

grænmeti laukur hvítlaukur rauðlaukur vorlaukur púrra skalottulaukur gulrætur sellerí sellerírót rauðrófur kartöflur sætar kartöflur blómkál brokkolí hvítkál rauðkál grænkál spínat ísbergssalat rósakál rómakál pak choi bok choy næpur radísur aspás grænar baunir ertur snjóbaunir sykurbaunir fennel ætipyslar kúrbítur eggaldin rauð paprika græn paprika gul paprika tómatar kirsuberjatómatar agúrka avókadó sveppir kastaníusveppir portobello sveppir trufflur piparrót söl grasker chillí jalapeño engifer túrmerik kóriander steinselja dill basil timían rósmarín salvía vatnakarsi klettsalat rómansalat salat ólífur kapers maís okra ávextir epli perur appelsínur mandarínur greipaldin blóðappelsínur sítrónur límónur bananar mangó ananas papaya vatnsmelóna hunangsmelóna kantalópa galiamelóna græn vínber blá vínber kirsuber plómur þríkornur ferskiur nektarínur granatepli fíki r döðlur guava kaki ástaraldin ástaraavöxur litchi ber jörðber blá ber lindber brómber rífsber sólber kveki trébulur skógaber gulber bæðber þyrniber baunir og linsur kjúklingabaunir hrynabaunir svartar baunir svartar baunir hvítar baunir pinto baunir sojabaunir edamame múnkbaunir azúkibaunir fava baunir lupin baunir cannelini baunir smjörbaunir grænar linsur rauðar linsur gular linsur linsubaunir kornvörur hafrar haframjöl bygg bygggrjón byggflögur hirsí kínóa brún hrísgrjón heilhveiti rúgur rúgmjöl spelt búlgur heilkornapasta hrísgrjón heilkornabrauð rúgbrauð mjólkurvörur mjólk léttmjólk mysa súrmjólk skyr jógúrt grísk jógúrt kotasæla ostur rjómi sýrður rjómi ab mjólk kefir fitur ólífuolía repjuolía sólblómaolía rapsolía kókosolía smjör avókadoolía sesamolía valhnetuolía próteingjafar fiskur lax þorskur ýsa bleikja makrill síld rækjur kræklingur hörpuskel kjúklingur kalkúnn egg tofú tempeh magurt kjöt rautt kjöt lambakjöt nautakjöt svínakjöt villibráð hnetur og fræ möndlur valhnetur heslihnetur kasjúhnetur pekanhnetur pistasíuhnetur macadamíuhnetur jarðhnetur sólblómafræ graskersfræ sesamfræ chia fræ hampfræ

Næring





Þegar líkaminn þarf meira en bara vatn

Resorb Original er vökvauppbót sem fæst án lyfseðils og kemur jafnvægi á vökva- og salt-
birgðir líkamans. Hentar eftir mikla svitauppgufun, uppköst eða niðurgang og flýtir fyrir bata.
Tvær töflur eru leystar upp í glasi af vatni. Hentar fullorðnum og börnum eldri en 3ja ára.

FASTUS
HEILSA

Höfðabakki 7, 110 Reykjavík | fastus.is

Efnisyfirlit

3

Ekki gera ekki neitt!

4

Lengi býr að fyrstu gerð -
vöndum mataræði barna

6

Ráðleggingar um mataræði

12

Hollara val sé auðveldara val

16

Einfalt, hollt og hagkvæmt

20

Gott og einfalt - frá ráðleggingum
í raunverulegar máltíðir

SÍBS-blaðið

42. árgangur | I. tölublað | mars 2026

ISSN 1670-0031 (prentuð útgáfa)
ISSN 2547-7188 (rafræn útgáfa)Útgefandi: SÍBS
Borgartúni 28a
105 Reykjavík

sibs@sibs.is, www.sibs.is

Ábyrgðarmaður: Guðmundur Löve
gudmundur@sibs.isRitstjóri: Páll Kristinn Pálsson
pallkristinnpalsson@gmail.com

Auglýsingar: Öflun ehf.

Umbrot og prentun: Prentmet Oddi ehf.

Upplag: 6700 eintök
afrænnar dreifingar

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

Ekki gera ekki neitt!



Guðmundur Löve
framkvæmdastjóri SÍBS

Mataræði er stærsti einstaki áhrifaþáttur heilbrigðis bæði til hins betra og til hins verra. Stærstur hluti neikvæðu áhrifanna kemur fram gegnum ofþyngd og offitu. Nú þegar eru 70% Íslendinga í þeim flokki. Þyngdin heldur áfram að skríða upp á við og nú erum við orðin þyngst Norðurlandþjóða.

Offita er áhættuþáttur hjarta- og æðasjúkdóma, sykursýki af gerð 2 og ýmissa krabbameina. Þessir sjúkdómar valda miklum kostnaði í heilbrigðiskerfinu. Þá getur offita einnig tengst stoðkerfisvandamálum sem eru einn stærsti valdur að örorku í landinu. Það er því ljóst að offita er samfélagslega mikilvægt viðfangsefni.

Ábyrgð stjórnvalda er rík. Alþjóðaheilbrigðisstofnunin hvatt stjórnvöld til að beita sér fyrir kerfislægum aðgerðum til að draga úr áhættuþáttum offitu.

Hagrænir hvatar að bættu mataræði er önnur tveggja öflugustu aðgerða sem stjórnvöldum standa til boða. En hvernig á að koma því við? Vitum við ekki flest svona um það bil að hvað er hollt og óhollt? Fræðsla ein og sér er ólíkleg til að breyta atferli heldur þarf beinar aðgerðir. Augljósustu leiðirnar eru að hækka verð og takmarka auglýsingar á óhollustu vörum og lækka verð á þeim hollustu. Þetta eru aðferðir sem við beitum nú þegar með áfengi og tóbak samhliða fræðslu. Þær hafa sýnt sig að virka vel erlendis þar sem þeim er beitt á óholla matvöru.

Önnur öflugasta aðgerðin gegn offitu er bættur svefn. Við lengri svefn dregur sjálfkrafa úr sækni líkamans í orkuríka en næringarsnauða matvöru. Stórar allsherjargreiningar benda til þess að hætta á offitu aukist um hvorki meira né minna en 17–35% vegna stutts svefns. Þetta er sérstaklega athugunarvert fyrir Ísland þar sem skekkja í staðartíma veldur stöðugum þrýstingi (jet lag) á innbyggða dægursveiflu líkamans. Við vökum lengur og sofum styttra. Leiðrétting staðartíma á Íslandi er sennilega öflugasta einstaka lýðheilsuáðgerðin sem stjórnvöldum stendur til boða.

Ef ekkert er að gert mun meðalævi Íslendinga fara að stytta líkt og gerst hefur í sumum öðrum vestrænum ríkjum á síðustu árum. Stjórnvöld hafa öll ráð í hendi sér og aðferðirnar eru þekktar. Það eina sem stendur í veginum er að taka ákvarðanir. Ekki gera ekki neitt! 🍌

Heimildir:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/PMC9415582/><https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26080646/>

Lengi býr að fyrstu gerð – vöndum mataræði barna



Alma D. Möller
heilbrigðisráðherra

Vaxandi tíðni offitu er ein stærsta lýðheilsuáskorun samtímans og er þróunin hér á landi sérstakt áhyggjuefni. Samkvæmt nýjustu niðurstöðum norrænnar vöktunar á mataræði og heilsu (NORMO) eru 70% Íslendinga í ofþyngd eða með offitu og sker Ísland sig sérstaklega úr í samanburði við hin Norðurlöndin hvað þetta varðar. Í norrænum samanburði standa íslensk börn verst og Ísland er eina landið þar sem offita barna hefur aukist marktækt

á undanförunum árum. Ef ekkert verður að gert er áætlað að allt að 192.000 Íslendingar verði í ofþyngd eða með offitu árið 2030 og að þúsundir glími við skert lífsgæði vegna langvinnra sjúkdóma sem rekja má til ofþyngdar. Þessi staða kallar á skýra sýn og markvissar aðgerðir.

Hollusta verði auðveldust

Embætti landlæknis kynnti nýjar íslenskar ráðleggingar um mataræði í mars á liðnu ári. Ég sagði við það tækifæri að við þyrftum að gera holla valkostinn að auðveldasta kostinum. Þetta tel ég að eigi að vera kjarninn í næringarstefnu stjórnvalda.

Starfshópur skipaður af heilbrigðisráðherra skilaði í mars 2024 skýrslu sem fjallaði offitu, holdafar, heilsu og líðan og lagði til stefnumarkandi áherslur í forvörnum, heilsuefningu og meðferð. Þegar ég tók við embætti heilbrigðisráðherra ákvað ég að setja þessi málefni á oddinn, því ljóst er að hér á landi hefur um árabíl átt sér stað óheillaþróun sem við verðum að snúa við með markvissum og raunhæfum aðgerðum. Ég ákvað því að leggja fram tillögu til þingsályktunar vegna offitu á Íslandi og voru drög að slíkri ályktun kynnt til umsagnar í Samráðsgátt stjórnvalda II. febrúar síðastliðinn. Verði þingsályktunin samþykkt er hún orðin stefna Alþingis og stjórnvalda. Búið er að kostnaðarmeta aðgerðir og er unnið að því að tryggja þeim öllum fjármagn í fjármálaáætlun.

Offitan og börnin okkar

Offita er flókinn efnaskiptasjúkdómur sem felst í samspili margvíslegra þátta einstaklings og umhverfis en eitt er víst að næring skiptir hvað mestu máli þótt margt fleira komi til.

Því er í þingsályktunartillögunni sett það markmið að lýðheilsustefna stjórnvalda skuli taka mið af ráðleggingum Alþjóðaheilbrigðisstofnunarinnar um notkun hagrænna hvata, bestu þekkingar og ráðleggingum embættis landlæknis um mataræði til að sporna gegn vaxandi tíðni offitu. Þá verði sérstök áhersla lögð á næringu barna og ungmenna, m.a. í gegnum skólamáltíðir, nesti, heimilisfræðikennslu og lífsleikni. Mikilvægi skóla og skólaheilsugæslu er óumdeilt þegar kemur að lýðheilsu barna og brýnt að nýta þau tækifæri sem þar gefast til að fræða börnin og grípa snemma inn ef á bjátar.

