþróttamanninum en jafnframt styður við vöxt og þroska þeirra yngri. Rétt fæða gerir svo margt fleira, færir til að mynda líkamanum næringarefni sem stuðla að orkuframleiðslu úr fæðunni, sem og að verja líkamann gegn álagi frá umhverfinu og æfingum.

Fæðubótarefni flokkast sem matvæli

Fæðubótarefni flokkast sem matvæli (sjá skilgreiningu á vef Matvælastofnunar <http://www.mast.is/matvaeli/faedubotarefni>) en eins og nafnið ber með sér er þeim ætlað að koma til viðbótar við fæðu sé næringunni ábótavant, en ekki í stað hennar. Því þurfa innflytjendur að hlíta tilteknum lögum og reglum. Ég nota þó oft samlíkinguna um fæðubótarefni og snyrtivörur, það er að ef þú notar snyrtivörur og færð kláða eða útbrot getur þú þvegið þér og húðin jafnar sig. Hins vegar ef þú tekur inn fæðubótarefni þá er það komið inn í líkamann rétt eins og þú hefur tekið lyf. Það getur verið slæmt fyrir heilsuna ef fæðubótarefnið inniheldur til dæmis hátt hlutfall af örvandi efni eða mjög stóran skammt af steinefnum, til dæmis járn eða kalíum og fituleysanlegu vítamínunum. Einnig getur mikið magn af einu efni hamlað upptöku á öðru og þá skapast skortur og ójafnvægi. Hér á setningin „að meira sé ekki betra“ vel við. Af þessum sökum eru strangar reglur um fæðubótarefni. Auk þess þarf að upplýsa og fræða ef fram koma vörur sem ekki uppfylla strangar kröfur um gæði og hreinleika, því þótt ótrúlegt megi virðast þá greinast bæði óhreinindi, aðskotaefni og jafnvel ólögleg efni í sumum fæðubótarefnum, efni sem hvorki eiga að vera þar né koma fram á umbúðum. Hópurinn *Upplýst* hefur lagt sig fram um að fræða um meðferðir og vörur sem ekki uppfylla þær kröfur sem gerðar eru um slíkt og heldur hópurinn úti vefsíðunni www.upplyst.org.

Úr opinbera geiranum eru það þó Heilbrigðis- eftirlitið og Matvælastofnun sem eiga að fylgjast með fæðubótarefnum og birta upplýsingar um það ef eitthvað er varhugavert við eitthvert þeirra. Ábyrgðin er þó í höndum neytenda sem þurfa að kynna sér innihald þess sem þeir ætla að neyta og gera sér grein fyrir því að fæðubótarefni geta verið menguð. Íþróttafólk þarf að kynna sér vel þau fæðubótarefni sem það hyggst taka inn og gæta þess að þau innihaldi ekki efni sem eru á bannlista Alþjóða lyfjaeftirlitsins (WADA). Þekkingarskortur getur þó verið mjög hamlandi þegar hingað er komið og oft eru innihaldslýsingar mjög torlesnar og illskiljanlegar.

Helstu flokkar fæðubótarefna

Að þessu sögðu er rétt að gera grein fyrir flokkum fæðubótarefna og mætti fyrst telja duft, drykki og næringarstangir sem ætlað er í stað



máltíðar (e. meal replacement) og innihalda prótein, kolvetni, og ýmis vítamín og steinefni, einnig einhvern fitugjafa og jafnvel trefjar.

Próteindrykkir og próteinstangir eru sambærilegir þessum drykkjum en þar er þó próteinhlutinn stærstur og þeir sem stunda íþróttaiðkun og líkamsrækt eru stærsti neytendahópurinn. Uppistaðan í flestum próteinfæðubótarefnum eru mysuprótein (whey) og ostprótein (casein) sem eru hreinlega sömu próteinin og finnast í mjólk. Sambærilegar vörur eru skyrdrykkir og próteinríkir mjólkurdrykkir til að mynda *Hleðsla* og *Hámark*. Munurinn liggur þó í því að þeir síðarnefndu eru framleiddir í mjólkurbúi eða innan matvælaframleiðslu og eiga því margir erfitt með að sjá þá sem eiginlegt fæðubótarefni. Slíkir drykkir eru óþarfir fyrir langflestu því að sýnt er að almennt er fólk að taka inn næga orku, næga næringu og sér í lagi næg prótein í gegnum fæðuna. Íþróttafólk eykur próteinneyslu sína oftast ósjálfrátt, hreinlega með því að borða stærri skammta og oftar. Ekki er rétt að alhæfa um að enginn hafi gagn af slíkum próteinfæðubótarefnum og margir nýta sér drykkina til að léttu undir í daglegu amstri þegar lítill tími er aflögu. Slíkir drykkir gagnast þó helst þeim sem ekki ná að nærast nægjanlega vel vegna sjúkdóma, slysa eða vegna þess að þeir geta ekki matast á venjulega máta.

Næst má nefna *vítamín* og *steinefni* sem koma í töflu-, úða-, duft- eða fljótandi formi. Einhverjir gætu haft gagn af því að nota vítamín- og steinefnablöndur ef mataræðið er mjög ábótavant, til dæmis vegna ofnæmis eða óþols. Einnig þeir sem nærast illa vegna veikinda eða lystarleysis. Langflestir sem borða fæðu úr öllum fæðuflokkunum og eru að borða í samræmi við þörf ættu þó ekki að þurfa að nota slík bæti-efni. Æskilegast er að fá vítamín og steinefni úr fæðunni, þannig eru þau náttúruleg, vinna með fæðunni og því sem hún gefur. Ekki hefur verið sýnt fram á að vítamín og steinefni auki langlífi eða bæti heilsu þeirra sem borða fjölbreytta og vel samsetta fæðu. Ef fólk ákveður að taka

Þótt ótrúlegt megi virðast þá greinast bæði óhreinindi, aðskotaefni og jafnvel ólögleg efni í sumum fæðubótarefnum, efni sem hvorki eiga að vera þar né koma fram á umbúðum.

Uppistaðan í flestum próteinfæðubótarefnum eru mysuprótein (whey) og ostprótein (casein) sem eru hreinlega sömu próteinin og finnast í mjólk.



Magnesium er nauðsynlegt fyrir vöðvasamdrátt og vöðvaslökun og flestir ná að uppfylla þörf sína með venjulegu mataræði. Þó geta hlauparar sem hlaupa tugi kílómetra í viku hverri haft gagn af aukaskammti af magnesium.

fjöl vítamín með steinefnum er nauðsynlegt að fylgja leiðbeiningum á umbúðum, því meira er ekki betra.

Plöntuefni sem eru ýmis næringarefni sem plantan framleiðir, koma einnig við sögu sem næring fyrir líkama mannsins og til að halda honum heilbrigðum. Dæmi um plöntuefni eru lycopene úr tómötum en sum fæðubótarefni byggja á þessu efnasambandi. Margir vilja þó meina að þegar efnið hefur verið einangrað úr plöntunni og tekið úr samhengi við annað sem plantan býr yfir sé virknin í töflunni eða duftinu ekki sú sama og þegar tómaturinn er borðaður.

Lýsi eða annar verulegur D-vítamínjafi er þó undanskilið þar sem vitað er að skortur er á D-vítamíni í fæðu flestra hér á Íslandi, sér í lagi vegna lítillar fiskneyslu. Auk þess sem sólar gættir ekki í nægjanlegu magni til að húðin geti framleitt það sem upp á vantar. Því hefur verið skerpt á ráðleggingum um lýsisneyslu og ráðlagður dagskammtur hækkaður í samræmi við niðurstöður rannsókna í sem nemur einni matskeið á dag, til að stuðla að góðri beinheilsu og almennu heilbrigði. Það er spurning hvað framtíðin leiðir í ljós en nú þegar eru nokkrar fæðutegundir D-vítamínþættar, til að mynda ISIO-4 jurtaolían, Fjörmjólk, Fjörostur og Léttmjólk með D-vítamíni. Þó svo að þessar fæðutegundir séu ekki eiginlegt fæðubótaefni þá eru þær eins og lýsið nokkurs konar fæðubót.

Kalk. Í tengslum við lýsi, D-vítamín og beinheilsu er ekki hægt að undanskilja kalk, sem er nauðsynlegur hlekkur í fullnægjandi beinmyndun. Helsta uppspretta kalks er mjólk og mjólkurvörur og eru flestir sammála um gæði þess kalks og nýtingu. Ekki ætti að vera þörf á sérstökum kalktöflum nema í tilfellum þar sem mjólkurofnæmi er til staðar, kalsíumsítrat er það form sem oftast er tilgreint sem besti kosturinn. Þeir sem ekki þola mjólkurvörur vegna ofnæmis hafa einnig val um nokkrar tegundir af svokallaðri jurtamjólk: soja-, hafra-, ris- og möndlu-

mjólk. Mikilvægt er að velja kalkbætta vöru úr þessum flokkum.

Magnesium. Fæðubótarefni sem samanstanda af magnesium á einhverju formi eru auglýst grimmt og eru margir að taka þau inn, úða á sig eða baða sig upp úr þeim. Vert er að hafa í huga að stórir skammtar geta hæglega valdið niðurgangi. Magnesium er nauðsynlegt fyrir vöðvasamdrátt og vöðvaslökun og flestir ná að uppfylla þörf sína með venjulegu mataræði. Margar algengar fæðutegundir innihalda magnesium, til dæmis mjólkurvörur, hýðishrisgrjón, spínat, bananar og þurrkaðir ávextir. Ekki margar vísindalegar rannsóknir hafa sýnt fram á að notkun þess á formi fæðubótarefnis vinni gegn krömpum hjá heilbrigðum einstaklingum sem borða fjölbreytta fæðu. Þó eru margir sem nota magnesium og finna mun á sér við það, en það eru gjarnan hlauparar sem hlaupa tugi kílómetra í viku hverri.

Kalíum hefur mikilvægu hlutverki að gegna við náttúrulega vöðvaslökun eins og magnesium. Sumir íþróttamenn og aðrir sem hreyfa sig mikið taka inn kalíum með það að markmiði að bæta vöðvaslökun og draga úr hættu á að fá vöðvakrampa. Þetta gagnast þó ekki alltaf því oft er ástæðan fyrir vöðvakrampa skortur á vökva, mikil þreyta eða að viðkomandi hefur hreinlega farið of geyst miðað við líkamlegt form og bakgrunn. Mjög ólíklegt er að kalíum skorti í fjölbreyttu mataræði ef eftirfarandi kalíumríkar fæðutegundir fá notið sín: ferskt grænmeti, kartöflur og steinselja, apríkósar og bananar, pistasíuhnetur, möndlur og avókadó (lárpera).

Íþróttadrykkir og orkudrykkir eru oft nefndir í sömu andrá. Þessir drykkir eru þó nokkuð ólíkir, helst að því leyti að orkudrykkirnir innihalda örvandi efni og minna vandaða kolvetnauppsprettu heldur en alvöru íþróttadrykkir gera. Íþróttadrykkir (kolvetnadrykkir) innihalda auk kolvetnanna, steinefni, aðallega natríum sem er það steinefni sem mest tapast af þegar við svitnum. Önnur algeng sölt (steinefni) í slíkum drykkjum eru kalíum og magnesium. Íþróttadrykkir voru þróaðir með það fyrir augum að auðvelda íþróttafólki og þeim sem reyna mikið á sig, sér í lagi við heitar aðstæður, að viðhalda vökva- og steinefnajafnvægi líkamans. Drykkina má nota fyrir átök, við átök og eftir, allt eftir þörfum og aðstæðum hverju sinni. Kolvetnagel hafa rutt sér til rúms í hlaupa- og hjólamenningunni sem þægileg leið til að taka inn kolvetni á ferðinni og viðhalda nærri hámarks orku við átökin. Kolvetnagel er notað þannig að gelið er kreist upp í munninn og síðan teknir 2-3 góðir sopar af vatni til að skola því niður.

Íþróttadrykkir og orkudrykkir eru þó nokkuð ólíkir, helst að því leyti að orkudrykkirnir innihalda örvandi efni og minna vandaða kolvetnauppsprettu heldur en alvöru íþróttadrykkir gera.

Pökkum eftirtöldum veittan stuðning við málstað SÍBS

Reykjavík

Kone ehf Lynghálsi 5
 Kraum-Íslensk hönnunarverslun Aðalstræti 10
 Krydd og Kaviar ehf Smíðshöfða 8
 Kúltúra ehf, Glæsibæ Álfheimum 74
 Lagastoð lögræðipjónusta ehf Lágmúla 7
 Lambakjöt.is Bændahöllinni Hagatorgi 1
 Landslag ehf Skólavörðustíg 11
 Landsnet hf-landsnet.is Gylfaflöt 9
 Landssamband lögreglumanna Grettisgötu 89
 Landssamtök lífeyrissjóða Sættúni 1
 Lásapjónustan ehf Gvendargeisla 86
 Láshúsið ehf Bildshöfða 16
 Leiguval ehf Kleppsmýrarvegi 8
 Litaver-Teppabúðin Grensásvegi 18
 Lífstykkiabúðin ehf Laugavegi 82
 Loftstokkahreinsun.is s: 893 3397 Garðhúsum 6
 Lyfsalinn ehf Álfheimum 74
 Löndun ehf Kjarlavorgi 21
 Mandat lögmansstofa Ránargötu 18
 Marco Polo Kringlunni 4-12
 Margt smátt ehf Guðríðarstíg 6-8
 Markaðsnefnd mjólkuriðnaðarins Bitruhálsi 2
 Markó partners ehf Katrínartúni 2
 Matthías ehf Vesturfold 40
 MD vélar ehf www.mdvelar.is Vagnhöfða 12
 Mennta- og menningarmálaráðuneytið Sölvhólsgötu 4
 Merkismenn ehf Ármúla 36
 Merlo Seafood Krókhálsi 4
 Miðbær fasteignasala ehf Vegmúla 2
 MokkaKaffi Skólavörðustíg 3a
 MS Armann skipamiðlun ehf Tryggvagötu 17
 N 32 ehf Kambsvegi 9
 Netbókhald.is ehf Kringlunni 4-12
 Ninukot ehf - Vinna um viðar veröld Siðumúla 13
 Norðanmenn ehf Viðarhöfða 2
 Núi-Sírius hf Hesthálsi 2-4
 Nýi öskulólinn ehf Klettagöðrum 11
 Ólíuverzlun Íslands hf Katrínartúni 2
 Orkuvirki ehf Tunguhalási 3
 Ósal ehf Tangarhöfða 4
 P&S Vatnsvirkjar ehf Álfheimum 50
 Pétur Stefánsson ehf Vatnastíg 15
 PG þjónustan ehf Viðarhöfða 1
 Pizza Royal ehf s: 551 7373 & 554 7373 Hafnarstræti 18
 Pottþétt ehf Bárugötu 2
 Pósturinn Stórhöfða 29
 Promennt ehf Skeifunni 11b
 Rafey ehf Hamrahlíð 33a
 Rafstilling ehf Dugguvogi 23
 Rafsvið sf Viðarhöfða 6
 Rafvel sf Skógarseli 33
 Reykjavíkurborg Ráðhúsinu
 Réttur-ráðgjöf & málflutningur Klapparstíg 25-27
 Rikki Chan ehf Kringlunni 4-12 og Smáratorgi
 Rima Apótek Langaríma 21-23
 S.Z.Ól. trésmiði ehf Bildshöfða 14
 Sagtækni ehf Bæjarflöt 8e
 Samiðn, samband iðnfélaga Borgartúni 30
 Samtök starfsmanna fjármálafyrirtækja - SSF Nethyl 2e
 Sérefni ehf, málningarvöruverslun Siðumúla 22
 Shalimar, Pakistanska veitingahúsið Austurstræti 4
 Sjónarlind, bókabúð Bergstaðastræti 7
 Sjúkraþjálfun Stykur ehf Höfðabakka 9
 Sjúkraþjálfunarstöðin ehf Þverholti 18
 Sjúkraþjálfunin í Mjódd Álfabakka 14

Skipaþjónusta Íslands ehf Grandagarði 18
 Skorri ehf Bildshöfða 12
 Slippfélagið ehf Dugguvogi 4
 SM kvótaping ehf Skipholti 50d
 Smith og Norland hf Nóatúni 4
 Spöng ehf Bæjarflöt 15
 Stansverk ehf Hamarshöfða 7
 Stjörnuveg hf Vallá Kjalarnesi
 Storkurinn ehf Laugavegi 59
 Stólpi gámar ehf, gámaleiga- og sala Klettagöðrum 5
 Suzuki bílar hf Skeifunni 17
 Sægreifinn Geirsgata 8
 Tannsmiðjan Króna sf Suðurlandsbraut 46
 TBG ehf Grensásvegi 7
 Teiknistofan Óðinstorgi Óðinsgötu 7
 THG Arkitektar ehf Faxafeni 9
 Timberland Kringlunni & Laugavegi
 Tískuverslunin Smart Efstalandi 26
 Tjaldaleigan Skemmtilegt ehf Skútuvegi 12L
 Trésmiðja Magnúsar F Jónssonar Súðarvogi 54
 Trimform Berglindar Faxafeni 14
 Triton ehf Hafnarstræti 20
 Tösku- og hanskabúðin ehf Laugavegi 103
 Ullarkistan ehf Laugavegi 25
 Útfararstofa Svafars og Hermanns ehf Siðumúla 28
 Vagnasmíðjan ehf Eldshöfða 21

Vefnaðarvöruverslunin Virka ehf Mörkinni 3
 Veiðipjónustan Strengir Smáraríma 30
 Verksýn ehf Siðumúla 1
 Versa ehf Ármúla 32
 Verslunartækni ehf Draghálsi 4
 Verslunin Brynja ehf Laugavegi 29
 Verslunin Rangá Skipasundi 56
 Verslunin Vínberid Laugavegi 43
 Vélasalan ehf Dugguvogi 4
 Vélsmiðjan Harka hf Hamarshöfða 7
 Vilberg kranaleiga ehf Fannafold 139
 Vilhjálmsson sf, heildverslun Sundaborg 1
 VIRTUS, bókhald & ráðgjöf ehf Skipholti 50d
 Vörubílastöðin Þróttur hf Sævarhöfða 12
 www.varma.is Ármúla 31
 Þ.G. verktakar ehf Lágmúla 7
 Ögurvík hf Týsgötu 1
 Össur hf Grjóthálsi 5

Seltjarnarnes

Falleg gólf - parketþjónusta frá 1984 Nesbala 25
 Felixson ehf Lindarbraut 11
 H.Ó. & B. sf Nesbala 54
 Ómar Hannesson Sæbraut 5
 Rafspor ehf Hofgöðrum 17
 Seltjarnarneskirkja

ARTDECO

Þýskar snyrtivörur

Förðunarvörur
 Húðvörur
 Hreinsivörur
 Naglavörur
 Hendur
 Fætur
 Stofuvörur

Aðeins í snyrtivöruverslunum, apótekum og snyrtistofum -
 upplýsingar á www.artdeco.de og á [facebook.com/ARTDECOis](https://www.facebook.com/ARTDECOis)

Það er varasamt að drekka orku-drykk fyrir áreynslu. Koffeinið í drykknum virkar örvandi á hjartsláttinn og hækkar jafnvel blóðþrýstinginn sem eru ekki hollar aðstæður fyrir líkamann fyrir áreynslu.

Skyldar vörur eru *steinefnaduft* sem blandað er saman við vatn og notað til að endurhlaða sölt sem tapast hafa við það að svitna mikið. Slíkir drykkir skipta suma miklu máli og draga úr líkunum á því að fá vöðvakrampa og sinadrátt. Það er þá í tilfelli þeirra sem svitna mjög söltum svita og svitna mikið.

Það er varasamt að drekka orkudrykk og fara svo að reyna á sig því koffeinið í drykknum virkar örvandi á hjartsláttinn og hækkar jafnvel blóðþrýstinginn sem eru ekki hollar aðstæður fyrir líkamann fyrir áreynslu. Það eru því ástæður fyrir því að bannað er að selja ungmennum undir 15 ára aldri orkudrykki.

Tannheilsan er þáttur sem huga þarf að ef kolvetnadrykkir og -gel eru mikið notuð því sykurrinn og sýran geta skemmt glerung og tennur. Ráð er að skola munninn reglubundið með vatni en umfram allt að hugsa vel um tennurnar.

Probiotics – hvað í veröldinni er það? Áhuga-verðar rannsóknir er snúa að þarmaflóru mannsins og hvaða áhrif hún hefur á heilsu, frá ofnæmum til offitu, hafa dregið athyglina að ýmiss konar mjólkursýrugerlum sem eru dæmi um velviljaðar bakteríur eða probiotics. Helstu mjólkursýrugerlarnir eru *Lactobacillus*, *Bifidobacterium bifidum* og *Lactobacillus GG* og þá er aðallega að finna í meltingarvegi, þvagkerfi og kynfærum. Virkni þeirra felst meðal annars í því að þeir framleiða tiltekin efnasambönd, eitt eða fleiri, sem slæmu bakteríurnar þrífast illa eða ekki í. Þeir hjálpa þannig til við að bæta heilsu og fyrir þá sem þurfa að taka sýklalyf er inntaka gagnleg til að endurvekja og viðhalda eðlilegri þarmaflóru.

Margir taka probiotic-gerla, oft nefndir AB-gerlar, inn að staðaldri og þá aðallega með því að borða mjólkurvöru með AB-gerlum. Einnig er hægt að fá þá sem fæðubót, ýmist fljótandi, þurrkaða, frosna, duft eða í töfluformi.

Kreatín er það fæðubótarefni sem hafði í kringum sig tiltekin ljóma fyrst þegar það kom fram á sjónarsviðið í kringum 1990. Kreatín er framleitt í líkamanum á náttúrulegan máta, auk þess sem það kemur með fæðu úr dýraríkinu. Nóg er því til staðar hjá flestum. Kreatín spilar stórt hlutverk við orkubúskap fruma líkamans. Með því að taka kreatín á formi fæðubótarefnis má auka framboð þess sem sýnt er að auki við snerpuna og hraða, til að mynda í spretthlaupum, og aukna getu í öðrum kraftgreinum. Ekki hefur verið sýnt fram á árangursbætingu í úthaldsgreinum. Ekki er æskilegt að taka inn kreatín ef nýrna- og lifrarvandamál eru til staðar, en annars ætti neysla þess að vera örugg svo framarlega sem vökvadrykkja er nægjanleg.



Eru fæðubótarefni örugg?

Það er víst að einhver fæðubótarefni eru örugg og þau eru mörg. Hins vegar leynast svartir sauðir inn á milli en vandaðar rannsóknir hafa leitt í ljós að allt of mörg fæðubótarefni, jafnvel fjórðungur, innihalda ekki það sem þau eru sögð innihalda eða eru menguð. Það getur verið sérlega varhugavert að versla fæðubótarefni á netinu, þá eru viðurkenndar verslanir mun betri kostur.

Þeir sem ætla sér að nota fæðubótarefni geta haft að leiðarljósi að velja þau sem merkt eru „drug free“ eða hafa vottun frá sérstakri eftirlitsstofnun í Köln í Þýskalandi. Ávallt skal þó forðast fæðubótarefni sem sögð eru hækka magn testósteróns í líkamanum. Algeng dæmi um slík eru Chrysin, Saw Palmetto og Tribulus Terrestris ásamt forhormónum (prohormones).

Það er nauðsynlegt að fylgja leiðbeiningum á umbúðum um notkun og sjúklingar ættu að ráðfæra sig við lækni áður en fæðubótarefni eru notuð. Ófrískar konur og konur með barn á brjósti ættu ekki að nota fæðubótarefni nema þá samkvæmt leiðbeiningum frá sínum lækni eða ljósmóður.

Öll fræðsla unnin af fagfólki er mikilvæg en einnig að standa fast á þeirri leiðbeinandi reglu að þeir sem eru yngri en 18 ára ættu að forðast notkun á fæðubótarefnum.

Að lokum ... Gullvægar setningar úr bók minni „Góð næring betri árangur í íþróttum og heilsurækt“ sem höfð eru eftir einum þekktasta íþróttanæringarfræðingi í heimi, Skotanu Ron Maughan, segja meira en margt annað um fæðubótarefni: „Ef það virkar – er það líklega bannað.“ „Ef það er ekki bannað – þá virkar það líklega ekki.“ 

Vandaðar rannsóknir hafa leitt í ljós að allt of mörg fæðubótarefni, jafnvel fjórðungur, innihalda ekki það sem þau eru sögð innihalda eða eru menguð. Það getur verið sérlega varhugavert að versla fæðubótarefni á netinu þá eru viðurkenndar verslanir mun betri kostur.



≡ HÉÐINN ≡

FIT
FÉLAG IÐN- OG
TÆKNIGREINA
www.fit.is


MÁLNINGARVÖRUR EHF.

Pökkum eftirtöldum veittan stuðning við málstað SÍBS

Vogar

Loftræstihreinsun ehf Vogagerði 19
Sveitarfélagið Vogar lóndal 2

Kópavogur

ALARK arkitektar ehf Dalvegi 18
Allianz á Íslandi hf Digranesvegi 1
Alur blikksmiðja ehf Smiðjuvegi 58
AP varahlutir ehf Smiðjuvegi 4
Arnarljós Digranesheiði 45
Á. Guðmundsson ehf Bæjarlind 8-10
Ásborg slf Smiðjuvegi 11
Bak Höfn ehf Jökullind 8
Bílaklæðningar hf Kársnesbraut 100
Bílalakk ehf Dalbrekku 26
Bílaeiga Reykjavíkur Hlíðarsmára 13
Bílaverkstæði Kjartans og Þorgeirs sf Smiðjuvegi 48d
Bílrúðumeistarinn slf Dalvegi 18
Delila og Samson sf Grænatúni 1
Dzien Dobry Smiðjuvegi 26
Farice ehf Smáratorgi 3
Fasteignamiðstöðin ehf Hlíðasmára 17
Fidesta ehf, viðskiptaráðgjöf www.fidesta.com
Smáratorgi 3
goddi.is Auðbrekku 19
Gúmmibátar og gallar sf Smiðjuvegi 8
Hafið-fiskverslun ehf Hlíðasmára 8
Hefilverk ehf Jörðalind 20
Hegas ehf Smiðjuvegi 1
Hjartavernd Holtasmára 1
Hvellur-G. Tómasson ehf Smiðjuvegi 30
Höll ehf Hlíðasmára 6
Ingi hópförðir ehf Laufbrekku 16
Ísfix ehf Smiðjuvegi 6
Íslandsspil sf Smiðjuvegi 11a
Íslyft-Steinbock þjónustan Vesturvör 32a
Íspan ehf, gler og speglar Smiðjuvegi 7
Jarðtækni ehf Þorrasölum 1
Járnsmiðja Óðins Smiðjuvegi 4b
JÓ lagnir sf Fituhjalla 17
JS-hús ehf Skemmuvegi 34a
Kambur ehf Geirlandi v/Suðurlandsveg
Karína ehf Breiðahvarfi 5
Körfuberg ehf Kleifakór 1a
Lagnatækni ehf Hamraborg 12
Ledlýsing-Díóða ehf Hlíðasmára 11
Ljósvalkinn ehf Vesturvör 30b
Loft og raftæki ehf Hjallabrekku 1
Logey ehf Vesturvör 7
Lyfja hf Hlíðasmára 1
Lögmansstofa Guðmundar Þórðarsonar og fast-
eignasala Kópavogs Hamraborg 14a
Mannrækt og menntun ehf Grundarsmára 5
MHG verslun ehf Akralind 4
Pottagaldrar ehf Laufbrekku 18
Rafholt ehf Smiðjuvegi 8
Rafmiðlun hf Ögurrhvarfi 8
Rakrastofan Herramenn Neðstuttröð 8
Reykofninn ehf Skemmuvegi 14
Rúmgott ehf Smiðjuvegi 2
Rörmenn Íslands ehf Ársölum 1
S.P. verktakar ehf Álmakór 10
Skómeistarinn ehf Hagasmára 1
Söluturninn Smári Dalvegi 16c
Turninn Smáratorgi 3
Tækniþjónusta Ragnars G Gunnarssonar ehf
Smiðjuvegi 11
Verkfæralagerinn ehf Smáratorgi 1
www.weleda.is Askalind 2