Í nýjum næringarráðleggingum embættis landlæknis er lögð aukin áhersla á neyslu, grænmetis, ávaxta og heilkorna. Þar er í fyrsta sinn fjallað sérstaklega um orkudrykki og skilaboðin eru afdráttarlaus – þeir eru ekki ætlaðir börnum og ungmennum yngri en 18 ára. Þetta endurspeglar breytt matarumhverfi og nýjar áskoranir. Við vitum að mataræði okkar hefur færst fjær því sem rannsóknir sýna að sé best fyrir heilsu okkar og umhverfið. Neysla ávaxta, grænmetis og heilkorns hefur minnkað á sama tíma og neysla orkuríkra en næringarsnauðra vara hefur aukist. Ungt fólk neytir í auknum mæli orkudrykkja sem geta haft áhrif á svefn, einbeitingu og andlega líðan. Þessi þróun er ekki aðeins heilsufarslegt áhyggjuefni, heldur samfélagslegt verkefni. Á þessu ári mun hefjast Landskönnun á mataræði barna sem við erum búin að tryggja fjármagn en slík könnun hefur ekki verið gerð síðan á árunum 2011-2012. Þar munum við án efa fá niðurstöður sem nýtast munu til að efla hollustu mataræðis barna.

Forvarnir í skólunum

Offita á barnaldri eykur líkur á langvinnum sjúkdómum síðar á ævinni og getur haft bæði líkamlegar og andlegar afleiðingar. Þess vegna er nauðsynlegt að leggja sérstaka áherslu á börn og ungmenni. Leik- og grunnskólar eru, eins og áður sagði, lykilstaðir þegar kemur að forvörnum. Aðgengi að hollum skólamáltíðum, fræðsla um mataræði og regluleg hreyfing skipta sköpum. Lengi býr að fyrstu gerð og eru heilsusamlegar venjur frá unga aldri þar engin undantekning.

Leiðbeiningar einar og sér duga þó ekki. Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin hefur ítrekað hvatt til kerfisbundinna aðgerða sem taka mið af samfélagslegum og umhverfis-tengdum áhrifaþáttum offitu. Þetta þýðir að við verðum að horfa á matarumhverfið í heild sinni – verðlagningu, aðgengi, markaðssetningu og venjur samfélagsins. Verð skiptir máli. Holl matvara þarf að vera að lágmarki 10-15% ódýrari svo neysla aukist. Reynsla frá öðrum löndum bendir til þess að

a.m.k. 20% álögur á orkuríkar en næringarsnauðar vörur eins og gosdrykki og sætindi geti breytt neyslumynstri. Slíkar tekjur má svo nýta til að niðurgreiða hollari valkosti og efla lýðheilsutengd verkefni. Þess ber þó að geta að slíkar álögur eru að nýtast best ef þær skila sem lægstum tekjum í ríkiskassann, þá er ekki verið að kaupa þær óhollu vörur og aðgerðirnar að virka. Sterkar vísbendingar eru um að samspil skattlagningar á óholl og gjörunnin matvæli og ívilnana fyrir hollum mat skili mestum árangri.

Jafnframt þarf að huga að markaðssetningu. Auglýsingar á óhollum mat og sætum drykkjum hafa áhrif á neysluna, sérstaklega hjá börnum og ungmönnum. Takmörkun slíkra auglýsinga getur leitt til lækkunar á líkamsþyngdarstuðli, bættra lífsgæða og minni kostnaðar í heilbrigðiskerfinu. Auglýsingar virka – annars væri ekki fjárfest í þeim. Þess vegna þurfum við skýrari reglur um markaðssetningu til barna.

Matur og menning

Matarumhverfið skiptir miklu máli, því matur er líka menning og samvera. Meira aðgengi að ávöxtum og grænmeti leiðir til meiri neyslu og minna aðgengi að óhollum vörum dregur úr neyslu þeirra. Stjórnþæki sem hafa áhrif á framboð matar í skólum, stærð matarpakkninga og innihald matvæla geta haft jákvæð áhrif á matarvenjur almennings og eru jafnframt raunhæfar og árangursríkar leiðir. Börnin læra af því sem fyrir þeim er haft. Ef hollur og fjölbreyttur matur er sjálfsagður hluti af deginum – heima, í skólanum og á vinnustaðnum – verður hann hluti af venjum næstu kynslóða. Að gefa sér tíma

til að njóta matarins, borða af athygli og rækta samveru með fjölskyldu, vinum eða vinnufélögum er hluti af heilsusamlegu lífverni.

Það er mikilvægt að muna að ábyrgðin liggur ekki einungis á herðum einstaklingsins, heldur líka samfélagsins. Ef umhverfið styður ekki við heilbrigðar ákvarðanir er erfitt að ætlast til þess að einstaklingurinn breyti hegðun sinni með viljann einan að vopni. Samfélagið í heild sinni – stjórnvöld, sveitarfélög, skólar, atvinnulíf og heimilin – þarf að taka höndum saman.

Fimm ára aðgerðaáætlun

Nú á vörþingi mun ég leggja fram ofangreinda þingsályktun um fimm ára aðgerðaáætlun vegna offitu. Markmiðið er skýrt: Að draga úr nýgengi offitu, koma í veg fyrir þróun alvarlegrar offitu og tryggja að Ísland verði ekki í norrænum samanburði sú þjóð þar sem offita barna er mest. Aðgerðir innan heilbrigðiskerfisins duga ekki einar og sér, heldur þurfum við heildstæða nálgun sem breytir samfélagsgerðinni frá því að yta undir offitu, yfir í að styðja við heilbrigði.

Verkefnið er stórt, en ávinningurinn er enn stærri. Heilbrigðari og vel nærð þjóð býr við betri lífsgæði, hefur meiri atorku og samfélagslegur kostnaður vegna langvinnra sjúkdóma minnkar. Með skýrri stefnu, hugrekki til að beita þeim stjórnþækjum sem virka og með samstilltu átaki má snúa þróuninni við. Það er ekki aðeins spurning um hvað er á disknum okkar í dag, heldur hvaða samfélag við viljum byggja til framtíðar. 🌱

Purity Herbs síðan 1994
Nýjar umbúðir sama gæða varan

Purity Herbs
EST ICELAND 1994

Fullkomnar nuddolíur fyrir líkamann, einstaklega mildar, nærandi og fullar af krafti úr villtum, íslenskum jurtum.



Fást í öllum helstu apótekum svo og í vefverslun. www.purityherbs.is

Ráðleggingar um mataræði



Ellen Alma Tryggvadóttir
Ph.D.
verkefnastjóri næringar
Lýðheilsusviði, embætti landlæknis

Embætti landlæknis gefur út opinberar ráðleggingar um mataræði, sem byggja á bestu stöðu vísindalegrar þekkingar varðandi mataræði og heilsu. Nýverið voru þessar ráðleggingar um mataræði uppfærðar, í kjölfar nýrrar útgáfu á Norrænum næringarráðleggingum. Þar fór hópur sérfræðinga kerfisbundið yfir bæði gamlar og nýjar rannsóknir á sviði næringar og heilsu. Við þessa endurskoðun á vísindarannsóknnum kom í ljós að sumar ráðleggingar um mataræði styrktust enn meir og ítarlegri upplýsingar komu í ljós

varðandi aðrar. Engar fyrri fæduráðleggingar umbreyttust algjörlega.

Markmiðið með ráðleggingum um mataræði fyrir almenning er að veita traustar upplýsingar um mataræði byggt á vísindum. Vitað er að það sem við borðum og drekkum getur haft mikil áhrif á heilsuna, en það getur verið flókið fyrir fólk að finna áreiðanlegar upplýsingar í nútíma upplýsingaöreiðu. Ráðleggingarnar eru settar þannig upp að ef fólk fylgir þeim að mestu, er hægt að tryggja að líkaminn fái öll orku- og næringarefni sem hann þarf á að halda. Þannig er hægt að stuðla að góðri heilsu og vellíðan, en einnig minnka líkur á ýmsum langvinnnum sjúkdómum og stuðla að heilsusamlegri líkamsbygnd.

Ráðleggingar um mataræði eru fyrst og fremst settar fram út frá jákvæðum áhrifum á heilsufar, bæði til lengri og skemmri tíma. Nú er einnig horft til rannsókna á umhverfisáhrifum matvæla við gerð ráðlegginganna. Því almennt er það þannig að það sem er gott fyrir heilsuna er gott fyrir umhverfið, og öfugt.

Helstu breytingar

Í nýuppfærðum ráðleggingum er helsta breytingin sú að nú er lögð enn meiri áhersla á að borða mikið af grænmeti, ávöxtum og heilkornavörum. Ráðlagt er að borða minna magn af rauðu kjöti en áður og áfram er varað sérstaklega við neyslu á unnum kjötvörum (s.s. pylsum, bjúgum, nöggum, beikoni o.s.frv.), vegna aukinnar krabbameinshættu í ristli og endaparmi. Einnig er ráðlagt að forðast áfengi, meðal annars vegna þess að áfengisneysla eykur líkur á krabbameini í brjóstum og meltingarvegi. Lögð er áhersla á að takmarka

neyslu á matvælum sem innihalda mikið af fitu, salti og sykri, til að minnka líkur á offitu, hjarta- og æðasjúkdómum og sykursýki af tegund 2. Þetta eru matvæli eins og til dæmis sælgæti, kökur, kex, snakk, ís og sætir drykkir. Nú er líka fjallað um orkudrykki í fyrsta sinn, þar sem þeir voru ekki algengir á markaði síðast þegar ráðleggingarnar komu út. Ráðleggingar embættisins varðandi þá eru skýrar: **Orkudrykkir eru ekki ætlaðir börnum og ungmennum undir 18 ára aldri.**

Í heildina eru áherslurnar í nýjustu ráðleggingum á mataræði eftirfarandi:

- **Njótum fjölbreyttrar fæðu með áherslu á mat úr jurtaríkinu**
- **Veljum grænmeti, ávexti og ber oft á dag**
- **Veljum heilkorn, helst þrjá skammta á dag**
- **Veljum fisk, baunir og linsur oftast en rautt kjöt - takmörkum neyslu á unnum kjötvörum**
- **Veljum ósætar og fituminni mjólkurvörur daglega**
- **Veljum fjölbreytta og mjúka fitugjafa**
- **Takmörkum neyslu á sælgæti, snakki, kökum, kexi og sætum drykkjum**
- **Minnkum saltið – notum fjölbreytt krydd**
- **Veljum vatn umfram aðra drykki**
- **Forðumst áfengi - engin örugg mörk eru til**
- **Tökum D-vítamín sem bætiefni daglega**

En skoðum aðeins hverja ráðleggingu fyrir sig og á hverju hún byggir:

Njótum fjölbreyttrar fæðu með áherslu á mat úr jurtaríkinu
Matvæli innihalda mismikið magn og tegundir af orku- og næringarefnum. Til að tryggja það að líkaminn okkar fái öll næringarefni sem hann þarf á að halda, er gott að velja fjölbreytt úrval af fæðu. Ef borðað er einhæft fæði og sífellt sömu fæðutegundirnar sem eru á boðstólum, eykst hættan á að næringarefni skorti í mataræðið. Gott er að leggja áherslu á mat úr jurtaríkinu, því sú fæða er oftast næringarrík og jafnframt góð fyrir heilsu og umhverfið.