Zenus sófar Smiðjuvegi 9
ZO-International ehf Nýbýlavegi 6

Garðabær

AH Pípulagnir ehf Suðurhrauni 12c
Engilbert ÓH Snorrason tannlæknastofa sf
Garðatorgi 3
Garðabær Garðatorgi 7
Geislataekni ehf-Laser-þjónustan Suðurhrauni 12c
GJ bilahús Suðurhrauni 3
H.Filipsson sf Miðhrauni 22
IP Dreifing ehf Melási 3
J.J.R. trésmiðir sf Haukanesi 19
K.C. Málun ehf Löngulínu 2
Loftorka ehf Miðhrauni 10
Málmsteypa Þorgríms Jónssonar ehf Miðhrauni 6
Naust Marin Miðhelli 4
S.S. Gólf ehf Miðhrauni 22b
Samhentir Suðurhrauni 4
Val-ás ehf Suðurhrauni 2
Vörumerking ehf Suðurhrauni 4a
Öryggsgirðingar ehf Suðurhrauni 2

Hafnarfjörður

Afítækni ehf Gjótuhruni 6
Altis ehf Bæjarhrauni 8
Bílaeiga Route 1 Car Rental Bæjarhrauni 24
Byggingafélagið Sandfell ehf Reykjavíkurvegi 66
Dverghamrar ehf Lækjarbergi 46
Ferskfiskur ehf Bæjarhrauni 8
Fjörukraín-Hótel Víking Strandgötu 55

G.S. múrverk ehf Hvassabergi 4
Gaflarar ehf, rafverktakar Lónsbraut 2
Gamla Vinhúsið-A. Hansen Vesturgötu 4
Gára ehf Bæjarhrauni 2
GT hreinsun ehf Rauðhelli 1
Hafnarfjarðarbær
Hafnarfjarðarhöfn Öseyrarbraut 4
Hella ehf, málmsteypa Kaplahrauni 5
Héðinn Schindler lyftur hf Gjótuhruni 4
Hlaðbær-Colas hf, malbikunarstöð Gullhelli 1
Hvalur hf Reykjavíkurvegi 48
Ican-Beykireykt þorsklifur ehf Fornubúðum 5
Íslensk hollusta ehf Skútastrauni 7
Kjartan Guðjónsson, tannlæknir Bæjarhrauni 2
Pappír hf Kaplahrauni 13
PON-Pétur O Nikulássson ehf Melabraut 23
Rafeining ehf Flatastrauni 5b
Rafrún ehf Gjótuhruni 8
RB rúm Dalshrauni 8
Rúnir verktakar ehf Gauksási 8
SJ Tréverk ehf Melabraut 20
Sjúkrapjálfarinn ehf Strandgötu 75
Skerpa renniverkstæði Skútastrauni 9a
Smiðaverk ehf Skútastrauni 5
Snittvélin ehf Brekkutröð 3
Snyrtistofa Rósu ehf Fjarðargötu 13-15
Tannlæknastofa Harðar V Sigmarssonar sf
Reykjavíkurvegi 60
Umbúðamiðlun ehf Fornubúðum 3
Úthafsskip ehf Fjarðargötu 13-15

Selaolía

Meiri virkni
Einstök olía

Nýtt útlit

Gott fyrir:
Maga- og þarmastarfsemi
Hjarta og æðar
Ónæmiskerfið
Kolesterol
Liðina

**Meiri virkni
Hátt hlutfall
Omega 3 fitusýra**

**Læknar mæla
með selaolíunni**

Selaolían fæst í:
apótekum, þín verslun Seljabraut,
heilsuhúsum, Fjarðarkaupum,
Fiskbúðinni Trönuhrauni, Hafrúnu og Melabúð

GNÖTT
Sími 555 2992 og 698 7999



Bryndís Eva Birgisdóttir

Matur eða mauk – skiptir útlitið máli?

Já – reyndar! Vinsældir drykkja og þeytinga ýmiss konar, sem gerðir eru með því að mauka og þeyta saman mat, svo sem ávexti, grænmeti og fleira, hafa vaxið verulega á síðustu árum. Nú er svo komið að margir fullnægja hluta af orkupörf sinni með því að drekka slíka drykki í stað þess að tyggja og borða matinn sem fer í drykkinn. Að mörgu leyti er þetta skemmtileg þróun sem eykur fjölbreytni og gefur nýtt bragð, enda hafa blogg og matreiðslubækur verið frábærlega uppáfinningasamar við að koma alls kyns uppskriftum á framfæri. Þetta getur jafnvel orðið til þess að einstaklingur sem áður borðaði lítið af ávöxtum og grænmeti er farinn á fá meira af þeim vegna þess að drykkirnir höfða frekar til hans. Sú þróun er virkilega jákvæð.

Sykurbombur

Á hinn bóginn er vel þekkt að máltíð sem samanstendur úr drykkjum og þeytingum sem innihalda kolvetni í einhverri mynd, svo sem úr ávöxtum eða öðrum kolvetnaríkum matvælum, hækkar blóðsykur hraðar heldur en ef sömu máltíðar er neytt á föstu formi. Sykurstuðull er mælikvarði sem notaður hefur verið til að meta hversu hratt kolvetni á formi glúkósa frásogast úr meltingarveginum og inn í blóðrásina eftir máltíð. Rannsóknir sýna að þegar búið er að mauka matinn, til dæmis epli eða peru, þá á glúkósinn (og ávaxtasýkurinn) greiðari leið inn í líkamann.

Í þeytingum er ávöxturinn oft notaður heill en frásog er ennþá hraðar séu trefjarnar sem er að finna í öllum ávöxtum skildar frá eins og þegar um er að ræða hreina ávaxtasafa. Þessir drykkir mælast þannig með enn hærri sykurstuðul eða þann sama og sykraðir gosdrykkir. Matvælafrýrtæki hafa verið dugleg við að bjóða alls kyns mauk, þeytinga og tilbúna drykki til sölu. Tilbúna þeytingar geta verið næringarrík vara en eru í sumum tilfellum sykurbombur. Það er því alltaf ástæða til að kynna sér vöruna og lesa innihaldslýsinguna.

Tíminn og magnið

Inn í þetta blandast einnig sú staðreynd að yfirleitt erum við fljótari að innbyrða sama magn af mat með sogröri en á föstu formi. Þetta er mikilvægur punktur. Svo dæmi sé tekið má áætla að það taki u.þ.b. 5 sekúndur að drekka úr glasi magnið af safa úr einu epli, 20 sekúndur að sjúga með röri maukað epli en 120 sekúndur að borða það niðurskorið í báta. Annað sem ætti að hafa í huga er að á drykkjarformi hættir okkur til að innbyrða mun meira magn í einu en náttúran kannski ætlaðist til. Í einu glasi af appelsínusafa sem við skellum í okkur á nokkrum sekúndum getur verið safi úr fimm appelsínum – en við næðum aldrei að borða fimm appelsínur á sama tíma.

Hvað segir líkaminn um þetta?

Skiptir þetta einhverju máli? Frá degi til dags getur þetta haft áhrif á líðan okkar. Hækki sykur í blóð hratt eftir máltíð er hann sleginn niður aftur með aðstoð insúlíns, því hraðar sem frásogið er hraðar. Slíkar sveiflur virðast til dæmis geta haft áhrif á vitræna getu eftir máltíð. Þá virðast flestir finna fyrir fyrir svengd á nýjan leik eftir að hafa innbyrt drykki en eftir máltíð. Þá leitum við aftur í mat, oft orkuríkan mat, fyrir en annars hefði verið og það hefur áhrif á orkuinntöku.

Þannig sígur þyngdin auðveldar uppávið. Fyrir þann sem þarf að þyngjast eða á erfitt með að viðhalda þyngd er vel þekkt að drykkir eru þrýðileg leið til að fá heilmikla orku inn í líkamann á stuttum tíma. Það er því ekki að undra að fyrir þann sem hefur áhuga á að léttast getur ein leið verið að sleppa drykkjum öðrum en hreinu vatni.

Þeytingar geta verið af öllum stærðum og gerðum og geta jafnvel komið í staðinn fyrir máltíð, en eru stundum bara millimál, allt eftir orku og næringarefnasamsetningu. Það getur verið gott að þekkja orkuinnihald þeytinga til að

Sykurbombur:
Þegar búið er að mauka matinn á sykurinn greiðari leið inn í líkamann.

Í drykkjarformi hættir okkur til að innbyrða mun meira magn í einu en náttúran kannski ætlaðist til. Í einu glasi af appelsínusafa sem við skellum í okkur á nokkrum sekúndum getur verið safi úr fimm appelsínum.

vita hvort orkan sé næg til að spá fyrir um líkur á löngun í sætindi seinna sama dag. Einnig er gott að vita að mismunandi samsetning próteina og fitu hefur áhrif á frásog annarra næringarefna. Það er nefnilega jafn neikvætt að borða of lítið og of mikið – líkaminn bregst við öllu á viðeigandi hátt. Einstaklingsmunur er þó mikill og greinilegt að sumir eru mun viðkvæmari fyrir sveiflum í blóðsykri og þeim viðbrögðum sem fylgja í kjölfarið heldur en aðrir og á það ekki bara við um þá sem eru greindir með sykursýki eða skert sykurpol.

Trefjar – frábærir félagar

Trefjar tefja frásog næringarefna inn í líkamann og bæta meltinguna. Við erum lengur södd eftir svipaða máltíð sem þarf að tyggja. Trefjarnar eru að auki mikilvægt fóður fyrir bakteríuflórana í þörmunum sem tekur þátt í að halda okkur heilsuhraustum. Það er hluti af þroskaferli lítilla barna að læra að tyggja – munum að kenna þeim það en rétta þeim ekki oftast eina skvísu, þó hún geti verið frábær á stundum. Ávaxtaþeytingur sem inniheldur trefjarnar úr ávextinum, og jafnvel grænmeti að auki, er því alltaf betri kostur en ávaxtadrykkur án trefjanna. En ávöxturinn sjálfur er þó yfirleitt betri kostur og þeytingar ættu ekki að koma alfarið í staðinn fyrir ávaxta og grænmetisneyslu.

Á Rannsóknastofu í næringarfræði við Matvæla- og næringarfræðideild HÍ höfum við upp á síðkastið verið að skoða áhrif ýmissa matvæla á blóðsykursveiflur og líðan. Niðurstöðurnar hafa verið mjög áhugaverðar og ástæða er til að halda rannsóknunum áfram og skoða



sérstaklega matvæli sem eru framleidd hér- lendis eða mikið er borðað af á Íslandi. Eftir því sem fleiri eru til í að taka þátt í slíkum rann- sóknum með okkur, því fyrr komumst við nær sannleikanum um líkamann og virkni hans. Á þessari stundu benda vísindagögn frekar til þess að best sé fyrir líkamann að fá næring- una oftár á formi matvæla sem við þurfum að tyggja en á formi mauka eða þeytinga, sem eru þó betri kostur en drykkir. Útlit matarins skiptir því máli, bæði fyrir bragð og upplifun en ekki síður fyrir efnaskipti og seddutilfinningu. Almenn ættum við þó alltaf að gefa okkur tíma til að borða, hæfilegt magn, og njóta – líka þeytinganna. **SÍBS**

Trefjar tefja frásog næringarefna inn í líkamann og bæta meltinguna. Við erum lengur södd eftir svipaða máltíð sem þarf að tyggja.



VINIR VINNA VERTU VINUR

Tryggðu þér vinanúmer núna á sibs.is eða í síma 560 4800



Páll Kristinn Pálsson

Með eigin markmið að leiðarljósi

„Því miður er eins og sumir haldi að það séu efnin sem komi fólki í form en ekki æfingarnar,“ segir Ásdís Hjálmsdóttir spjótkastari og lyfjafræðingur um afstöðu sína til almennrar notkunar á fæðubótarefnum. „Það eru rosalega margir sem kaupa kort í ræktina og fara svo og versla fæðubótarefni áður en þeir mæta í fyrsta tímenn. Sjálf nota ég fæðubótarefni einungis á mestu álagstímum í æfingaferlinu.“

Ráðleggingar þjálfarans

Ásdís byrjaði að æfa íþróttir sem krakki og þá voru fæðubótarefni ekki inni í myndinni. „Þegar svo ég elst og æfingarnar fóru að aukast, þá var það fyrir tilstilli þjálfara míns, sem á þeim tíma var Stefán Jóhannsson, að ég kynntist fæðubótarefnum. Það var alltaf passað vel upp á mig þegar ég var yngri, pabbi minn var til dæmis alveg harður á því að ég byrjaði ekki að stunda lyftingar fyrr en ég var orðin 16 ára. Hann vildi að ég næði góðum líkamsþroska áður en ég færi að lyfta þungum lóðum. Svo byrja ég að lyfta lóðum, og æfingar byrja að þyngjast og þá byrja ég að taka prótein eftir þær æfingar, það var þjálfarinn sem fræddi mig um hvers vegna ég ætti að gera það. Seinna þegar æfingarnar voru orðnar enn þyngri byrjaði ég að taka kreatín, en þessi efni tek ég ekki á hverjum degi heldur eingöngu þegar æfingaálag er mikið.“

Ásdís lauk mastersnámi í lyfjafræði 2012 og er nú í doktorsnámi í ónæmisfræðum í Zürich í Sviss og segir þá þekkingu hjálpa sér mikið varðandi eigin notkun á fæðubótarefnum. „Ég skil betur hina lífeðlisfræðilegu ferla sem notkun þeirra hefur í för með sér. Það hjálpar mér við að nota þessi efni mjög markvisst. Ég veit á hvaða tímamarki ég þarf á meira próteini að halda en ég fæ úr fæðunni og hvenær ég á að taka það inn eftir æfingu. Ég tek prótein eftir lyftingar og stundum eftir aðrar æfingar, það fer eftir því hversu erfiðar þær eru, hvað ég er að gera, hvernig mér líður, hvernig dagurinn hefur verið

hjá mér og svo framvegis. Það eru svona alls konar svona atriði sem ég fer eftir. Þótt það hafi alltaf verið gott fólk í kringum mig sem ég treysti þá hef ég lært að þekkja líkama minn sjálf og get stjórnað sjálf hvernig ég nærast.“

Ekki allir eins

Pannig að notkun fæðubótarefna er alltaf einstaklingsbundin?

„Já, hún er það. Það er ekki hægt að gefa einhverja forskrift sem gildir fyrir alla. Gott dæmi er efnið kreatín. Í miklum og snöggum átökum gengur hratt á orkuforðann í vöðvafrumunum, uppistaðan í orkunni eru kreatínfosföt sem líkaminn framleiðir sjálfur og með því að taka inn kreatín aukalega endist orkan aðeins lengur. Segjum sem svo að maður sé í bekkpressu og getur lyft þrisvar sinnum áður en orkuna þrýtur, þá nær maður fjórum eða jafnvel fimm lyftum með því að taka inn kreatín og fær þannig meira út úr æfingunni. En sumir eru með þannig vöðvagerð að það hjálpar þeim, öðrum gagnast það ekki neitt. Ég er með þannig vöðva að kreatín gerir mikið fyrir mig í sambandi við endurheimt og að fá aukaorku til að ganga lengra á æfingum en annars. Þetta er bara eitthvað sem ég hef þurft að finna út úr fyrir sjálfa mig og get alls ekki sagt við alla aðra að þeir eigi að taka kreatín. Þetta er eins og með vítamínin, suma skortir B-vítamín og þá græða þeir á því að taka það inn, aðrir gera það ekki.“

Er þörfin mest í aðdraganda stórmóta?

„Nei, það er mikill misskilningur að maður sé að æfa mest rétt fyrir stórmótin, það er einmitt þá sem ég æfi minnst. Erfiðasta æfingatímabilið er á haustin, þá er maður að byggja sig upp, þá er mesta álagið, þá þarf ég mest á fæðubótarefnum að halda. Svo nota ég þau minna. Ég nota til dæmis aldrei kreatín á sumrin þegar mótavertíðin stendur yfir. Ég nota það aðallega frá miðjum október fram að jólum eða jafnvel fram í apríl. Tímabilin hjá mér skiptast þannig



Ljósmynd: Kristinn Ingvarsson

að ég byrja að æfa um miðjan október, þá er áherslan fyrst og fremst á þrekæfingar. Svo fer ég í að byggja upp styrkinn og síðan próast æfingarnar meira og meira út í tækni fyrir spjót-kastið og um leið létti ég líkamlega þáttinn. Svo á sumrin snýst líkamlegi þátturinn um viðhald. Ég er ekki að reyna að bæta við styrkinn, en það sem skiptir mestu máli er snerpan og tæknin, halda sér ferskum og þá er minna um æfingar en meira um að hvíla sig á milli móta. Fæðubótarefnin koma því mun minna við sögu á þessu tímabili.“

Hvað, hvenær og hvers vegna

Hvernig upplifir þú meðvitund og skilning almennings á notkun þessara efna?

„Mér finnst því mjög ábótavant. Það eru rosalega margir sem eru að taka þessi efni og vita í rauninni ekkert af hverju þeir eru að því. Ég er að lyfta og á ég þá ekki að taka prótein? segir fólk. En svo þegar maður fer að spyrja það um nákvæmlega af hverju það er að taka prótín þá fær maður oft engin skýr og góð svör. Og ef maður heldur áfram og spyr hvenær tekurðu próteinið og hvað tekurðu mikið í hvert sinn, þá rekur flesta í vörðurnar og vita ekkert af hverju þeir eru að gera þetta. Fólk telur sig hafa fengið einhverjar upplýsingar, heyrir eða sér að afreks-

íþróttamenn og þeir sem stunda lyftingar séu að taka prótein og þá fer það og kaupir sér fullt af próteini. Fólk virðist þannig almennt ekki nógu meðvitað um hvað það er í raun og veru að gera og það er rosalega oft sem ég sé að fæðubótarefnaneyslan er í engu samræmi við markmiðin. Fólk er kannski að reyna að greina sig en er í rauninni að taka fæðubótarefni sem hjálpa því við að þyngja sig. Og fólk sem er ekkert mikið í ræktinni en tekur mikið af fæðubótarefnum áttar sig ekki á því að það er að innbyrða drykki með miklu magni af kalóríum og þarf þá ekki að borða eins mikið af mat – en gerir það samt og bætir þá bara á sig í stað þess að greinast. Þá er fólk einfaldlega ekki að æfa það mikið að það þurfi á fæðubótarefnunum að halda. Þetta er að sjálfsögðu ekki algilt en því miður alltof algengt.“

Tengist þetta þá ekki þörf fólks fyrir patentlausnir, skjótan árangur með litlum tilkostnaði?

„Jú, það virðist vera í mannlegu eðli að vilja fá skyndilausnir. Fólk vill leggja sem minnst út en fá sem mest tilbaka – og það á að gerast „núna“, eins hratt og hægt er. Þess vegna seljast alls konar megrunarkúrar svo vel, því fólk vill að það grennist „í gær“. En fæðubótarefni eru engin skyndilausn heldur eiga bara að hjálpa til við að næra líkamann miðað við það sem maður er að gera. Ég held að það sé stóri misskiln-



Ásdís Hjalmsdóttir: „Maður verður sjálfur að taka afleiðingunum af því sem maður lætur ofan í sig.“

ingurinn hjá svo mörgum, að þessi efni séu einhver lausn í sjálfum sér. Ég hef oft rekið mig á það að fólk er kannski að taka fullt af fæðubótarefnum bara af því það hefur heyrt um að einhver afreksíþróttamaður tekur þau. En þetta er auðvitað þannig að fyrst og fremst ber maður ábyrgð á eigin heilsu. Maður þarf að skilja af hverju maður er að taka efnin, þótt maður fá ráð um þau frá einhverjum sem maður treystir. Þetta er manns eigin líkami og maður verður sjálfur að taka afleiðingunum af því sem maður lætur ofan í sig.“

Bissnissinn

Finnst þér vera mikið af eignum í umferð sem eru skaðleg eða í besta falli blekking?

„Já, því miður sér maður talsvert af slíku. Vörurnar eru misjafnlega góðar, til dæmis prótein-vörur. Það eru bæði þekktir og virtir framleiðendur sem hafa ákveðinn gæðastimpil og svo er alltaf fullt af alls konar rusli. Fyrir utan fæðubótarefnin sjálf þá eru líka alls konar brennslutöflur og dót sem er ekki bara gagnslaust heldur hreinlega skaðlegt. Það er erfitt að hafa stjórn á þessu. Ég kynni mér bara það sem mig vantar og ég þekki þau efni, en það er fullt til af eignum sem ég veit ekki mikið um. Og stundum hefur maður séð alls konar lausnir þar sem settar eru fram fullyrðingar sem fá mann til að hrista

hausinn. Gæðin eru þannig mjög mismunandi á því sem er í boði og ég held mig við það sem ég þekki. Ég fer líka reglulega í lyfjapróf og það myndi ekkert þýða fyrir mig að benda á próteindrykkinn og segja að það hlyti að vera eitthvað að honum ef niðurstaða lyfjaprófsins yrði mér í óhag. Ég ber ábyrgð á öllu sem fer inn í minn líkama. Ég er með ákveðna tegund af fæðubótarefnum sem ég held mig við af því ég þekki þau og veit að þau eru lagi. Ég tek enga sënna.“

Hvað með auglýsingar á fæðubótarefnum með afreksíþróttafólki – getur maður treyst því að það auglýsi bara gæðafni?

„Tja, það er erfitt að segja. Meira að segja afreksíþróttafólk verður að gera upp við samviskuna hvað það leggur nafn sitt við. Sumir virðast hugsa bara um peninga en það er lítið hægt að alhæfa um þetta. Ég veit bara að ég myndi aldrei auglýsa annað en það sem ég vissi að væri gott og yfirleitt held ég að afreksíþróttafólk auglýsi góð efni. En svo hristir maður hausinn þegar maður sér íþróttamenn til dæmis auglýsa kók og aðra gosdrykki. Það eru margir íþróttamenn í Bandaríkjunum styrktir af Kóka Kóla, og Red Bull er líka stórt á því sviði. Það finnst mér orka mjög tvímælis, því þetta þýðir ekki að Kók sé gott fyrir íþróttamenn, heldur einfaldlega bara að Kók sé að borga þessum tilteknu íþróttamönnum fullt af peningum fyrir að setja nafnið sitt við það og að þeim þyki það allt í lagi.“

Rétt notkun

Hver eru skilaboð þín til fólks sem veltir fyrir sér að hefja notkun fæðubótarefna?

„Fæðubótarefni eru að mínu mati ekki alfarið góð eða alfarið slæm. Þau virka en það skiptir öllu máli að nota þau rétt. Það eru hins vegar sorglega margir sem nota þau ekki rétt. Aðallega út af því að þeir vita ekki hvað þeir eru að gera. Maður þarf ekki að vera lyfjafræðingur til að hafa þekkingu á þessu. Mér finnst að fólk ætti almennt séð að kynna sér málið vel og vandlega áður en það fer að nota þessi efni, vita hvernig þau virka og hvaða gagn það sjálft getur haft eða ekki af þeim eignum sem það er að velta fyrir sér að nota. Safna upplýsingum og ráðfæra sig við þá sem hafa þekkingu og reynslu af þessum eignum. Fólk sem er að byrja í ræktinni á að spyrja þjálfara sinn og fá grunnupplýsingar um efnin þannig að það viti að hverju það er að leita fyrir sjálft sig og með sín eigin markmið að leiðarljósi – ekki annarra.“ 



Pökkum eftirtöldum veittan stuðning við málstað SÍBS

Hafnarfjörður

Útvík hf Eyraströð 7-9
Verslunin Andrea Strandgötu 19
Viðir og Alda ehf Reykjavíkurvegi 52a
VSB verkfræðistofa ehf Bæjarhrauni 20

Álftanes

Dermis Zen slf Miðskógum 1
Eldvarnarþjónustan ehf Svárgötu 13

Reykjanesbær

Ásberg fasteignasala ehf Hafnargötu 27
Bergnet ehf Hafnargötu 36
DMM Lausnir ehf Hafnargötu 91
IceBike ehf, mótorhjólaverslun s: 421 5452 & 867 1282
Iðavöllum 10
IGS ehf Keflavíkurflugvelli Fálkavelli 13
Kaffibar.is Hafnargötu 21
Lyfta ehf Njarðarbraut 1k
Neslagnir slf, pípulagningaþjónusta Bergási 12
Nesraf ehf Grófinni 18a
Netaverkstæði Suðurnesja ehf Brekkustíg 41
Plastgerð Suðurnesja ehf Framnesvegi 21
Raffré ehf Pósthússtræti 3
Rétt sprautun ehf Smiðjuvöllum 6
SB Trésmiði ehf Garðavegi 8
Skartsmiðjan Krossmóa 4
Skipting ehf Grófinni 19
Skólamatur ehf Iðavöllum 1
Snyrtistofan Dana ehf Hafnargötu 41
Suðurflog ehf Keflavíkurflugvelli
Toyota Reykjanesbæ
Varmamót ehf Framnesvegi 19
Verkfræðistofa Suðurnesja hf Víkurbraut 13
Verslunarmannafélag Suðurnesja Vatnsnesvegi 14
Vökvatengi ehf Fitjabraut 2

Grindavík

Bókvið ehf Víkurbraut 46
EVH verktakar ehf Tangasundi 3
Jens Valgeir ehf Iðavöllum 8
Marver ehf Staðholti
Ó S fiskverkun ehf Árnastig 23
TG raf ehf Staðarsundi 7
Veitingastofan Vör ehf Hafnargötu 9
Verkalýðsfélag Grindavíkur Víkurbraut 46
Visir hf Hafnargötu 16
Þorbjörn hf Hafnargötu 12

Sandgerði

Stafré ehf Strandgötu 27
Verk- og tölvuþjónustan ehf Holtsgötu 24

Garður

Aukin Ökurettindi ehf Ósbraut 5

Mosfellsbær

Álguggar JG ehf Flugumýri 34
Brunnlok ehf Hraðastaðavegi 3
Dalsbú ehf Helgadal
Dalsgarður ehf, gróðrarstöð Dalsgarði 1
Fagverk verktakar sf Spóahöfða 18
Fasteignasala Mosfellsbæjar ehf Þverholti 2
Garðagróður ehf Reykjum II
Glertækni ehf Völuteigi 21
Gylfi Guðjónsson ökukennari s: 6960042 Tröllateigi 20
Hús-inn ehf Hrafnshöfða 25
Ísfugl ehf Reykjavegi 36
Kjósarhreppur Ásgarði
Kristinn Auðunn Kristinnsson pípulagningameistari
Klapparhlöð 5
Mosfellsbær Þverholti 2

Múr og meira ehf Brekkutanga 38
Nýja bílasmiðjan hf Flugumýri 20
Pétur ehf Hlíðartúni 2
Reykjabúið ehf Suðurreykjum 1
Sívakur ehf Reykjabýggð 24

Akranes

Bifreiðastöð Þórðar Þ. Þórðarsonar Smiðjuvelli 15
Bilver, bílaverkstæði ehf Innnesvegi 1
Fasteignasalan Hákat Kirkjubraut 12
Hópfærðabílar Reynis Jóhannssonar ehf
Jörundarholti 39

Norðanfiskur ehf Vesturgötu 5
Runólfur Hallfreðsson ehf Álmskógum 1
Sjúkrþjálfun Georgs Janussonar Kirkjubraut 28
Skaginn hf, Þorgeir og Ellert
Smurstöð Akraness sf Smiðjuvöllum 2
Snókur verktakar ehf Vogatungu
Stapavík ehf Jaðarsbraut 25
Straumnes ehf, rafverktakar Krókatúni 22-24
Viðar Einarsson ökukennsla ehf Hjarðarholti 4
Þorgeir og Ellert hf Bakkatúni 26

NJÓTTU LÍFSINS með vörum frá Fastus



15
SVESKJUR
Í FERNU



Sveskjusafi

áhrifaríkur gegn hægðatregðu

Stuðningshlífar

til að hlífa álagssvæðum



Rafknúnir hægindastólar

sem auðvelda fólki að standa upp

Rafskutlur

koma þér á áfangastað



Veit á vandaða lausn

Komið í verslun okkar að Síðumúla 16

Opið mán - fös 8.30 - 17.00

Síðumúli 16 | 108 Reykjavík |

Sími 580 3900 | www.fastus.is



Ingibjörg Gunnarsdóttir, prófessor í næringarfræði

Þarf ég bætiefni?