Veljum grænmeti, ávexti og ber oft á dag

Ráðlagt er að borða grænmeti, ávexti og ber, helst í öllum máltíðum og sem milli bita eða að minnsta kosti 500 grömm og helst 800 grömm daglega. Best er að velja mismunandi tegundir og liti grænmetis og ávaxta til að fá mismunandi næringarefni. Mikil neysla á grænmeti og ávöxtum minnkar líkur á hjarta- og æðasjúkdómum og ýmsum tegundum krabbameina. Þessar fæðutegundir veita mörg næringarefni eins og trefjar, C-vítamín, E-vítamín, K-vítamín, fólat, beta karótín og kalíum. Ákveðnar grænmetistegundir eins og dökkgrænt grænmeti veita líka ýmis steinefni eins og járn, sink,

Reykjavík

A. Margeirsson ehf, Flúðaseli 48
 Aðalhreinsir-Drifa ehf, Hringbraut 119
 Aðalvík ehf, Síðumúla 13
 Almenna bílaverkstæði ehf, Skeifunni 5
 ARGOS ehf-Arkitektastofa Grétars og Stefáns, Eyjarslóð 9
 Atorka ehf verktakar og vélaleiga, Vættaborgum 117
 Árnastofnun, Arngrímstötu 5
 ÁTVR Vinbúðir, Stuðlahálsi 2
 B&B gluggatjaldahreinsun ehf, Grandagarði 16
 Bifreiðaverkstæði Grafarvogs ehf, s: 577 4477, Gylfaflöt 24-30
 bill.is, Malarhöfða 2
 Birtingur ehf
 Bílahölin-Bíларыðvörn hf, Bildshöfða 5
 Bílamálun Sigursveins Sigurðssonar, Bildshöfða 14
 Bílasalan Heimsbilar ehf, Kletthálsi 2
 Bílasmiðurinn hf, Bildshöfða 16
 Bor ehf, Eldshöfða 23
 Borðtennissamband Íslands, Engjavegi 6
 Borgar Apótek, Borgartúni 28
 Brunahönnun slf, Álfabakka 12
 Brúskur hársnyrtistofa, s: 587 7900, Höfðabakka 9
 BSI bifreiðaverkstæði ehf, Ásgarði 4
 BZ legal ehf, Fellsmúla 26
 Dea Medica ehf, Álfheimum 74
 Efling stéttarfélag, Guðrúnartúni 1
 El Framkvæmdir ehf
 Eignaumsjón hf, Suðurlandsbraut 30
 Ferðakompaníi ehf, Fiskislóð 20
 Félag íslenskra bifreiðaeigenda, Skúlagötu 9
 Félag slökkviliðs og sjúkraflytningumanna, Norðurbrún 2
 Fraktflutningar ehf, Sogavegi 216
 G P Skartgripir og úr, Bankastræti 9
 G.K. trésmíði ehf, Vættaborgum 21
 Ginger ehf, Síðumúla 17
 Gjögur hf, Kringlunni 7
 Gleipnir verktakar ehf, Vagnhöfða 20
 Grænn markaður ehf, Réttarhálsi 2
 Gull og silfur ehf, Brautarholthi 20c
 H.Jónsson ehf, réttung og sprautun, Smíðshöfða 14
 Hallgrímskirkja, Hallgrímstorgi 1
 Hamborgarabúlla Tómasar, Geirsgötu 1
 Hárgreiddslustofan Crinis, Þönglabakka 1
 Hárgreiddslustofan Delila & Samson, Vörpurtorgi 2
 Hársnyrtistofan Aida, Blönduhlíð 35
 Henson sports, Brautarholthi 24
 Hið íslenska bókmenntafélag, Hagatorgi
 Hjúkrunarheimilið Skjól, Kleppsvægi 64
 Hlusta.is, Hljóðbókasafn og mikni af íslensku efni, Laugavegi 163
 Hótel Frón ehf, Laugavegi 22a

Hvitlist hf, Lynghálsi 5
 Höfðakaffi ehf, Vagnhöfða 11
 Íslenska útflutningsmiðstöð hf, Síðumúla 34
 Ís-spor ehf, Síðumúla 17
 Íþróttabandalag Reykjavíkur, Engjavegi 6
 Íþróttasamband fatlaðra, Engjavegi 6
 JHM - sport.is, Stórhöfða 35
 JJ pipulagnir ehf, Dugguvogi 17
 Jón og Óskar úra- og skartgripaverslun, Laugavegi 61, Kringlunni & Smáralind
 K16 ehf, byggingaverktaki, Draghálsi 4
 KK Kranabill, Bäsenda 10
 Klapparvör ehf
 Klettur - sala og þjónusta ehf, Klettagörðum 8-10
 Klettur-Skipaafgreiðsla ehf, Kornögörðum 5
 Krua Thai, veitingastaður, Skólavörðustíg 21a
 Kurt og Pi ehf, Óðinsgötu 7
 Landsnet hf-www.landsnet.is, Gylfaflöt 9
 Litróf ehf, Vatnagörðum 14
 Ljósboginn ehf, Bildshöfða 14
 Læknasetrið ehf, Þönglabakka 6
 Lögfræðistofa Reykjavíkur ehf, Borgartúni 25
 Lögmansstofa Jóns G Briem hrl, Skipholt 50b
 MD vélar, Vagnhöfða 12
 Miðbær fasteignasala ehf, Starmýri 2
 Millimetri sf, Blesugróf 1
 MS Armann skipamiðlun ehf, Tryggvagötu 17
 Múlakaffi, Hallarmúla
 Múrarameistarafélag Reykjavíkur, Borgartúni 35
 Nybyggð ehf, Bjallavaði 1
 Orka ehf, Stórhöfða 37
 Ófeigur gullsmíðja ehf, Skólavörðustíg 5
 Ólafur Þorsteinsson ehf, Vatnagörðum 4
 Óskaskrín ehf, Suðurlandsbraut 30
 Pólýhúðun ehf, Tunguhálsi 8
 PricewaterhouseCoopers ehf, Skógarhlíð 12
 Rafha ehf, Suðurlandsbraut 16
 Rafmennt ehf, Stórhöfða 27
 Reiðhjólaverzlunin Berlín, Háaleitisbraut 58-60
 Reykjavíkurborg, Ráðhúsinu
 Reyktal þjónusta ehf, Síðumúla 34
 Réttur - ráðgjöf & málflytingur, Klapparstíg 25-27
 Rima Apótek, Langarima 21-23
 Rolf Johansen & Co ehf, Skútuvogi 10a
 S.Ó.S. Lagnir ehf, Bildshöfða 18
 Saumsprettan ehf, Síðumúla 31
 Shalimar, Pakistanska veitingahúsið, Austurstræti 4
 Síma- og tölvulagnir ehf, Kirkjústétt 34
 Sjómannasamband Íslands, Guðrúnartúni 1
 Sjúkraþjálfun Styrkur ehf, Höfðabakka 9
 Skolþreinsun Ásgeirs sf, Unufelli 13
 Skýrslur og skil, Suðurlandsbraut 46
 Smith og Norland hf, Nóatúni 4
 Snarmerki ehf - skiltagerð og raflagnþjónusta
 Stansverk ehf, Hamarshöfða 7
 Straumkul ehf, Bæjarflöt 19
 Styrja ehf, Depluhólum 5

50 fjölbreyttar styrktar- og liðleikaæfingar sem auka kraft, þol og jafnvægi.

FYRIR FÓLK Á ÖLLUM ALDRI, STÆRÐUM OG GERÐUM

Hreyfispjöld til heilsueflingar

50 fjölbreyttar styrktar- og liðleikaæfingar sem nægt er að gera hver sem er.

Höfundar hreyfispjaldanna eru Anna Björg Björnsdóttir og Gerður Jónsdóttir, íþróttar- og heilsufræðingar.

FORLAGIÐ

Svansverk slf, Bæjarflöt 5
 Söluturninn Víkivaki, Laugavegi 5
 Tannlæknafélag Íslands, Síðumúla 35
 Tannréttingar sf, Snorrabraut 29
 Tark - Arkitektar, Hátúni 2b
 Teikna - teiknistofa arkitekta ehf, Suðurlandsbraut 20
 Tóbaksverslunin Björk, Síðumúla 13 og Bankastræti 6
 Trackwell hf, Laugavegi 178
 Trésmíðja Pálma ehf / Pálmi Ingólfsson
 Triton ehf, Grandagarði 16
 Tæknibær ehf - Computer.is, Skipholt 50d
 Tösku- og hanskabúðin ehf, Laugavegi 103
 Úti og inni sf, Þingholtsstræti 27
 Vatnaskil ehf, Síðumúla 28
 VDO ehf, Tunguhálsi 19
 Veidþjónustan Strengir, Smárarima 30
 Veitingahúsið Caruso, Austurstræti 22
 Verksýn ehf-www.verksyn.is, Síðumúla 1
 Verslunin Vinberid, Laugavegi 43
 Vélvík ehf, Höfðabakka 1
 Vilhjálmsson sf, heildverslun, Sundaborg 1
 VK verkfræðistofa ehf, Suðurlandsbraut 46
 VSÓ Ráðgjöf ehf, Borgartúni 20

Vörn, öryggisstyrktækni, Vagnhöfða 17
 Würth á Íslandi ehf, Norðlingabraut 8
 Þ.G. verktakar ehf, Lág múla 7

Seltjarnarnes

Seltjarnarnesbær, Austurströnd 2

Vogar

Kálfatjarnarsókn, Vatnsleysuströnd

Kópavogur

ALARK arkitektar ehf, Dalvegi 18
 Arnardalur sf, Þinghólsbraut 58
 Bifreiðaverkstæði Toppur ehf, Skemmuvegi 34
 Bílasprautun og réttungur Auduns, Auðbrekku 27
 Brosið Heilsuklinik sf, Hlíðasmára 19
 Digranes- og Hjallakirkja
 Elfa og Ásgeir tannlæknar s: 564 6250, Salavegi 2
 Fagtækni hf, Akralind 6
 Félag stjórna, Hlíðasmára 8
 Fossagnir ehf, pipulagnir, Sæbólsbraut 31
 Fluglar ehf, Urðarharvi 20

kalk og magnesíum. Auk þess innihalda plöntuafurðir ýmis lífvirk efni sem geta verið heilsuþætandi. Enginn ráðlagður dagsskammtur er til fyrir þessi efni í dag, en gott markmið til að fá nægt magn er að stefna að fjölbreyttu og litríku vali á helst 800 grömmum af grænmeti og ávöxtum daglega.



Veljum heilkorn, helst þrjá skammta á dag

Ráðlagt er að velja heilkorn frekar en fínunnar kornvörur, helst þrjá skammta á dag eða sem samsvarar 90 grömmum á dag. Gott er að velja mismunandi tegundir af heilkorni en dæmi um heilkorn er: Rúgur, bygg, hafrar, heilmalað spelti og heillheiti. Einnig er mælt með vörum eins og heilkornabrauði, hafragraut, heilkornapasta, hýðishrísgrjónum, heilkorna búlgur, hirs og öðrum grófum kornvörum. Rifleg neysla á heilkorni og heilkornavörum getur minnkað líkur á hjarta- og æðasjúkdómum, sykursýki af tegund 2 og krabbameini í ristli og endaparmi. Heilkorn veita trefjar og mörg næringarefni eins og þíamín, fólat, E-vítamín, járn og sink. Skráargatsmerking á matvælum eins og brauðum, morgunkorni, hrísgrjónum, pasta og tortillum gefur til kynna að varan sé með heilkorni og því trefjaríkari valkostur.

Veljum fisk, baunir og linsur oft en rautt kjöt

- takmörkum neyslu á unnum kjötvörum

Fiskur og annað sjávarfang, baunir, ertur, linsur, hnetur, egg og kjöt eru allt góðar uppsprettur próteina og annarra næringarefna. Hins vegar er mælt með líttilli neyslu á rauðu kjöti (hámark 350 grömm af matreiddu kjöti á viku) og að takmarka neyslu á unnum kjötvörum vegna áhrifa á heilsu

og umhverfi. Ráðlagt er að neyta að minnsta kosti 300–450 gramma af fiski á viku. Mikil fiskneysla getur minnkað líkur á hjarta- og æðasjúkdómum, Alzheimer og skerðingu á vitrænni getu. Þessi góðu áhrif eru að einhverju leyti tengd því að feitur fiskur er ríkur af löngum ómega-3 fitusýrum og inniheldur D-vítamín. Fiskur inniheldur einnig jöð, selen og B12 vítamín.

Viðmiðin um kjötneyslu miðast við einstaklinga sem þurfa í kringum 2000 hitaeiningar á dag til að fullnægja orkuþörf sinni. Ekki er sett hámark á neyslu hvíts kjöts. Viðmiðin sem eru sett fyrir fiskneyslu eru ekki sett fram sem hámark – hver og einn getur að sjálfsögðu ákveðið að borða fisk oft en sjaldnar. Þau sem hvorki borða fisk né kjöt (rautt eða hvítt) þurfa að fá prótein úr matvælum eins og baunum, linsubaunum, tófú eða öðrum sojavörum, kínóa og kornvörum eins og höfrum, brauði, pasta og búlgur. Hnetur, fræ, egg og mjólkurvörur eru líka góðir próteingjafar.

Veljum ósætar og fituminni mjólkurvörur daglega

Ráðlagt er að drekka eða borða 350 til 500 grömm af mjólk eða mjólkurvörum á dag. Mælt er með mjólkurvörum sem eru lítið/ekkert sykraðar, gjarnan sýrðar og án sætuefna. Kalkbætt jurtamjólk og jurtamjólkurvörur geta komið í stað mjólkur og mjólkurvara. Mjólk og mjólkurvörur innihalda næringarefni á borð við prótein, kalk, jöð, B2 vítamín og B12 vítamín. Kalk er mikilvægt fyrir bein og tennur og D-vítamín er mikilvægt til að nýta kalk úr fæðu. Dökkgreint grænmeti, belgjurtir (baunir, ertur og linsur), hnetur og möndlur eru einnig góðir kalkgjafar sem gott er að borða reglulega. Ráðlagt er að takmarka neyslu á mjólkurvörum með mikilli mettaðri fitu eins og rjóma, feitum ostum og nýmjólk. Í fjölbreyttu hollu mataræði er þó pláss fyrir þessar fæðutegundir í litlu magni. Gott er að velja skráargats merktar mjólkurvörur þegar kostur er.

Veljum fjölbreytta og mjúka fitugjafa

Ráðlagt er að auka hlut mjúkrar ómettaðrar fitu sem kemur úr fljótandi jurtaolíum, feitum fiski, lýsi, hnetum og fræjum í fæðu. Á móti ætti að draga úr neyslu fitugjafa sem innihalda harða mettaða fitu eins og smjör, smjörlöndur, smjörlíki eða pálma- og kókosolíu. Jurtaolíur veita lífsnauðsynlegar fitusýrur auk fituleysanlegra vítamína. Með því að auka hlut mjúkrar fitu í fæði á kostnað harðrar fitu má draga úr hættu á hjarta og æðasjúkdómum. Mælt er með að borða fræ og um lófafylli af hnetum daglega, en bæði hnetur og fræ eru næringarrík matvæli sem innihalda meðal annars ómettaða fitu, prótein, trefjar og ýmis vítamín og steinefni.

Takmörkum neyslu á sælgæti, snakki, kökum, kexi og sætum drykkjum

Ráðlagt er að takmarka sælgæti, snakk, kökur, kex, ís, sæta drykki og aðrar fæðutegundir sem innihalda mikið af sykri, salti og/edá mettaðri fitu. Í fjölbreyttu hollu mataræði er þó pláss fyrir þessar fæðutegundir af og til, í litlu magni. Ráðlagt

Fylgífiskar ehf, Nýbýlavegi 4
 goddi.is, Auðbrekku 19
 Hafid-fiskverslun ehf, Hlíðasmára 8
 Hjartavernd, Holtasmára 1
 Höll ehf, Hlíðasmára 6
 Iðnaðarlausnir ehf, Akralind 8
 Innval ehf, Smiðjuvegi 44-46
 Íshúsið ehf, Smiðjuvegi 4a
 Íslandslyftur ehf, Smiðjuvegi 28, græn gata
 Íslenskt sjávarfang ehf, Bakkabraut 2
 Klíník Sjúkraþjálfun ehf, Bæjarlind 14-16
 Kraftvélur ehf, Dalvegi 6-8
 Lakkskemman ehf, Skemmuvegi 30
 Lind fasteignasala ehf, Bæjarlind 4
 Lin design, Smáratorgi
 Loft og raftæki ehf, Hjallabrekku 1
 LS Retail ehf, Hagasmára 3
 Lyfjaval ehf, Urðarharfi 8
 Malbikstöðin ehf, Ögurvharfi 6
 Pottagaldrar ehf, Dalbrekku 42
 Rafport ehf, Auðbrekku 9-11
 Rafsetning ehf, Björtusölum 13
 Segull ehf, Auðbrekku 1
 Sportvörur, Bæjarlind 1-3
 Suðurverk hf, Hlíðasmára 6
 Tannlæknastofan Vallhöll ehf, Urðarharfi 8B
 Teledyne Gavia ehf, Vesturvör 29
 Titus ehf, Turnahvarfi 6n
 Útfararstofa Íslands ehf, Auðbrekku 1
 Zenus gluggatjöld, Vikurharfi 2

Garðabær

Efnalaug og fatahreinsun Garðabæ, Gardatorgi 3
 Fagyal ehf, Smiðsbúð 4
 Geislataekni ehf - Laser þjónustan, Suðurhrauni 12c
 Góa-Linda sælgætisgerð ehf, Garðahrauni 2
 Icewear, Suðurhrauni 10
 Kerfóðrun ehf, Hraungötu 3
 Nýbrif - ræstingaverktaki ehf, Gardatorgi 2b

Hafnarfjörður

Aflhlutir ehf, Selhelli 13
 Altis ehf, Bæjarhrauni 8
 Blikkhella ehf, Rauðhelli 12
 Bubbi pipari ehf, Lyngbergi 23
 Colas Ísland, Gullhelli 1
 Donna ehf
 Dverghamrar ehf, Lækjarbergi 46
 Fókus-vel að merkja ehf, Álfrhelli 7
 G.S. múrverk ehf, Hvassabergi 4
 Gafllarar ehf, rafverktakar, Lónsbraut 2
 Hafnarfjarðarhöfn, Öseyrarbraut 4
 Hagstál ehf, Brekkutröð 1
 Hagsuða ehf
 Holtanesti, Melabraut 11
 Hvalur hf, Reykjavíkurvegi 48
 Ísblik ehf, Brekkutröð 3
 Knattspyrnufélagið Haukar, Ásvöllum