Kannanir á mataræði þjóðarinnar hafa verið gerðar reglulega undanfarna áratugi, en niðurstöðurnar gefa okkur meðal annars upplýsingar um hvort almenn hættu sé á skorti á völdum vítamínum eða steinefnum. Þessar kannanir gefa einnig vísbendingar um hvaða fæðutegundir eru lykiluppsprettur hvers næringarefnis fyrir sig í íslensku mataræði. Kannanir á mataræði eru grundvöllur þess að hægt sé að yfirfæra vísindalega þekkingu um þörf líkamans fyrir hin ýmsu næringarefni yfir í einfaldar ráðleggingar um mataræði, það er hvaða mat við ættum að borða til að líkaminn fái öll þau efni sem hann þarfnast. Í slíkum ráðleggingum er mikið lagt upp úr fjölbreytni, enda er fjölbreytni lykillinn að hollu mataræði þar sem engin ein fæðutegund inniheldur öll þau næringarefni sem líkaminn þarfnast. Hver fæðuflokkur hefur sína sérstöðu.



Sumir þurfa sérþæði aðrir velja sérþæði

Ráðleggingar um mataræði henta þó ekki öllum. Hluti fólks þarf að fylgja sérþæði til dæmis vegna fæðuofnæmis, fæðuóþols eða annarra kvilla. Nýlegar rannsóknir benda einnig til að næringarmeðferð sem felur í sér útilokun einstakra fæðutegunda eða heilu fæðuflokkanna getur bætt lífsgæði ýmissa hópa. Má þar til dæmis nefna einstaklinga með iðraólgu (irritable bowel syndrome) og börn með ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder). Eins og áður sagði þá hefur hver fæðuflokkur sína sérstöðu. Mikilvægt er að allir þeir sem af heilsufarsástæðum geta ekki fylgt almennum ráðleggingum um mataræði fái viðeigandi aðstoð til að tryggja gott næringarástand. Næringarfræðingar hafa ítrekað bent á

að það þurfi að bæta aðgengi almennings að næringarfræðingum. Þess má geta að enginn næringarfræðingur er starfandi í Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins. Sérfræðiþekking í næringarmeðferð er að finna innan veggja Landspítala, en þangað er einungis erfiðustu tilfellunum vísað og litlir möguleikar á að veita langtíma næringarmeðferð sem um leið hefði forvarnargildi.

En það eru ekki bara þeir sem af heilsufarsástæðum þurfa að vera á sérþæði sem sleppa því að neyta ákveðinna fæðutegunda í okkar samfélagi. Sumir hreinlega velja að neyta ekki fæðu úr ákveðnum fæðuflokkum og notkun á sérþæði virðist hafa aukist meðal almennings á Íslandi á síðastliðnum árum. Má þar nefna lág-kolvetnamataræði, steinaldarmataræði,



Eirberg





Viltu láta þér líða betur?

Flest þurfum við að kljást við eitthvað sem við vildum gjarnan breyta. Vöðvabólga eða liðverkir, þyngdarstjórnun, svefnleysi eða bakverkir.

Það getur verið erfitt að stíga fyrstu skrefin og margir vita ekki hvernig er best að byrja á því að bæta heilsuna og auka vellíðan.

FRÍ RÁÐGJÖF
BÓKAÐU TÍMA Í
SÍMA 560 1010
OG VIÐ RÁÐUM ÞÉR HEILT UM
NÆSTU SKREF Í HEILSURÆKT



HEILSUBORG
- Þín brú til betri heilsu

www.heilsuborg.is

Heilsuborg ehf. • Faxafeni 14 • 108 Reykjavík • Sími 560 1010



Fagleg og persónuleg þjónusta

Við leiðbeinum skjólstæðingum Sí, einstaklingum með þvagleka og aðstandendum þeirra og veitum ráðgjöf varðandi hjúkrunarvörur.

	0-0.5 cl 1-1.5 cl 1.5-2 cl 2-3 cl 3-4 cl 4-8 cl 8-11 cl 11-14 cl 14-18 cl	0-0.5 cl 1-1.5 cl 1.5-2 cl 2-3 cl 3-4 cl 4-8 cl 8-11 cl 11-14 cl 14-18 cl	0-0.5 cl 1-1.5 cl 1.5-2 cl 2-3 cl 3-4 cl 4-8 cl 8-11 cl 11-14 cl 14-18 cl	0-0.5 cl 1-1.5 cl 1.5-2 cl 2-3 cl 3-4 cl 4-8 cl 8-11 cl 11-14 cl 14-18 cl	0-0.5 cl 1-1.5 cl 1.5-2 cl 2-3 cl 3-4 cl 4-8 cl 8-11 cl 11-14 cl 14-18 cl	0-0.5 cl 1-1.5 cl 1.5-2 cl 2-3 cl 3-4 cl 4-8 cl 8-11 cl 11-14 cl 14-18 cl	0-0.5 cl 1-1.5 cl 1.5-2 cl 2-3 cl 3-4 cl 4-8 cl 8-11 cl 11-14 cl 14-18 cl	0-0.5 cl 1-1.5 cl 1.5-2 cl 2-3 cl 3-4 cl 4-8 cl 8-11 cl 11-14 cl 14-18 cl
TENA Men								
TENA Lady								
TENA Pants								
TENA Flex								
TENA Comfort								
TENA Slip								



Hafðu samband
og við sendum þér
TENA bæklinginn.

Rekstrarvörur
- vinna með þér

Réttarhálsi 2 • 110 Reykjavík
Sími: 520 6666 • Fax: 520 6665
sala@rv.is • rv.is



grænmetisfæði og fleira. Það er ekki mitt að dæma hvað fólk velur að leggja sér til munns, né að dæma þann lífsstíl sem fólk velur sér. Sem næringarfræðingur verð ég hins vegar oft áhyggjufull fyrir hönd þeirra sem eru á sérfæði, hvort þeir geri sér grein fyrir því hvaða sérstöðu sá fæðuflokkur hefur sem tekinn er út. Ef til vill eru þetta óþarfa áhyggjur og hver einstaklingur ber jú ábyrgð á eigin heilsu – eða hvað?

Mataræði Íslendinga

Töflur 1 og 2 byggja á niðurstöðum Landskönnunar á mataræði Íslendinga árin 2010-2011 um framlag mismunandi fæðuflokka til heildarneyslu vítamína og steinefna (Hvað borða Íslendingar? Könnun á mataræði Íslendinga 2010-2011. Helstu niðurstöður. tafla 4.1. Embætti landlæknis, Matvælastofnun og Rannsóknastofa í næringarfræði við Háskóla Íslands og Landspítala-háskólasjúkrahús). Í töflu 1 er tekið dæmi um meðal Íslendinginn sem ákveður að fara í megrun með því að sleppa öllum kornvörum úr fæði sínu. Kornvörur gefa að meðaltali tæplega 30% af heildarorku fæðunnar, þannig að líklegt verður að teljast að sá hinn sami muni ná árangri við þyngdartapið, að því gefnu að viðkomandi geri engar aðrar breytingar á fæði sínu. Spurningin er sú hvort þessi einstaklingur geri sér grein fyrir því að kornvörur eru gríðarlega mikilvægar uppsprettur trefjaefna, járn, fólats, þíamíns og magnesíum í íslensku mataræði. Til langs tíma gæti jafnvel verið hætta á skorti sé ekkert að gert.

Mjólkurvörur er annar fæðuflokkur sem sumir þurfa að forðast af heilsufarsástæðum, en aðrir ákveða að sneiða framhjá af öðrum ástæðum. Tafla 2 sýnir framlag þessa fæðuflokks til heildarneyslu valinna næringarefna í íslensku mataræði. Flestir vita að mjólkurvörur eru mikilvæg uppspretta kalks í fæðu og reyna þar af leiðandi að bæta sér það upp á annan hátt. Hins vegar vita færri að þriðjungur joðs í fæði Íslendinga kemur úr mjólkurvörum. Þó að joð sé lífsnauðsynlegt næringarefni fyrir okkur öll þá er það talið sérstaklega mikilvægt fyrir barnshafandi konur (og þar með konur á barneignaldri) og ung börn, enda er joð mikilvægt næringarefni fyrir þroska miðtaugakerfisins. Ísland hefur í gegnum tíðina verið kennslubókardæmi um land sem ekki glímir við joðskort og er í raun eina landið í Evrópu þar sem joðskorti hefur ekki verið lýst. Ástæðan er almenn og rífleg neysla á mögrum fiski (sem er mun joðríkari en feitur fiskur) og rífleg mjólkurneysla, en þessir tveir flokkar gefa samtals 76% af joði í Íslensku fæði.

Umræða um afleiðingar joðskorts hefur aldrei farið hátt, enda engin almenn ástæða til að hafa áhyggjur, nema ef fólk er á sérfæði sem felur í sér skerðingu á mjólkur og/eða fiskneyslu. Viða erlendis þar sem mjólkur- og fiskneysla hefur verið minni en á Íslandi, og joðskortur almennur, hefur verið gripið til þess ráðs að joðbæta

Tafla 1: Hversu stórt hlutfall valinna næringarefna tapast úr fæði meðal Íslendinga sem fer í megrun með því að sleppa öllum kornvörum (án annarra breytinga) lítið út?

	Framlag kornvara til heildarneyslu næringarefna
Orka	29%
Trefjaefni	48%
Járn	39%
Fólat	33%
Þíamín (B1)	32%
Magnesíum	25%

Heimild: Landskönnun á mataræði Íslendinga 2010-2011.

Tafla 2: Framlag mjólkurvara til heildarneyslu valinna næringarefna

	Framlag mjólkurvara (þ.m.t.osta) til heildarneyslu næringarefna
Orka	15%
Prótein	23%
Kalk	64%
Joð	29%
B2	34%

Heimild: Landskönnun á mataræði Íslendinga 2010-2011.

salt, ýmist eingöngu borðsalt eða allt salt sem notað er í matvælaðnaði. Í Danmörku er til að mynda skylt að nota joðbætt salt í brauðgerð og borðsalt skal einnig vera joðbætt. Ekki er talið fýsilegt að hvetja til notkunar á joðbættu salti á Íslandi, enda myndi almenn notkun þess auka líkur á ofskömmtum hjá þeim hluta þjóðarinnar sem borðar fisk og notar mjólkurvörur í samræmi við ráðleggingar. Varað er við óhóflegri notkun á bætiefnum sem innihalda joð og matvælum sem geta innihaldið mjög mikið magn af joði (á borð við þara), vegna hugsanlegra skaðlegra áhrifa.

Fjölbreytt fæði

Þetta eru bara tvö lítil dæmi um flækjustigið sem getur myndast þegar ákveðnum fæðutegundum eða fæðu úr heilum fæðuflokkum er sleppt. Þetta er ástæðan fyrir því að næringarfræðingar hvetja fólk, sem þarf ekki af heilsufarsástæðum að sneiða framhjá ákveðnum fæðutegundum, til að borða fjölbreytt fæði úr öllum fæðuflokkum. Ef næringarfræðingar fá tækifæri til að veita þjónustu í heilsugæslunni á komandi misserum þá yrði kröftum þeirra best varið við að aðstoða einstaklinga sem þurfa að vera á sérfæði heilsu sinnar vegna. Ekki væri hægt að réttlæta niðurgreiðslu næringarráðgjafar til hópa sem velja sérfæði án heilsufarsástæðu. Við berum jú ábyrgð á eigin heilsu. Sérfæði krefst þekkingar, en það á ekki að vera flókið að fá öll þau næringarefni sem líkaminn þarf á að halda með því að fylgja ráðleggingum um mataræði, fyrir þá sem geta. 

Sem næringarfræðingur verð ég oft áhyggjufull fyrir hönd þeirra sem eru á sérfæði. Hafa þarf í huga flækjustigið sem getur myndast þegar ákveðnum fæðutegundum eða fæðu úr heilum fæðuflokkum er sleppt.

*Þekking - gæði - reynsla
í meira en 50 ár*

Þessi þekktu veiðigler fást aðeins hjá okkur

*Bættu forgjöfina
með golf gleraugum*



Frábær íþróttagleraugu

Gleraugnasalan 65 - Laugavegi 65 - 101 Reykjavík

Sími 551 8780 - www.gleraugnasalan.is



Axel F. Sigurðsson hjartalæknir, Dr. Med

Breyttar áherslur í mataræði

Á síðustu áratugum hefur dánartíðni af völdum kransæðasjúkdóms lækkað verulega hér á landi eins og annars staðar á Vesturlöndum. Þetta má fyrst og fremst þakka góðum árangri í forvarnarsarfi og framförum í meðferð sjúkdómsins. Minni reykingar, lægra kólesterólmagn í blóði og betri blóðþrýstingsstjórnun eru þeir þættir forvarna sem virðast hafa skipt mestu máli hér á landi.

Lengi hefur verið ljóst að fylgni er á milli kólesteróls í blóði og hættunnar á hjarta- og æðasjúkdómum. Þetta samband er þó flókið, margir sem hafa hátt kólesteról fá aldrei kransæðasjúkdóm og margir sem fá hjarta- og æðasjúkdóma hafa litla hækkun á kólesteróli í blóði.

Um árábil hafa lýðheilsuþróunir víða um heim birt ráðleggingar um heilsusamlegt mataræði. Þegar kemur að forvörnum gegn hjarta- og æðasjúkdómum hafa þessar ráðleggingar lagt megináherslu á fæðu sem líkleg er til að lækka kólesterólmagn í blóði.

Fyrir rúmum 30 árum síðan taldi Manneldisráðs hér á landi að mataræði Íslendinga einkenndist af óvenju mikilli neyslu á mettaðri fitu. Mjólkurneysla hér á landi var ein sú mesta í Evrópu og fituskert mjólk eins og léttmjólk eða fjörmjólk stóð Íslendingum ekki til boða.

Til að stemma stigu við vaxandi tíðni kransæðasjúkdóms lagði ráðið áherslu á að minnka mettaða fitu í fæðunni og auka hlut grænmetis og ávaxta. Hvatt var til þess að velja fituminni mjólkurvörur í stað þeirrar feitu og nota olíu í matargerð í staðinn fyrir hart smjörliki eða smjör.

Matvælaframleiðendur brugðust fljótt við þessu, léttmjólk kom á markað hér á landi og úrval fituminni mjólkurvöru af ýmsu tagi jókst verulega.

Árið 2003 tilkynnti Manneldisráð að mikill árangur hefði náðst við að draga úr fituneyslu Íslendinga miðað við könnun sem gerð var 1990. Hafði heildarneysla fitu sem hlutfall orkuneyslu minnkað úr 41% í 35% og var talið nálgast æskileg mörk sem þá hljóðuðu upp á 25-30%.

Hins vegar höfðu á þessum tíma orðið ýmsar aðrar breytingar sem ekki gátu allar talist jákvæðar. Mest áberandi var minni neysla á fiski og kartöflum en meiri neysla gosdrykkja, vatns, grænmetis, ávaxta, brauðs og pasta.

Heildarneysla kjöts breyttist lítið en þó minnkaði neysla á lambakjöti en neysla á kjúklingakjöti og svínakjöti jókst. Athygli vekur að fiskneysla minnaði um 45 prósent. Þá jókst sykurneysla mikið á tímabilinu og neysla gosdrykkja jókst um 37 prósent.

Á sama árabili jókst tíðni offitu hér á landi umtalsvert og hefur sú aukning haldið áfram allar götur síðan. Jafnframt hefur nýgengi sykursýki af tegund 2 farið hratt vaxandi. Þetta er sama þróun og átt hefur sér stað annars staðar á vesturlöndum.

Þrátt fyrir að árangur hafi náðst við að draga úr dánartíðni af völdum kransæðasjúkdóms er ljóst að vaxandi tíðni offitu og sykursýki er mikið áhyggjuefni. Niðurstöður rannsókna sem birtar hafa verið á síðustu árum benda til að breyttar áherslur þurfi í ráðleggingum um mataræði til að stemma stigum við þessarri þróun.

Fita hefur löngum gegnt lykilhlutverki þegar kemur að ráðleggingum um mataræði. Því er rétt, áður en lengra er haldið að fjalla nánar um mismunandi gerðir fitu og hlut þeirra í mataræði okkar.

Fita og fituneysla

Fita er einn af þremur af meginorkugjöfum okkar, hinir eru kolvetni og prótein (eggjahvíta). Fitur eru gríðarlega miklægg næring og ýmsar fitur gegna lykilhlutverki í starfsemi líkamans. Til eru margar gerðir fitu og þær má finna bæði í dýra- og jurtaríkinu. Dæmi um fitur sem oft er fjallað um eru kólesteról, mettuð fita, transfita, fjölómettaðar fitusýrur (þar á meðal eru omega-3 og omega-6), og einómettaðar fitusýrur.

Árið 2003 tilkynnti Manneldisráð að mikill árangur hefði náðst við að draga úr fituneyslu Íslendinga miðað við könnun sem gerð var 1990. Á sama árabili jókst tíðni offitu hér á landi umtalsvert og hefur sú aukning haldið áfram allar götur síðan. Jafnframt hefur nýgengi sykursýki af tegund 2 farið hratt vaxandi.

Pökkum eftirtöldum veittan stuðning við málstað SÍBS

Borgarnes

Dýralæknabjónusta Vesturlands ehf Þórðargötu 24
Eðalfiskur ehf Sölbakka 6
Eyja- og Miklaholtshreppur
Sprautu- og bifreiðaverkstæðið Borgarness sf
Sölbakka 5
Trésmiðja Pálma ehf Hálsur Skorradal
Vatnsverk ehf, Guðjón og Árni,
s: 823 0073 & 892 4416 Egilsgötu 17
Vélaverkstæði Kristjáns ehf Brákarbraut 20
Vélaverkstæðið Vogalæk Vogalæk

Reykholt Borgarfirði

Garðyrkjustöðin Sölbyrgi
Garðyrkjustöðin Varmalandi Reykholtssdal

Flatey

Tjaldsvæðið Krákuvör Flatey

Grundarfjörður

Hótel Framnes Grundarfirði
KB bílaverkstæði ehf Sólvollum 5
RúBen ehf Grundargötu 59
Þjónustustofan ehf Grundargötu 30

Ólafsvík

Ingibjörg ehf Grundarbraut 22
Litlálón ehf Skipholti 8
Rafn ehf Hjallabrekku 6

Hellissandur

Esjar ehf Hraunási 13
Félags- og skólabjónusta Snæfellinga Klettsbúð 4
Rafprýði ehf Hraunprýði

Reykhólahreppur

Þörungaverksmiðjan hf

Ísafjörður

Bílasmiðja S.G.B. ehf Seljalandsvegi 86
Fræðslumiðstöð Vestfjarða Suðurgötu 12
Hafnarbúðin Hafnarhúsinu
Harðfiskverkun Finnboga s: 456 3250 Sindragötu 9
Hótel Ísafjörður hf Silfurtorgi 2
Kaffihúsið Húsið Hraunargötu 2
Sjúkráþjálfun Vestfjarða Eyrargötu 2
Skiðsbækur ehf Móholti 1
Tækniþjónusta Vestfjarða ehf Aðalstræti 26

Bolungarvík

Bolungarvík
Endurskoðun Vestfjarða ehf Aðalstræti 19
Glaður ehf Traðarstig 1
Klúka ehf Holtabrunn 6
Samval ehf Hjallastræti 26
Sigurgeir G. Jóhannsson ehf Hafnargötu 17
Vélsmiðjan og Mjólnir ehf Mávakambi 2

Suðureyri

Berti G ÍS-161 Eyrargötu 4
Klofningur ehf Aðalgötu 59

Patreksfjörður

Fiskmarkaður Patreksfjarðar ehf Þórsgötu 9
Nanna ehf, Vöruflutningar Hafnarvæði
Oddi hf, fiskvinnsla-útgerð Eyrargötu 1
Vesturbyggð

Tálknafjörður

Allt í járnum ehf Hrafnadalsvegi
Bókhaldsstofan Tálknafirði Strandgötu 40
T.V. Verk ehf Strandgötu 37

Pingeyri

Brautin sf Vallargötu 8
Hóperðamiðstöð Vestfjarða ehf Vallargötu 15
Véla- og bílþjónusta Kristjáns ehf Hafnarstræti 14

Hólmavík

Hótel Finna Hótel Borgarbraut 4

Drangsnæs

Fiskvinnslan Drangur ehf Aðalbraut 30
Grimsey ST2

Árneshreppur

Árneshreppur
Hótel Djúpvík ehf Árneshreppi

Hvammstangi

Húnaþing vestra Hvammstangabraut 5
Kaupfélag Vestur-Húnavetninga Strandgötu 1
Vélaverkstæði Hjartar Eiríkssonar sf Búlandi 1
Villi Valli ehf Eyrarlandi 1

Blönduós

Heiðar Kr. ehf Holtabraut 14
Ljón norðursins veitingahús og Blönduból gisti-heimili Blöndubýggð 9
Þöntunar og viðgerðarþjónusta Villa ehf Árbraut 19
Samstaða, skrifstofa verkalyðsfélaga Þverholti 1
Sportvík ehf Skúlabraut 9

Skagaströnd

Saumastofan Íris ehf Oddagötu 22
Sjávarlíftækni- og BioPol ehf Einbúastígur 2
Skagabyggð Höfnum
Vélaverkstæði Skagastrandar Strandgötu 30
Vík ehf Hólabraut 5

Sauðárkrókur

FISK-Seafood ehf Háeyri 1
Fjölbrautaskóli Norðurlands vestra Bóknámshúsinu
Héraðsbókasafn Skagfirðinga Faxatorgi
Iðnsveinafélag Skagafjarðar Sæmundargötu 7
Kaupfélag Skagfirðinga Ártorgi 1
Vörumiðlun ehf Eyrarvegi 21

Varmahlíð

Akrahreppur Skagafirði
Stefánssynir ehf Minni-Ökrum

Akureyri

Gísli Einar Árnason, tannréttingar Glerárgötu 34
ÁK smíði ehf Njarðarnesi 4
Baugsbót ehf, bifreiðaverkstæði Frostagötu 1b
Bifreiðaverkstæðið Bjarna Sigurjónssonar
Laufásgötu 5
Blikkrás ehf Öseyri 16
Bókend ehf Tryggvabraut 1
Efling sjúkráþjálfun ehf Hafnarstræti 97
Enor ehf Hafnarstræti 53
Félagsbúið Hallgilsstöðum
Framtíðareign ehf, fasteignasala Þingvallastræti 2
Garðyrkjustöðin Brúnalaug Brúnalaug
Gróðrarstöðin Réttarhóll ehf www.rettarholl.is
Smáratúni 16b
Höfði, þvottahús Hafnarstræti 34
Höldur ehf, bílaleiga Tryggvabraut 12



HANNESARHOLT

VELKOMIN Í HANNESARHOLT

best geymda leyndarmál Reykjavíkur

Matur og menning í sögufrægu húsi
Mánud. - föstud. 8-17
Laugard. - sunnud. 11-17

Grundarstigur 10
101 Reykjavík
hannesarholt@hannesarholt.is
www.hannesarholt.is
511-1904

Byggt árið 1915 - opnað almenningi 2013



Hvað er fita?

Fita er orð sem nær yfir lífræn efnasambönd sem eiga það sameiginlegt að leysast illa upp í vatni. Þrjár helstu gerðir fitu í matvælum eru þriglýseríð, fosfólípíð og steról.

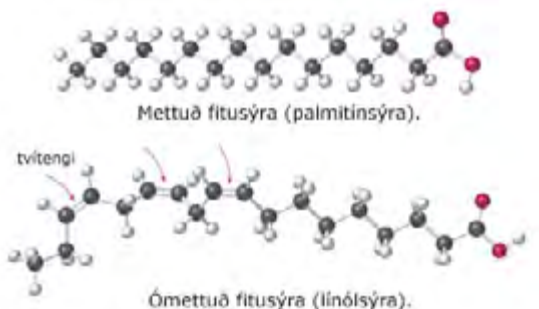
Þriglýseríð er langalgengasta fitan í matvælum og líkaminn geymir mest af fitu sinni í formi þriglýseríða. Þegar talað er um fitu eða olíur er yfirleitt átt við þriglýseríð. Aðeins lítill hluti fitu í matvælum eru fosfólípíð og steról. Kólesteról er þekktasta sterólíð.

Fitusýrur

Fitusýrur eru meginundireining fitu. Þær eru í raun keðjur af kolefnisatómum með carboxýl hóp á öðrum endanum og metýl hóp á hinum endanum. Í þriglýseríði eru þrjár fitusýrur bundnar glýseróli. Fitusýrur sem ekki eru bundnar öðrum efnum eru kallaðar frjár fitusýrur.

Hvert kolefnisatóm í fitusýru hefur fjórar tengingar. Í mettuðu fitusýrunni hér að neðan eru öll fjögur tengi kolefnisatómanna (dökku atómin) fullnýtt. Þau tengjast annað hvort öðru kolefnisatómi eða vetnisatómum (ljósu atómin). Þegar öll tengin eru notuð á þennan hátt er talað um að fitusýran sé mettuð.

Í ómettaðri fitusýru eru tengi kolefnisatómanna ekki fullnýtt og því er í raun pláss fyrir fleiri vetnisatóm. Í þessum tilvikum er tvítengi á milli



kolefnisatómanna. Ef fitusýran inniheldur aðeins eitt slíkt tvítengi telst hún einómettuð en ef tvítengin eru mörg telst hún fjölómettuð. Þannig eru til þrjár gerðir af fitusýrum: mettaðar, einómettaðar og fjölómettaðar.