Lóðalausnir ehf, Helluhrauni 14
 Markus Lifenet, björgunarbúnaður,
 Hvaleyrarbraut 27
 Músik og Sport ehf - musikogsport.is,
 Reykjavíkurvegi 60
 Netorka hf, Dalshrauni 1
 Nonni Gull, Strandgötu 37
 Rafeining ehf, Flatahrauni 5b
 Reikningar og ráðgjöf ehf, Bæjarhrauni 2
 Smiðaverk ehf, Skútahrauni 5
 Stórvik - útibú á Íslandi, Eyrartröð 18
 Torcargó, Selhelli 11
 Trésmiðjan okkar ehf, Lyngbergi 19a
 Verkalýðsfélagið Hlíf, Reykjavíkurvegi 64
 Vir og lykjur ehf, Lyngási 8
 VSB verkfræðistofa ehf, Bæjarhrauni 20

Reykjanesbær

Bergraf ehf, Hólmeigsbraut 19h
 Bilasprautun Magga Jóns ehf, Íðavöllum 11
 Blikksmiðja Ágústus Guðjónssonar ehf,
 Vesturbraut 14
 DMM Lausnir ehf, Hafnargötu 91
 Dýralæknastofa Suðurnesja, Fitjabakka 1B
 Efnalaugin Vik ehf, Íðavöllum 11
 Ferðaþjónusta Reykjanes ehf
 Kast.is, Hafnargötu 25
 ONS lagnir ehf, Íðavöllum 7b
 Rafeindir og Tæki ehf, Ægisvöllum 2
 Rafiðn ehf, Vikurbraut 1
 Sjúkraþjálfunin Ásja ehf, Íðavöllum 12a
 Skipasmíðastöð Njarðvíkur hf, Sjávargötu 6-12
 Skólámatúr ehf, Íðavöllum 1
 Skólar ehf, Keilisbraut 773
 Soho Catering, veisluþjónusta - soho.is,
 Hranngötu 6
 TM Bygg ehf, Steinási 31
 TSA ehf, Brekkustíg 38

Grindavík

Einhamar Seafood ehf, Verbraut 3a
 Grindavíkurbær, Vikurbraut 62
 Lagnaþjónusta Þorsteins ehf, Tangasundi 3
 Palóma Föt og skart ehf, Vikurbraut 62
 Stakkavík ehf, Bakkalág 15b
 Veidafæraþjónustan ehf, Ægisgötu 3
 Vélsmiðja Grindavíkur ehf, Seljabót 3

Suðurnesjabær

ÁÁ verktakar ehf, Helgúvíkurvegi 5
 SI raflagnir ehf, lðngörðum 21
 Vélsmiðja Sandgerðis ehf, Vitatorgi 5

Mosfellsbær

Álguggar JG ehf, Flugumýri 34
 Borgarplast hf, Völuteigi 31a
 Byggingafélagið Bakki ehf, Þverholti 2

Draumagölf ehf, Litlakrika 26
 Elektrus ehf, Bröttuhlíð 1
 Fasteignasalan - FastMos, Þverholti 2
 Glertækni ehf, Völuteigi 21
 Gluggatækni ehf, Flugumýri 14
 Hammer ehf, Akurholti 21
 Mosfellsbakari, Bjarkarholti 3-5
 Nonni litli ehf, Þverholti 8

Akranes

Garðar Jónsson málaramestari
 Hvalfjarðarsveit
 Kallabakari, Innnesvegi 1
 Skipaskagi ehf, Litlu-Fellsöxl
 Tannlæknastofan 2Gómar ehf, Laugarbraut 11
 Verslunin Einar Ólafsson ehf, Skagabraut 9-11
 Vogir ehf, Smiðjuvöllum 17

Borgarnes

Brúartorg, Brúartorgi 4
 Landbúnaðarháskóli Íslands, Hvanneyri
 UMÍS ehf, Environice

Reykholt

Bifreiðaverkstæði Borgarfjarðar

Stykkishólmur

Marz sjávarafurðir ehf, Adalgötu 5
 Málflytningstofa Snæfellsness, Borgarbraut 2
 Skipavik ehf, Nesvegi 20

Grundarfjörður

Dvalarheimilið Fellaskjól
 Fjölbrautaskóli Snæfellinga, Grundargötu 44
 Soffanias Cecilsson hf, Borgarbraut 1
 Þjónustustofan ehf, Grundargötu 30

Ólafsvík

Hrund sf, gjafavörverslun, Ólafsbraut 55

Hellissandur

Félags- og skólajónusta Snæfellinga,
 Klettsbúð 4
 Nónvarða ehf, Helluhóli 12a
 Skarðsvik ehf, Viðvík
 Snæfellsbær, Klettsbúð 4
 Útnes ehf, Háarífi 67

Búðardalur

Rafsel Búðardal ehf, Vesturbraut 20c
 Rjómabúíð Erpsstaðir ehf

Ísafjörður

A.Ó.A.úngerð ehf, Lyngholti 5
 Bílatangi ehf, Suðurgötu 9
 Ferðaþjónustan í Heydal, Mjóafirði
 Fræðslumiðstöð Vestfjarða, Suðurgötu 12
 Ísblikk ehf, Árnagötu 1
 Orkubú Vestfjarða ohf, Stakkanesi 1
 Smali ehf, Hafraholti 46
 Vestfjarðaleið ehf
 Vesturferðir ehf, Aðalstræti 7
 Prymur hf, vélsmiðja, Suðurgötu 9
 Þróstur Marselliússon ehf, Hnífsdalsvegi 27

Hnífsdalur

Hraðfrystihúsið - Gunnvör hf, Hnífsdalsbryggju

Bolungarvík

AG ehf, Sjávarbraut 3
 Sigurgeir G. Jóhannsson ehf, Hafnargötu 17
 Potan ehf, Þjóðólftungu

Súðavík

Súðavíkurhreppur, Grundarstræti 1

Flateyri

Sytra ehf, Ólafstúni 5

Suðureyri

Fiskvinnslan Íslandssaga hf, Freyjugötu 2
 Klöfningur ehf, Adalgötu 59

Patreksfjörður

Bilaverkstæðið Smur- og dekk, Mikladalsvegi 11
 Bókhaldsstofan Stapar ehf, Úrdargötu 26
 Villi Á ehf, Aðalstræti 122

Drangsnæs

Hveravík ehf, Hveravík

Hvammstangi

Félagsheimilið Ásbýrgi, Laugarbakka
 Státurhús KVH ehf, Norðurbraut 24
 Vélaverkstæði Hjartar Eiríkssonar sf, Búlandi 1

Blönduós

Gladheimar, sumar- og gistihúsið opíð allt árið,
 Brautarhvammi
 Kvenfélag Svinavatnshrepps
 Þöntunar og viðgerðarþjónusta Villa ehf,
 Árbraut 19

er að takmarka eða sleppa drykkjum með sykri eða sætuefnum svo sem gosi, orkudrykkjum, íste og safa.

Vörur sem innihalda mikið af viðbættum sykri og/eða mettaðri fitu eru orkuríkar og veita oftast lítið af nauðsynlegum næringarefnum en geta tekið pláss frá hollum og næringarríkum mat. Mikil neysla á sykrudum drykkjum getur aukið hættu á offitu, hjarta- og æðasjúkdómum og sykursýki af tegund 2. Auk þess sem mikil neysla á sykurrikum fæðutegundum eykur líkur á tannskemmdum. Mikil neysla á drykkjum með sætuefnum geta aukið líkur á hjarta- og æðasjúkdómum og sykursýki af tegund 2.



Minnkum saltið – notum fjölbreytt krydd

Ráðlagt er að huga að saltneyslu. Salt finnst í mörgum matvælum sem við neytum en mælt er með að saltneysla fari ekki yfir sex grömm á dag. Mikil saltneysla getur hækkað blóðþrýsting sem aftur eykur líkurnar á hjarta- og æðasjúkdómum. Stærstur hluti salts í fæðu kemur úr tilbúnum matvælum svo sem unnum kjötvörum, pakkasúpum og sósum, tilbúnum réttum og skyndibitum, brauði og osti. Margar kryddblöndur og súputeningar innihalda mikið salt. Hægt er að minnka notkun á salti í litlum skrefum en fjöldi annarra krydda og kryddjurta getur kitlað bragðlaukana.

Veljum vatn umfram aðra drykki

Ráðlagt er að drekka kranavatn við þorsta, með mat og þegar stundúð er hreyfing. Takmarka ætti drykki með sykri eða sætuefnum. Börn og ungmenni ættu ekki að drekka orkudrykki þar sem þeir innihalda mikið koffín til viðbótar við sykur eða sætuefni. Hóflæg kaffidrykkja fullorðinna, sem samsvarar 1-4 bollum á dag, og tedrykkja getur verið hluti af heilsusamlegu mataræði en er þó ekki nauðsynleg. Jákvæð áhrif af hóflegri kaffidrykkju eru meðal annars talin tengjast

lífvirkum efnunum en ekki koffíninu. Þessi lífvirku efni eru einnig til staðar í öðrum fæðutegundum úr jurtaríkinu eins og grænmeti, ávöxtum og berjum.

Forðumst áfengi - engin örugg mörk eru til

Engin örugg mörk eru þekkt fyrir áfengi. Ráðlagt er að nota eins lítið áfengi og mögulegt er eða sleppa því alveg. Börn, unglingar og barnshafandi ættu ekki að nota áfengi. Áfengi (bjór, léttvín og sterk vín) hefur skadleg áhrif á öll líffæri líkamans. Notkun á áfengi eykur líkur á krabbameini í brjóstum og meltingarvegi. Notkun áfengis getur einnig leitt til lifrarsjúkdóma og er tengd aukinni dánartíðni og minni lífsgæðum.

Tökum D-vítamín sem bætiefni daglega

Ráðlagt er að taka inn D-vítamín sem bætiefni, t.d. lýsi, lýsisperlur, D-vítamíntöflur eða D-vítamínúða allt árið. Auk þess er ráðlagt að borða feitan fisk að minnsta kosti einu sinni í viku. Sólarljós og feitur fiskur er náttúruleg uppspretta D-vítamíns. D-vítamín er nauðsynlegt til að stýra kalk og fosfórefnaskiptum í líkamanum og því mikilvægt fyrir uppbyggingu og viðhaldi beina. Einnig sýna rannsóknir að góður D-vítamínþúskapur getur lækkað dánartíðni almennt og af völdum krabbameina.