Engin matvæli innihalda eingöngu mettaðar fitusýrur eða eingöngu ómettaðar fitusýrur. Matvæli innihalda alltaf blöndu af fitusýrum. Hins vegar eru matvæli sem innihalda mikið af ómettuðum fitusýrum líklegri til að vera fljótandi við stofuhita (t.d. ólífuolíu) á meðan matvæli sem innihalda mikið af mettuðum fitusýrum (t.d. smjör) eru líklegri til að vera hörð við stofuhita.

Transfita

Transfita verður til við herðingu á ómettuðum fitusýrum, oftast jurtaolíum. Með því að hita olíuna við mög háan hita og dæla gegnum hana vetnisatómum er unnt að breyta fitunni í fast form. Mettunarferlið er hins vegar stöðvað áður en fitan verður fullhert eða mettuð. Þessi efnafræðilega breyting eykur geymsluþol matvörunnar.

Rannsóknir benda til að transfitur séu óhollar til neyslu og auki hættuna á hjarta- og æðasjúkdómum.

Transfitu er helst að finna í unnum matvörum eins og djúpsteiktum mat, sumu smjörlíki, kökum, snakki, sælgæti af ýmsu tagi, sumu poppkorni og kartöfluflögum. Í desember 2012 voru settar hér á landi reglur um hámarks-magn transfitusýra sem leyfilegt er að hafa í matvælum sem seld eru hér á landi.

Kólesteról

Steról hafa allt aðra efnafræðilega uppbyggingu en þriglýseríð. Flest steról innihalda engar fitusýrur. Kólesteról er langþekktasta sterólíð.

Kólesteról er lífsnauðsynlegt efni. Það gegnir lykilhlutverki í frumuhimnum og við framleiðslu ýmissa hormóna. Mikið er af kólesteróli í frumum taugakerfisins, heila, mænu og taugum. Lifrinn notar kólesteról við framleiðslu á gallstöltum.

Líkaminn getur framleitt kólesteról og því þurfum við ekki að fá það með fæðunni. Talið er að líkaminn framleiði um 1000 milligrömm af kólesteróli á hverjum degi. Þessi framleiðsla minnkar ef við fáum kólesteról með fæðunni.

Kólesteról er aðallega að finna í fæðu úr dýrarikinu. Eggjarauða inniheldur mikið af kólesteróli. Einnig er mikið af kólesteróli í brjóstamjólk sem bendir til að efnið sé mikilvægt í upphafi þroskaferils líkamans.

Hátt kólesterólmagn í blóði er talinn einn af megináhættuþáttum hjarta- og æðasjúkdóma. Lágt kólesterólmagn í blóði hefur einnig verið tengt við ýmsa sjúkdóma.

Pökkum eftirtöldum veittan stuðning við málstað SÍBS

Akureyri

Keahótel ehf Hafnarstræti 87-89
KFJ Kranabílar, Akureyri Daggarlundi 18
Knattspyrnufélag Akureyrar KA-heimilið Dalsbraut
Litblær ehf Stapasíðu 11b
Lögmanshlíð lögfræðipjónusta ehf Glerárgötu 36
Malbikun KM ehf Óseyri 8
Miðstöð ehf Draupnigötu 3g
Nomaco sf Laufásgötu 3
Pedromyndir ehf Skipagötu 16
Pípuþvottapjónusta Bjarna F Jónassonar ehf Melateigi 31
Pólarhestar ehf Grýtubakka 2
Raftákn ehf - Verkfræðistofa Glerárgötu 34
Samherji ehf Glerárgötu 30
Sjómannaþlaðið Víkingur Byggðavegi 101b
Steypastöð Akureyrar ehf Sjafnarnesi 2-4
Stígur endurhæfing ehf Skólastíg 4
Straumrás hf Furuvöllum 3
Veitingastaðurinn Krua Siam Strandgötu 13

Grenivík

Grýtubakkahreppur
Sænes ehf Stórasvæði 8

Grimsey

Sigurbjörn ehf, fiskverkun
Vélaverkstæði Sigurðar Bjarnasonar ehf Hátúni

Dalvík

G.Ben útgerðarfélag ehf Ægisgötu 3
Hibýlamálun, málningarpjónusta ehf Reynihólum 4
Kussungur ehf Ásvegi 3
O Jakobsson ehf Ránarbraut 4b
Promens Dalvík ehf Gunnarsbraut 12

Ólafsfjörður

Árni Helgason ehf, vélaverkstæði Hlíðarvegi 54
Norlandia ehf Múlavegi 3

Hrísey

Eyfar ehf Norðurvegi 35

Húsavík

Bókaverslun Þórarins Stefánssonar Garðarsbraut 9
Farfuglaheimilið Árbót - Berg Árbót
Framsýn, stéttarfélag Garðarsbraut 26
Gistiheimilið Sigtún ehf www.gsigtun.is Túngötu 13
Skóbuð Húsavíkur ehf Garðarsbraut 13
Trésmiðjan Rein ehf Rein
Víkurræf ehf Garðarsbraut 18a
Ökuskóli Húsavíkur Túngötu 1

Mývatn

Hestaleigan Safarí hestar Áltagerði 3
Hlíð ferðapjónusta ehf Reykjahlíð
Vogar, ferðapjónusta Vogum

Raufarhöfn

Thoroddsen Hótel Norðurljós Aðalbraut 2
Önundur ehf Aðalbraut 41a

Bakkafjörður

Hraungerði ehf Hraunstíg 1

Egilsstaðir

Ágúst Bogason ehf Dynskógum 15
Ársverk ehf Iðjuseli 5
Bílamálun Egilsstöðum ehf Fagradsalsbraut 21-23
Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf Miðvangi 2-4
Hitaveita Egilsstaða og Fella ehf Einhleypingi 1
Jónval ehf Lagarfélli 21
Klausturkaffi ehf Skriðuklaustri
Miðás ehf Miðási 9
Skógrækt ríkisins Miðvangi 2
Þ.S. verktakar ehf Miðási 8-10

Seyðisfjörður

Seyðisfjarðarkaupstaður Hafnargötu 44

Borgarfjörður eystri

Fiskverkun Kalla Sveins ehf Vörðubrún

Reyðarfjörður

AFL - Starfsgreinafélag Búðareyri 1
Félag opinberra starfsmanna á Austurlandi
Stekkjarbrekku 8

Hárstofa Sigríðar ehf Austurvegi 20a
Heilsuhreysti, sjúkrahjálfun Austurvegi 20
Krana- og grófuleiga Borgþórs ehf Hæðargerði 4
Sigfússon ehf flutningar Melbrún 6
Tól og Tæki sf Melbrún 12
Tærgesen, veitinga- og gistihús

Eskifjörður

Fjarðarþrif ehf Strandgötu 46c
H.S. Lækning ehf Bleiksárhlið 38
Lindin fasteignir, Eskifirði

Neskaupstaður

Fjarðalagur ehf Borgarnausti 8
G.Skúlason vélaverkstæði ehf Nesgötu 38
Samvinnufélag útgerðamanna, Neskaupstað
Hafnarbraut 6

Síldarvinnslan hf Hafnarbraut 6
Verkmenntaskóli Austurlands Mýrargötu 10

Fáskrúðsfjörður

Kaffi Sumarlína ehf Búðarvegi 59
Loðnuvinnslan hf Skólavegi 59

Stöðvarfjörður

Brekkan-Verslun og veitingastofa Fjarðarbraut 44

Djúpivogur

Berunes farfuglaheimili ehf Berunesi 1
Djúpavogshreppur Bakka 1

Höfn í Hornafirði

Ferðapjónustan Árnosi Árnosi 5
Funi ehf, sorphreinsun Ártúni
Gistiheimilið Hafnarnesi www.hafnarnesi.is
s: 844 6175 Hafnarnesi

Humarhöfnin ehf Hafnarbraut 4

Skinney-Þinganes hf Krosssey

Uggi SF-47 Fiskhóli 9

Þingvað ehf, byggingaverktakar Tjarnarbrú 3

Þratarhöll ehf Kirkjubraut 10

Öræfi

Ferðapjónustan Svínafelli www.svinafelli.is Svínafelli 1

KÄRCHER®

Ryksugur

Fyrir heimilið og vinnustaðinn

CV 38/2
Ryksuga með bursta
1150 wött
5,5 ltr. tankur

T 7/1
1200 wött
7 ltr. tankur
Gólfhaus

T 12/1
1300 wött
12 ltr. tankur
Sérlega hljóðlát
Margir fylgihlutir
Gólfhaus

CV 48/2
Ryksuga með bursta
1200 wött
5,5 ltr. tankur

T 10/1
1250 wött
10 ltr. tankur
Margir fylgihlutir
Gólfhaus

Margir aukahlutir
fáanlegir

RAFVER KÄRCHER SÖLUMENN
Skeifan 3E-F · Sími 581-2333 · rafver@rafver.is · www.rafver.is

VERTU Á ÖRUGGUM STAÐ



Fjölmargar faraldsfræðilegar rannsóknir hafa sýnt að ekki er fylgni á milli neyslu á mettaðri fitu og hættunnar á hjarta- og æðasjúkdómum.

Líklegt er að minnkuð sykurneysla hér á landi geti bætt lýðheilsu verulega, dregið úr hættu á offitu og sykursýki af tegund 2, og haft jákvæð áhrif á tilurð hjarta- og æðasjúkdóma.

Breyttar áherslur

Fjöldi rannsókna sem birtar hafa verið á síðustu árum benda til að breyta þurfi áherslum varðandi ráðleggingar um mataræði til að draga úr tíðni langvinnra lífstillssjúkdóma.

Þessar áherslur snerta meðal annars ráðleggingar um saltnotkun, mismunandi tegundir fitu svo og hlutverk kolvetna og viðbættis sykurs.

Almennt er markmið ráðlegginga um mataræði að tryggja að almenningur fái öll nauðsynleg næringarefni sem líkaminn þarf til að viðhalda heilsu auk þess sem áhersla er lögð á fæðuval sem líklegt er til að hjálpa fólki að viðhalda eðlilegri líkamsþyngd og draga úr líkum á sjúkdómum.

Síðustu fimmtíu ár hefur ríkuleg áhersla verið lögð á mikilvægi þess að draga úr fituneyslu, sérstaklega neyslu mettaðrar fitu og kólesteróls.

Nýlegar rannsóknir benda hins vegar til að þess að þessar ráðleggingar hafi ekki verið á rökum reistar og þurfi því að endurskoða.

Kólesteról í fæðu

Um árabíl hafa læknar ráðlagt sjúklingum með hjarta- og æðasjúkdóma að forðast egg vegna þess að þau innihalda tiltölulega mikið magn kólesteróls og ættu samkvæmt því að geta valdið hækkun kólesteróls í blóði sem álitíð er slæmt.

Nú hafa fjölmargar rannsóknir sýnt að neysla kólesteróls veldur sjaldan mikilli hækkun á kól-

esteróli í blóði auk þess sem faraldsfræðilegar rannsóknir hafa ekki sýnt fylgni á milli neyslu á kólesteróli og hættunnar á hjarta- og æðasjúkdómum.

Flestum er ljóst að egg eru holl og næringarrík fæða og því dapurlegt til þess að hugsa að þau skuli hafa verið á eins konar bannlista um áratuga skeið.

Flestir sérfræðingar telja nú að ekki sé ástæða til að vara fólki við að neyta eggja eða annarrar fæðu sem er rík af kólesteróli.

Metuð fita

Um áratuga skeið hafa lýðheilsuyfirvöld mælt með því að neyslu á mettaðri fitu sé haldið í lágmarki. Meginrökin á bak við þessa ráðleggingu er sú að sýnt hefur verið fram á að mikil neysla mettaðrar fitu hækkar oft kólesterólmagn í blóði.

Margir sérfræðingar telja að minnkuð neysla á mettaðri fitu síðustu árin skýri lækkun sem orðið hefur á kólesteróli í blóði víða á vesturlöndum, m.a. hér á landi.

Hins vegar kunna margir aðrir þættir að skýra lækkun kólesteróls í blóði og er ekki hægt að ganga út frá því að þessi lækkun sé eingöngu vegna minni neyslu á mettaðri fitu. Sem dæmi má nefna að talið er að einungis 20% af lækkun þeirri sem varð á kólesteróli meðal Bandaríkjamanna á árabílinu 1980-2000 megi rekja til breytinga á fituneyslu. Þá er talið að ekkert af lækkun kólesteróls í blóði meðal Frakka á sama tímabili skýrist af breyttri fituneyslu.

Á síðustu árum hafa fjölmargar faraldsfræðilegar rannsóknir sýnt að ekki er fylgni á milli neyslu á mettaðri fitu og hættunnar á hjarta- og æðasjúkdómum.

Sambærilegar rannsóknir benda til að óæskilegt sé að skipta út mettaðri fitu fyrir kolvetni.

Þótt margir sérfræðingar telji nú að ekki sé þörf á að vara við neyslu mettaðrar fitu er líklegt að ein- og fjölmættaðar fitusýrur séu almennt betri kostur þegar markmiðið er að draga úr hættunni á hjarta- og æðasjúkdómum.

Viðbættur sykur

Margt bendir til að vöðvum vanmetið hlut sykurneyslu í tilurð hjarta- og æðasjúkdóma. Rannsóknir sýna að neysla viðbættis sykurs eykur hættuna á sykursýki af tegund 2 sem er sterkur áhættuþáttur fyrir hjarta- og æðasjúkdómum.

Líklegt er að minnkuð sykurneysla hér á landi geti bætt lýðheilsu verulega, dregið úr hættu á offitu og sykursýki af tegund 2, og haft jákvæð áhrif á tilurð hjarta- og æðasjúkdóma.