Ef mataræði er fjölbreytt er ekki þörf á að taka önnur bætiefni en D-vítamín. Þeim sem geta orðið barnshafandi er þó ráðlagt að taka fólát aukalega. Nánari upplýsingar um viðmiðunargildi fyrir orku og næringarefni má finna á vef embættis landlæknis.

Ráðleggingar fyrir heilbrigði

Mataræði hefur mikil áhrif á heilsu fólks og þess vegna er mælt með ofangreindu mataræði úr sem flestum fæðuflokkum, sem vísindin sýna að er gott fyrir heilsu flestra. Gleymum því þó ekki að hollt og fjölbreytt mataræði er hægt að setja saman á marga mismunandi vegu og engin ein leið er betri en önnur, ef við tryggjum að við fáum öll næringarefni sem líkaminn þarfnast. Mestu máli skiptir að fæðan sé næringarrík og fjölbreytt ásamt því að magnið sé hæfilegt og í samræmi við orkuþörf.

Einfaldasta leiðin til bættrar heilsu er því að fylgja þessum ráðleggingum eins og hægt er, en vera sveigjanleg og aðlagast dagsformi eða aðstæðum. Einstaklingar með sjúkdóma eða sem æfa mikið geta þurft sértækari ráðleggingar um mataræði. Höfum líka í huga að suma daga er einfaldlega ekki hægt að fylgja ráðleggingum og það er í góðu lagi. Það er þó mikilvægt að hafa í huga að öll lítil skref í rétta átt hjálpa til. Það er best að gera litlar breytingar jafnt og þétt í mataræði til að þær haldist sem lengst. Gott er líka að gefa sér góðan tíma til að njóta matarins og borða með athygli, án áreitis.

Til að fá hugmyndir um hvernig fjölbreyttur og næringarrík matseðill gæti lítið út, má sjá dæmi um vikumatseðil fyrir konur og karla á vef embættis landlæknis (landlaeknir.is). 🍌



Sauðárkrókur

Dögun ehf, Hesteyri 1
Fasteignasala Sauðárkróks, Sæmundargötu 1
FISK-Seafood ehf, Háeyri 1
Fjölbrautaskóli Norðurlands vestra,
Bóknámshúsinu
K-Tak ehf, Borgarflöt 3
Steinull hf, Skarðseyri 5
Steyppustöð Skagafjarðar, Skarðseyri 2
Preksport ehf, Borgarflöt 1

Varmahlíð

Langamyri Fræðslusetur kirkjunnar, Skagafirdi

Siglufjörður

JE Vélaverkstæði ehf, Gránugötu 13

Akureyri

Arte rakarastofa, Hofsbót 4
Baldur Halldórsson ehf, Hlíðarendi
Baugsbót ehf, bifreiðaverkstæði, Frostagötu 1b
Bílaprýði, Laufásstötu 5
Blikkrás ehf, Óseyri 16
Bútur ehf, Njarðarnesi 9
Dexta orkutæknilausnir ehf
Eining-löja, Skipagötu 14
Enor ehf, Hafnarstræti 53
Fasteignasalan Hvammur ehf, Hafnarstræti 19
Finnur ehf, Óseyri 2
Framtal sf, Kaupangi Mýrarvegi
Geimstofan ehf, auglýsingastofa, Viðjúlundi 2b
Hagvis ehf, Hvammi 1
Herradeild JMJ, Gránufélagsgötu 4
Hnýfill ehf, Óseyri 22
Likamsræktin Bjarg ehf, Bugðusiðu 1
Ljósco ehf, Ásabyggð 7
Matur og Mörk ehf, Frostagötu 3c
Nesbræður ehf, Draupnisgötu 6
Rafmenn ehf, Frostagötu 6c
S.Guðmundsson ehf, múrverktaki, Klettaborg 19
Slippurinn Akureyri ehf, Naustatanga 2
Steypusögum Norðurlands ehf, Laugartúni 11
Trésmiðjan Ölur ehf, Óseyri 4
Veitingastaðurinn Krua Siam, Strandgötu 13

Dalvík

Dalvíkurkirkja
EB ehf, Gunnarsbraut 6
Vélvirki ehf, verkstæði, Hafnarbraut 7
Whales Hauganes ehf, Hafnargötu 2

Ólafsfjörður

Árni Helgason ehf, vélaverkstæði, Hlíðarvegi 54

Húsavík

Tjörneshreppur, Ketilsstöðum
Trésmiðjan Rein ehf, Víðimóum 14
Vélaverkstæði Árteigi
Vikurraf ehf, Fiskifjara 5

Laugar

Sparisjóður Þingeyinga
Þingeyjarsveit

Mývatn

Hlíð ferðabjónusta ehf, Reykjalíð

Þórshöfn

B.J. vinnuvélar ehf, Langanesvegi 28

Vopnafjörður

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

Egilsstaðir

Ársverk ehf, lðjuseli 5
Gistihúsið Egilsstöðum - Lake Hotel Egilsstaðir,
Egilsstöðum 1-2
Héraðsprent ehf, Miðvangi 1
Jónval ehf, Lagarfelli 21
Kaskó ehf, Fagradalsbraut 25
Menntaskólinn á Egilsstöðum, Tjarnarbraut 25
Múlaþing, Lyngási 12
Skógar BS ehf, Dynskógum 4

Seyðisfjörður

PG stálsmiði ehf, Fjardargötu 10

Borgarfjörður

Fiskverkun Kalla Sveins og Álfacafé,
Vörðubrunn

Reyðarfjörður

Launafl ehf, Hrauni 3

Eskifjörður

Egersund Ísland ehf, Hafnargötu 2
Eskja hf, Leirubakka 4

Djúpavogur

Hótel Framtíð ehf, Vogalandi 4

Rafting í Hvítá maí-sept
Ferðir klukkan 11 og 15
Veitingar, heitir pottar og
sauna á staðnum

 **ArcticRafting.is**
Sími 4868990

Höfn í Hornafirði

Birkifell ehf - Birkifelli
Jökulsarlón ferðabjónusta ehf
Málningarþjónusta Horna ehf, Álaugarvegi 1
Rósaberg ehf, Háholi
Ögmund ehf, Hafnarbraut 72

Selfoss

Bifreiðaverkstæði Klettur ehf, Hrísmýri 3
Biltak ehf, Hellismýri 1
Bilverk BÅ ehf, bílamálun og bílaréttingar,
Gagnheiði 3
BR flutningar ehf, Godavík 12
Bühnykkur sf, Stóru-Sandvík
Búnaðarsamband Suðurlands, Austurvegi 1
Fagform ehf, Gagnheiði 55
Fræðslunetið - símenntun á Suðurlandi,
Tryggvagötu 13
Halldór Gísli Sigþórsson tannlæknir,
Austurvegi 42
Jáverk ehf, Gagnheiði 28
Jóhann Helgi & Co ehf, Vatnsholti 2
Landstólpi ehf, Gunnbjarnarholti
Lumen ehf, Bjarkarbraut 19
Máttur sjúkrapjálfun ehf, Háheiði 5
Sólheimar í Grímsnesi
Súperlagnir ehf, Vikurheiði 11

Tannlæknabjónustan.is, s: 482 3333,
Reykjavík, Selfossi og Hellu
Ullarverslunin Þingborg ehf, Gamla Þingborg
Útfararþjónustan Fylgd ehf, Gagnheiði 43
VBF Mjólnir ehf, Hrísmýri 1
Verkfærðistofa Guðjóns, Austurvegi 42
Vélþjónusta Ingvars, Gagnheiði 45
Vélsmiðja Suðurlands ehf, Gagnheiði 5

Hveragerði

Alur blikksmiðja ehf, Pelamörk 59
Flóra garðyrkjustöð, Heiðmörk 38
Garðplöntusalan Borg slf, Pelamörk 54
Hótel Ör, Breiðumörk 1c
Kjörís ehf, Austurmörk 15

Þorlákshöfn

Þorláksskirkja - Skálholtsbraut

Ölfus

Brettavinnslan ehf, Skjólkletti 2

Flúðir

Flúðasveppir ehf, Undirheimum
Gröfutaekni ehf, lðjuslóið 1



Hollara val sé auðveldara val

Viðtal: Páll Kristinn Pálsson

„Sjálfbærni, lýðheilsa og samfélagsleg ábyrgð eru lykiláherslur hjá okkur í Krónunni,“ segir Guðrún Aðalsteinsdóttir, rekstrarverkfræðingur og framkvæmdastjóri fyrirtækisins. „Við leggjum mikið upp úr því að viðskiptavinum okkar líði vel þegar þeir heimsækja verslanir okkar og erum sífellt að leita betri leiða til að gera innkaupin bæði einfaldari og betri.“

Krónan er hluti eignarhaldsfélagsins Festi hf., sem rekur fyrirtæki á flestum sviðum verslunar og þjónustu. Höfuðstöðvarnar eru við Dalveg í Kópavogi og þar hitti ég Guðrúnu á dögnum til að forvitnast nánar um yfirlýsta stefnu Krónunnar sem lágvöruverðsverslunar með hollustu og gæði að leiðarljósi.

Hollur biti fyrir börnin

„Ég er búin að vera í Krónunni í rúm fimm ár og þetta hefur verið, og er, gríðarlega gefandi og skemmtilegt ferðalag,“ segir Guðrún. „Fyrirtækið er orðið 25 ára og hefur vaxið og þróast mikið á þeim tíma. Ég myndi segja að síðastliðinn áratugur hafi verið sérlega gróskumikill uppgangstími með ýmsum snjöllum lausnum í rekstrinum sem hefur orðið til þess að lyfta vörumerkinu, þjónustunni og upplifun viðskiptavina okkar í Krónunni. Við finnum að fólk tengir vel við áherslur okkar og markmið. Það skiptir máli að þetta séu ekki bara

einhver slagorð. Þetta þarf að birtast í raunverulegum ákvörðunum og við finnum fyrir miklu trausti frá fólki.

Uppsetning verslana er afar mikilvægt atriði og hvað það varðar hefur mikil breyting orðið á seinni árum. Árið 2015 byrjuðum við til dæmis með verkefnið *Biti fyrir börnin á meðan þú verslar*, sem gengur bæði út á að bjóða börnum góða næringu og einfalda foreldrum lífið.