Nokkuð ljóst er að ráðleggingar lýðheilsuyfirvalda um að draga úr fituneyslu voru matvælaframleiðendum hvatning til að framleiða fituskertar vörur, t.d. mjólkurvörur sem oft

Pökkum eftirtöldum veittan stuðning við málstað SÍBS

Selfoss

Árvirkinn ehf Eyraeyri 32
Bífreðaverkstæðið Klettur ehf Hrísmýri 3
Bisk-verk ehf Bjarkarbraut 3, Reykholti
Bókaútgáfan Björk Birkivöllum 30
Brandugla slf, þýðingar Erlurima 8
Eðalbyggingar ehf Gagnheiði 61
Fasteignasalan Árborgir ehf Austurvegi 6
Ferðapjónustan Úthlið www.uthlid.is, s: 699 5500
Úthlið II

Fossvélar ehf Hellismýri 7
Fransóknarfélag Árnæssýslu Björnskotu, Skeiðum
Grímsnes og Grafingshreppur Stjórnsýsluhúsinu Borg
Gróðrarstöðin Hæðarenda Háagerði
Guðnabakari ehf Austurvegi 31b
Hárgreiðslustofan Österby Austurvegi 33-35
Hótel Geysir Haukadal
Hótel Gullfoss Brattholti
Hótel Selfoss ehf Eyraeyri 2
K.P. Verktakar ehf Hraunbraut 27
Kvenfélag Grímsneshrepps
Kökugerð H P ehf Gagnheiði 15
Laugartorg ehf Sólveigarstöðum
Leigubílar Suðurlands ehf Lyngheiði 13
Máttur sjúkrapjálfun ehf Gagnheiði 65
Mjólnir, vörubílstjórastofa Hrísmýri 1
Reykhusið Útey Útey I
Set ehf, röraferksmiðja Eyraeyri 41
Sjúkrapjálfun Selfoss ehf Austurvegi 9
Strá ehf Sandlækjarkoti

Útfararpjónustan Fylgd ehf

Gagnheiði 67
Vélaverkstæði Þóris ehf Austurvegi 69
Þjónustumiðstöðin Þingvöllum

Hveragerði

Blómaborg, s: 483 4225 Breiðumörk 12
Fagvis fasteignamiðlun Breiðumörk 13
Garðyrkjustöð Ingibjargar Heiðmörk 38
Kjörís ehf Austurmörk 15
Raftaug ehf Borgarheiði 11h

Þorlákshöfn

Hafnarnes VER hf Óseyrarbraut 16 b
Þorlákshafnarhöfn

Ölfus

Eldhestar ehf Völlum
Garpar ehf Reykjakoti 2
Litla kaffistofan Svínahrauni
Ölfusverk ehf Grásteini

Eyrbakkur

Rauða húsið, veitingahús Búðarstíg 4

Stokkseyri

Fjöruborðið Eyraeyri 3a

Flúðir

Áhaldahúsið Steðji Smiðjustíg 2
Íslenskt grænmeti Melum
Varmalækur ehf Laugalæk

Hella

Bílaferkstæðið Rauðalæk ehf Lækjarbraut 4
Hestheimar, ferðapjónustubýli www.hestheimar.is

Hestvit ehf Árbakka
Hótel Leirubakki Leirubakka
Kanslarinn veitingahús Dynskálum 10
Suðurprófastdæmi
Vörufell ehf Rangárbökkum 2

Hvolsvöllur

Búaðföng-bu.is Stórolfsvelli
Héraðsbókasafn Rangæinga Vallarbraut 16
Hótel Hvolsvöllur Hlíðarvegi 7

Vík

Hópferðabílar Suðurlands sf Mánabraut 14
Hótel Katla Höfðabrekku
Mýrdælingur ehf Suðurvíkurvegi 2
Rafsuð ehf Suðurvíkurvegi 6

Kirkjubæjarklaustur

Búval ehf - Kirkjubæjarklaustur lójuvöllum 3
Geirland ehf, hótel og veitingarekstur

Icelandair Hótel Klaustur Klausturvegi 6
Skaftárhreppur Klausturvegi 10

Vestmannaeyjar

Bergur-Huginn ehf Básaskersbryggju 10
Bílaferkstæði Sigurjóns Flötum 20
Bragginn sf, bílaferkstæði Flötum 20
Hárstofa Viktors Vestmannabraut 35
Ísfélag Vestmannaeyja hf Strandvegi 26
Karl Kristmanns, umboðs- og heildverslun
Ófánleitisvegi 15-19

Langa ehf Eiðisvegi 5

Miðstöðin ehf Strandvegi 30

Rannsóknarpjónustan V.M. Strandvegi 50

Skýlið Friðarhöfn

Tölvun ehf Strandvegi 51

Vélaverkstæðið Þór ehf Norðursundi 9

Vinnslustöðin hf Hafnargötu 2

Volare ehf Heiðarvegi 9

Schwarzkopf
Professional HairCare for you.

7
OILS SERUM
FOR THE MOST PRECIOUS
PALETTE COLORS EVER.

Hágæða fastir hárlitir frá Þýskalandi
Fást í Hagkaup

100% Litun á gráu hári
7 Olíur - veita glans og mykt

Palette

Palette. Your best choice in color.

NEW
Palette
DELUXE
4-5
Intense Oil-Care Color
7 OILS SERUM



HS ORKA



Landsvirkjun

Póst dreifing



innihalda mikið af viðbættum sykri. Fáir efast í dag um að mikil neysla á unnum kolvetnum og viðbættum sykri sé ein af ástæðum offitufaraldursins sem nú herjar á Vesturlandabúa.

Saltneysla

Lýðheilsufyrirvöld hafa lengi bent á að saltneysla vesturlandabúa sé allt of há. Því hefur verið lögð áhersla á að draga úr saltneyslu almennings og enda talið að það muni hafa jákvæð áhrif á lýðheilsu. Mælt hefur verið með að ekki sé neytt meira en 2.300 milligramma af salti (natríumklóríð) á dag.

Nokkrar rannsóknir hafa sýnt að mataræði með lágu saltinnihaldi hefur jákvæð áhrif á sjúklinga sem glíma við háþrýsting. Hins vegar hafa sérfræðingar nýverið varað við því að slíkar rannsóknarniðurstöður séu heimfærðar á almenning, ekki síst í ljósi þess að nýlegar rannsóknir hafa sýnt að of lítil saltneysla getur verið skaðleg fyrir heilbrigða einstaklinga.

Líklegt er að mest af því salti sem við neytum komi úr unnum matvælum og er ólíklegt að hófleg saltnotkun við neyslu ferskra óunnina matvæla sé skaðleg.

Miðjarðarhafsmataræðið

Á síðustu árum hafa fjölmargar rannsóknir sýnt jákvæð áhrif Miðjarðarhafsmataræðisins, ekki

síst þegar kemur að hjarta- og æðsjúkdómum. Eins og nafnið gefur til kynna er þetta mataræði upprunnið frá löndum við Miðjarðarhafið og er aðallega kennt við Suður-Ítalíu og Grikkland.

Meginuppistaða Miðjarðarhafsmataræðisins eru ávextir, grænmeti, heilkorn, pasta, baunir, fræ, ólífur og ólífuolía. Einnig er lögð áhersla á neyslu sjávarfangs af ýmsu tagi, jógurts, osta og eggja í hófi. Hvað kjöt varðar er aðallega mælt með alífuglakjöti, neysla á rauðu kjöti er lítil. Sætinda er neytt í hófi.

Miðjarðarhafsmataræðið er tiltölulega fituríkt. Stærsti huti fitunnar kemur úr sjávarafurðum, ólífuolíu, hnetum og fræjum. Ólífuolía er notuð alfarið í stað smjörs og smjörlikis.

Vindrykkja tilheyrir Miðjarðarhafsmataræðinu. Þó er um að ræða mjög hóflega drykkju, ekki meira en eitt vínglas á dag fyrir konur og tvö fyrir karla.

Lokaorð

Mikill árangur hefur náðst í baráttunni við hjarta- og æðasjúkdóma og er það ekki síst að þakka minni reykingum og almennt heilbrigðara lífni. Þrátt fyrir þetta hefur tíðni offitu og sykursýki aukist hratt og er líklegt að þetta muni valda versnandi lýðheilsu hér á landi á næstu árum með tilheyrandi kostnaði fyrir samfélagið.

Nýlegar rannsóknarniðurstöður benda til að fituneysla sé almennt ekki eins skaðleg og álitíð var. Líklegt er að skilaboð lýðheilsufirvalda til matvælaframleiðanda um að draga úr fituneyslu hafi leitt til aukinnar neyslu óhollra kolvetna og viðbættis sykurs.

Í nýlegum norrænum leiðbeiningum um mataræði er lögð meiri áhersla á gæði fitu en magn hennar. Þá er mælt með heldur minni kolvetna-neyslu en áður þótt hlutur kolvetna sé enn hár. Líklegt er að ráðleggingar sérfræðinga eigi eftir að breytast enn frekar í þessa átt á næstu árum. Norrænu leiðbeiningarnar mæla með að kolvetni komi sem mest úr trefjarikri fæðu frá nátturunnar hendi eins og t.d. heilkornavörum, grænmeti og ávöxtum.

Að lokum er rétt að hvetja alla sem vilja forðast offitu og hjarta- og æðasjúkdóma til að neyta grænmetis og ávaxta í ríkum mæli. Það er á ábyrgð stjórnvalda að sjá til að slíkar hollustuvörur séu aðgengilegar almenningi á viðráðanlegu verði. 

Rannsóknir hafa sýnt að mataræði með lágu saltinnihaldi hefur jákvæð áhrif á sjúklinga sem glíma við háþrýsting – en að of lítil saltneysla getur verið skaðleg fyrir heilbrigða einstaklinga.



Skoðið ávallt
leiðbeiningar um
notkun lyfsins

Ræðst gegn verkjum



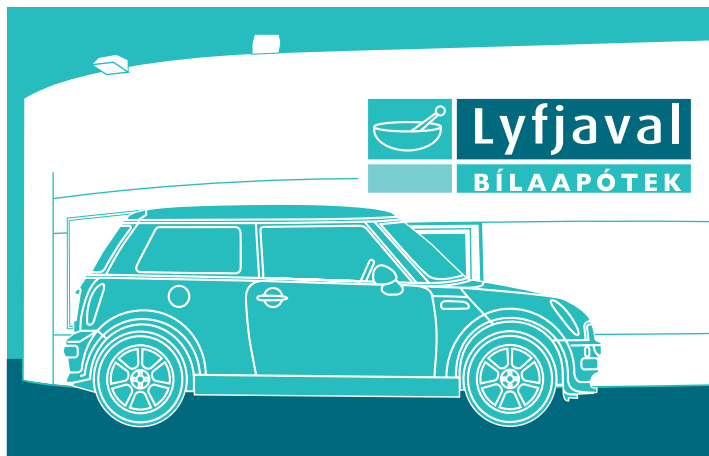
Paratabs®

– Öflugur verkjabani!

Notkunarsvið: Paratabs inniheldur virka efnið parasetamól 500 mg. Paratabs er verkjastillandi og hitalækkandi lyf. Lyfið er m.a. notað við höfuðverk, tannverk, tiðaverk, vöðvaverk og hita. **Skömmtnun:** Fullorðnir og unglingar sem eru 50 kg eða þyngri: 1 til 2 töflur á 4 til 6 klst. fresti eftir þörfum, að hámarki 6 töflur/3 g á dag. Börn og unglingar sem eru 43-50 kg að þyngd: 1 tafla á 4 klst. fresti eftir þörfum, að hámarki 5 töflur/2,5 g á dag. Börn sem eru 34-43 kg að þyngd: 1 tafla á 6 klst. fresti eftir þörfum, að hámarki 4 töflur/2 g á dag. Börn sem eru 26-34 kg að þyngd: ½ tafla á 4 klst. fresti eða 1 tafla á 6 klst. fresti eftir þörfum, að hámarki 3 töflur/1,5 g á dag. Paratabs 500 mg er ekki ætlað börnum sem eru innan við 26 kg. **Varúðarreglur:** Þeir sem hafa ofnæmi fyrir parasetamóli eða einhverju hjálparefnanna eiga ekki að nota lyfið. Gæta skal varúðar hjá sjúklingum með astma, sem eru næmir fyrir acetylsalicylsýru. Ef hár hiti eða einkenni sykingar eru enn til staðar eftir meðferð í meira en 3 daga, eða ef verkur er enn til staðar eftir meðferð í meira en 5 daga, skal leita til læknis. **Meðganga og brjóstgjöf:** Nota má Paratabs í ráðlögðum skömmtum á meðgöngu eða samhliða brjóstgjöf. **Aukaverkanir:** Parasetamól þolast almennt vel, aukaverkanir eru sjaldgæfar ef ráðlögðum skömmtum er fylgt. Ekki taka meira en ráðlagðan skammt. Athugið að hærri skammtar en ráðlagðir eru geta valdið mjög alvarlegum lífraskemmdum. **Lesið vandlega leiðbeiningar sem fylgja lyfinu.** Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá. Actavis Group PTC ehf. Mars 2015.


Actavis

**Ertu á hraðferð? Bílalúgan opin
10-23 alla daga vikunnar.**



Opið í Lyfjaval

Hæðasmára 10-23 alla daga

Álftamýri 9-18 virka daga

Mjódd 9-18:30 virka daga
laugardaga 12-16

Lyfjaval.is

**Við bjóðum MediSmart Ruby
blóðsykurmæla og strimla frítt fyrir þá
sem eru með skírteini frá TR.**



- Mjög einfaldur í notkun, stór skjár, léttur og handhægur
 - „No coding“ þarf ekki að núllstilla
- Þarf mjög lítið magn til mælinga, aðeins 0,6µl
 - Mælir blóðsykur á bilinu 1,1-35 mmol/L
 - Mæling tekur aðeins 5 sek.
- Geymir 480 mælingar í minni
 - Hægt að tengja við tölvu

NÝTT



FAGLEG, TRAUST OG PERSÓNULEG ÞJÓNUSTA