Foreldrar kannast mjög vel við hvernig það er að mæta í búðina með krakkana þreytta úr leikskólanum og ætla að fara að versla í kvöldmatinn. Við innganginn mætir þeim þá

standur með ýmsum ókeypiss ávöxtum sem krakkarnir geta fengið sér til að slá á sárasta hungrið og róa sig niður. Oft getur einn ávöxtur hreinlega bjargað deginum. Einnig eru til staðar litlar innkaupakörfur á hjólum fyrir krakkana sem þau geta rúllað sjálf á undan sér og sett í eitthvað af því sem fjölskylduna vantar. Þetta er alveg meðvitað aðferð hjá okkur til að gera börn að þátttakendum en ekki bara farþegum í búðarferðinni. Ég á sjálf tvo unga stráka, sem taka litlu körfuna, fá sér banana og aðstoða mig svo við innkaupin. Núna eru snjallsímarnir komnir með ýmis öpp sem fólk getur nýtt sér til að einfalda innkaupin og losna meðal annars við að standa í löngum biðröðum við afgreiðslukassana á háannatímum. Við köllum okkar app *Skannað og skundað*. Strákarnir mínir hlaupa og ná í þær vörur sem þeir ráða við, skanna þær inn og setja í körfuna. Það finnst þeim skemmtilegt og eru mjög viljugir að koma með mér að versla. Þetta eru smáatriði en þau skipta máli.“



Ávextir og grænmeti fyrst

Guðrún segir Krónuna þannig stöðugt vera að þróa ýmislegt í uppsetningu verslana sem byggir á þeirri einföldu hugmynd að gera hollara val sýnilegra og auðveldara - án þess að „taka fram fyrir hendurnar“ á fólki.

„Við leggjum áherslu á að ávextir og grænmeti séu alltaf það fyrsta sem mætir fólki þegar það kemur inn í búðina. Við viljum vera best í ávöxtum og grænmeti og að þetta sé fyrsta val hjá öllum. Þess vegna var sú ákvörðun tekin að hafa þá matvöru fremst í öllum verslunum okkar. Það hollasta kemur sem sagt fyrst og í samræmi við það kemur allt gosið og sælgætið seinast. Fólk er þá búð að þræða alla búðina áður en það kemur að þeim vöruflokkum og er þá síður líklegt til að setja mikið af þeim vörum í körfuna. Svo erum við líka búin að taka allt sælgæti frá afgreiðslukössunum, sem áður þótti sjálfsagt að hafa. Sú ákvörðun hafði vissulega áhrif á skammtasöluhagnað, en við teljum hana rétta til lengri tíma. Samkvæmt stefnu okkar í lýðheilsuáttum teljum við ekki rétt að freista fólks við kassana eða hafa sælgæti svona beint fyrir framan börnin. Á sama tíma legg ég mikla áherslu á að við tökum ekki fram fyrir hendurnar á fólki. Okkar hlutverk er að upplýsa, fræða og gera góða valkosti aðgengilega, ekki síst með því að tryggja að verðið sé raunhæft. Þess vegna erum við erum stött og stöðugt að vinna að því að halda verði á hollari vörum á pari við aðra valkosti.“

En nú virðist hollustan almennt vera dýrari en óhollustan.

„Já, það er rétt í einhverjum tilfellum. Það er raunverulega ein helsta áskorun okkar að geta boðið hollari matvörurnar á lægra, eða að minnsta kosti ekki hærra, verði en þær sem teljast óhollari. Ástæður þessa mismunar í verði eru margar og íðulega sprottnar af ólíkum rótum. Í þessari baráttu hefur

vöxtur Krónunnar á undanförunum árum gefið félaginu aukinn slagkraft og styrkt samningsstöðu gagnvart birgjum. Þann styrk höfum við nýtt til að tryggja eins hagstæð kjör á vörum og þjónustu og mögulegt er, auk þess sem við höfum lagt áherslu á að efla hvata til að koma hollari valkostum betur á framfæri – til hagsbóta fyrir viðskiptavinum okkar. Hvað varðar ákveðnar heilsutengdar vörur höfum við nýlega náð að lækka þær um 10% sem er ekki lítið í þessum bransa og það var erfitt að ná því fram. Hluti af þessum vörum er lífrænt ræktaður sem er yfirleitt dýrari framleiðsla og þar af leiðandi einnig dýrari út úr búð. Við höfum unnið markvisst með birgjum að því að minnka verðbilið á milli þessara vara.“

Þú segir ykkur standa í samningum um hagstætt vöruverð við hina ýmsu birgja, heildsölu og framleiðendur - en hvað með opinberu gjöldin, tollana og skattana?

„Stjórnvöld hafa vissulega mikið að segja um vöruverðið með sínum álagningum. Eitt af því sem ég hef gert mér betur grein fyrir í mínu starfi er hve virðisdeja sumra vara getur verið margþætt og löng áður þær komast í búðarhillur og svo á diskinn hjá fólki. Samsetning keðjunnar hefur mikið að segja um endanlegt verð, því hver hlekkur í henni kostar sitt. Verð vara sem framleiddar eru í öðrum löndum ræðst mikið af aðstæðum í viðkomandi landi eða ástandinu í heiminum almennt. Svo bætist við að hér búum við á eyju lengst úti í hafi, sem bæði kallar á flutningskostnað, tolla og annan kostnað. Um þennan kostnað við aðföngin hefur stefna stjórnvalda ýmislegt að segja, en þó miklu meira um þær aðstæður sem skapaðar eru innlendri framleiðslu, verslun og þjónustu. Allir þessir þættir og fleiri, bæði hérlandis og erlendis, spila saman á margvíslegan og misjafnlega flókinn hátt. Þetta er það sem við glímum við á hverjum tíma í keppninni um að geta boðið viðskiptavinum okkar sem besta matvöru á sem hagstæðasta verði. Við erum oft ekki sammála þeim skilyrðum sem stjórnvöld skapa okkur. Með tilliti til hversu fámenn þjóð við Íslendingar erum ætti alveg að vera hægt að vinna að betri samstillingu á milli þeirra aðila sem hafa mest að segja í þessum efnum, til dæmis okkar í matvörubransanum, ríkisstjórnarinnar og embættis landlæknis.“



Gjörunnar matvörur lýðheilsuvandi samtímans

Á undanförunum árum hefur orðið viss bylting hvað varðar hlutdeild gjörunninna vara í matvöruverslunum hér á landi. Guðrún telur þá þróun skipta miklu máli í umræðu um lýðheilsu samtímans, en bendir jafnframt á að málið sé flókið fyrir matvöruverslanir, þar sem þetta sé fjölbreyttur flokkur.

„Ég held að gjörunnar matvörur séu ein mesta lýðheilsu-áskorun sem við stöndum frammi fyrir um þessar mundir,“ segir hún. „Vandinn er ekki að fólk borði stundum gjörunnan mat, vandinn er þegar hann verður megnið af mataræðinu. Það er staðreynd að þetta eru margar hverjar mjög vinsælar vörur og markaðssetning þeirra er gríðarlega öflug. Við hjá Krónunni getum því ekki einfaldlega sniðgengið þær og alls ekki farið að „skamma“ fólk fyrir að kaupa þær. Við predikum ekki yfir fólk. Okkar nálgun er frekar að gera upplýsingar aðgengilegri og hollari valkosti sýnilegri. Við höfum mikið velt fyrir okkur hvernig við getum nýtt vörumerkingar og snjallar lausnir eins og símann til slíkrar fræðslu. Við vitum að ítarlegar innihaldslýsingar henta ekki öllum, fyrir marga eru þær hreinlega illskiljanlegar. Vottanir geta einnig gert sitt. Það er líka hægt að skreyta vörur með alls konar merkingum án þess að þær séu í raun sérstaklega hollar. Ég held að þetta snúist þannig mest um fræðslu til neytenda. En á endanum þurfum við líka að gera ráð fyrir því að fólk beri sjálft ábyrgð á sínum valkostum. Við þurfum öll að kynna okkur þessi mál og vita hvað við erum að láta ofan í okkur.“

En þá komum við að upplýsingaóreiðunni sem virðist svo mikil nú um stundir, ekki síst hvað varðar mataræðið, hollustu og óhollustu.

„Já, það er spurning hvort við þurfum ekki samstillt þjóðaráttak til að greiða úr henni. Það er svo mikill hraði á öllu í samfélaginu og það sem á gera líf okkar léttara virðist þvert á móti oft flækja málin enn frekar. Nýlega komu út nýjar ráðleggingar um mataræði frá stjórnmöldum, en hvað eiga þær eftir að ná til margra? Þarf ekki öflugt markaðsátak til að kynna þær? Mér finnst eins og að næringarfræðslan hafi verið meiri þáttur í almennri menntun barna og unglinga hér áður fyrr en hún er núna. Ég man enn vel eftir næringarpiramídanum frá grunnskólaárum mínum. Maður kunnir hann alveg utan að.“

En heimur okkar hefur auðvitað gjörbreyst á mjög skömmum tíma og það sést ekki síst á því hvernig matarmeningin hefur þróast. Hraði nútímalífsins veitir okkur minni tíma til að elda sjálf það sem við borðum dagsdaglega. Fólk leitar því í auknum mæli að þægilegum og fljótlegum lausnum. Tilbúin matvæli og frosnir réttir eru að mörgu leyti svar við þeirri þróun, máltíðir sem hægt er að setja í ofn eða á pönnu og eru tilbúna á borðið innan hálf tíma. En þar skiptir máli hvernig vörurnar eru samsettar og hvaða hráefni eru notuð. Með þessu er ég alls ekki að segja að fólk eigi að forðast allan tilbúinn eða frosinn mat. Frosinn fiskur, kjöt og alls kyns ávextir og grænmeti eru til dæmis oft mjög góðar og næringarríkar vörur. Það sem skiptir mestu máli er að gera neytendum kleift að velja vel, og þar tel ég að við í versluninni getum lagt okkar af mörkum með því að bjóða upp á betri valkosti og skýrar upplýsingar.“

Endurnýjun verslana og aukin umsvif

Krónan rekur nú 26 verslanir á landsvísu, auk Snjallverslunar. Undanfarin ár hefur mikið uppbyggingar- og endurnýjunarstarf átt sér stað með nýjum staðsetningum, stærri verslunum, fjölbreyttara vöruúrvali, breyttum uppsetningum og nýjustu tæknilausnum þar sem þeim verður komið við.

„Við erum búin að standa í markvissri yfirhalingu á verslunum okkar síðastliðin ár. Það var kominn tími á endurnýjun á ýmsum sviðum í takt við stefnu okkar. Sem dæmi má nefna kælibúnaðinn hjá okkur. Eldri kælikerfi nota efni sem er slæmt fyrir umhverfið og því hefur verið skipt út fyrir umhverfisvænni lausnir.“

Hefur þetta ekki kostað mikla peninga?

„Við höfum gert þetta í takt við endurnýjunarþörf verslana en framkvæmdum fylgir auðvitað kostnaður. Samhliða þessu höfum við verið í miklum vexti, þar á meðal í gegnum aukin umsvif í Snjallverslun Krónunnar víðsvegar um landið. Markaðshlutdeild okkar hefur aukist á liðnum árum og þar með einnig veltan. Við leggjum mikla áherslu á skila ábyrgum rekstri og verslunin þarf að skila arði. Krónan er hluti af Festi hf. sem er að stórum hluta í eigu lífeyrissjóða, þannig að arðurinn sem Krónan aflar skilar sér að mestu inn í lífeyriskerfið, það er til almennings. Síðustu ár hafa verið krefjandi í rekstri verslana. Eftir kórónuveirufaraldurinn hefur rekstrarumhverfið einkennst af verðbólgu, launahækkunum og öðrum kostnaðarþrýstingi. Það kallar á aukna skilvirkni og aðhald í rekstrinum, sem er það sem við höfum markvisst unnið að. Markmiðið er að sú skilvirkni skili sér bæði til eigenda og viðskiptavina.“



Guðrún framkvæmdastjóri: „Við viljum að ávextir og grænmeti séu fremst þegar komið er í búðina.“

Lágvöruverðsverslun með gæðavörur

Krónan skilgreinir sig sem lágvöruverðsverslun með hollustu og gæði einnig að leiðarljósi. Guðrún segir enga mótsögn felast í því og hún segir rekstrarmódelið vera lykिलinn.

„Við erum fyllilega samkeppnishæf á markaði og í verðkönnunum erum við mjög nálægt lægsta verðinu; síðast vorum við að meðaltali 0,6% hærrí í verði en Bónus í úrtaki rúmlega 1000 vara. Grunnurinn hjá okkur er alltaf lág verð. Síðan byggjum við ofan á það með vörum sem bjóða meiri gæði eða sérstöðu. Við köllum þetta „gott–betra–best“, en hugmyndin er að fólk geti í innkaupum sínum blandað saman vörum eftir efnum og aðstæðum hverju sinni. Valið er því alltaf hjá neytandanum.“

Matarsóun er málefni sem er talsvert í umræðunni þessi misserin og snýr að neytendum en ekki síður seljendum ...

„Hvað snertir okkur í versluninni þá á þetta aðallega við um svokallaða ferskvöru; ávexti, grænmeti, ýmsar mjólkurvörur, kjöt og fisk. Vörurnar þurfa að vera stöðugt á boðstólum og oft í heldur meira magni en salan er á hverjum degi, svo að rýrnun í þessum hluta er óhjákvæmileg. Rýrnunin er vandmeðfarin og krefst mikillar jafnvægislistar, enda fellur þetta undir umhverfisvernd sem er hugleikin okkur í Krónunni. Við þessu erum við með ákveðið kerfi sem kallast *Síðasti séns* þar sem við veitum góðan afslátt á vörum þar sem stutt er í síðasta neysludag og fara þær í réttan farveg í stað þess að fara til spillis. Þarna geta neytendur iðulega gert góð kaup og um leið lagt sitt af mörkum til verndar umhverfinu. Þetta fyrirkomulag hefur skilað verulegum árangri, bara í fyrra fóru 2,2 milljónir stykkja hjá okkur í gegnum Síðasta séns, matvara sem hefði annars verið hent.“

Snjallsímaverslunin

Innkaup með snjallsíma hafa færst mjög í aukana á tiltölulega stuttum tíma og á því sviði er Krónan mjög framarlega.

„Snjallsíminn er að verða sífellt mikilvægara tæki í þróun verslunar,“ segir Guðrún. „Hann hefur einfaldað gífurlega innkaupin fyrir viðskiptavinum okkar og um margt gjörbreytt sambandi þeirra við okkur hér í Krónunni. Ég hef þegar nefnt hvernig búðarferðin er orðin þægilegri með því að nota Krónuappið til að skanna vörurnar jafnóðum og þær fara í innkaupakörfuna, geta fylgst með upphæðinni sem verslað er fyrir, greitt fyrir vörurnar og losnað við biðröðina við afgreiðslukassana. Þarna fá viðskiptavinir líka yfirsýn yfir

innkaup mánaðarins og hægt er að nálgast bæði kvittanir og bæta við kennitölu. Einnig er hægt að nota appið til að panta vörur og fá þær heimsendar eða sækja í verslun. Sú notkun hefur margfaldast síðustu misserin og fer áfram vaxandi. Við sjáum líka að snjallsíminn getur verið ákveðið sparnaðartól. Fólk verður skipulagðara við innkaupin og síður líklegt til að kaupa eitthvað sem það þarf ekki nauðsynlega. Sjálf nota ég símann við innkaup fyrir fjölskylduna flesta virka daga. Ég er mikið í því að panta þessi almennu innkaup heim að dyrum en fer svo í búðina sjálf þegar ég versla í helgarmatinn og fyrir sérstök tilefni.

Snjallsíminn býður einnig upp á nýjar leiðir til að miðla upplýsingum til viðskiptavina. Sem dæmi má nefna virkni innan Krónuappsins sem kallast „Heillakarfan“, þar sem viðskiptavinum eru gefin stig fyrir innkaup sem taka mið af sjálfbærni og hollustu varanna. Þetta snýst um að gefa leiðbeiningar frekar en að vera einhver predikun, og hefur öðlast talsverðar vinsældir þar sem hátt í 28 þúsund manns eru virkir notendur.

Guðrún segir möguleikana sem felast í stafrænni þróun enn langt í frá að vera fullnýtt. „Við erum á fleygiferð að þróa okkur áfram í að nýta þessa tækni. Nú er líka runnin upp öld gervigreindarinnar. Hún getur haft sínar varasömu hliðar ef henni er ekki beitt á ábyrgan hátt. En fyrir okkur í Krónunni tel ég hana eiga eftir að gera verulega mikið gagn í fyrirsjáanlegri framtíð, bæði fyrir rekstur fyrirtækisins inn á við og út á við og birtast í betri þjónustu við viðskiptavinum okkar.“

Allir Íslendingar þurfa að taka D-vítamín og þar sem líkaminn myndar ekki nægjanlegt magn af löngum ómega-3 fitusýrum þurfa þær að berast með fæðu. Lýsi er góð uppspretta af hvoru tveggja.

LYSI
ALLT MITT LÍF

Einfalt, holt og hagkvæmt



Guðrún Nanna Egilsdóttir
næringarfræðingur

Mataræði Íslendinga í dag er að mörgu leyti gott. Almennit fáum við nægilegt prótein og mörg mikilvæg næringarefni, enda er fiskur, mjólkurvörur og próteinríkur matur stór hluti af hefðbundnu íslensku mataræði. Samhliða því er þó hlutfall unninna matvæla orðið ansi hátt og neysla á þeim meiri en æskilegt er. Það sem helst vantar svo í daglegt mataræði Íslendinga eru ávextir, grænmeti, heilkorn og belgjurtir eins og baunir og linsur. En með því að auka

neyslu þessara fæðuflokka má styðja við betri heilsu til lengri tíma.

Hvað skiptir máli?

Mataræði getur haft gríðarleg áhrif á líðan, orku og heilsu til lengri tíma. Í nútímasamfélagi þar sem stöðugt dynja á okkur nýjustu „töfralausnirnar“, tískukúrar og skyndilausnir, getur verið erfitt að greina hvað raunverulega skiptir máli varðandi næringu. Upplýsingaflæðið er mikið og oft mótsagnakennt, sem getur valdið ruglingi og jafnvel vonleysi hjá þeim sem vilja bæta mataræðið sitt á raunhæfan hátt.

Á samfélagsmiðlum er sölufólk áberandi að kynna prógrömm, bætiefni og sérstök mataræði sem eiga að leysa allan vanda, helst á örskömmum tíma. Raunveruleikinn er þó sjaldnast svo einfaldur. Þær töfralausnir sem við vonumst eftir, eru í raun ekki til. Góð heilsa byggist fyrst og fremst á daglegum venjum sem við tileinkum okkur og viðhöldum yfir lengri tíma. Þá eru smáar, stöðugar breytingar mun líklegri til að skila árangri en róttækar aðgerðir sem erfitt er að viðhalda til langs tíma. Rannsóknir sýna nefnilega að þeir sem setja sér lítil og raunhæf markmið eru líklegri til að viðhalda jákvæðum breytingum og upplifa minni streitu í ferlinu.

Líkaminn okkar er ótrúlega vel hannað og flókið kerfi sem vinnur stöðugt fyrir okkur, óháð því hvort við veitum því sérstaka athygli eða ekki. Hjartað slær, lungun anda, heilinn okkar er á fullu, taugakerfið vinnur úr upplýsingum og frumurnar endurnýjast. Til að þessi ferli starfi sem best þarf líkaminn á fjölbreyttri og næringarríki fæðu að halda. Mataræðið þarf ekki að vera fullkomið, en það þarf að veita líkamanum það eldsneyti sem hann þarfnast til að starfa edlilega og viðhalda góðri heilsu.

Smáar og einfaldar breytingar sem safnast upp yfir tíma geta haft gríðarleg áhrif á líðan og heilsu. Þess vegna er gagnlegt að horfa á bættu næringu sem ferli frekar en skyndilausn. Með því að einblína á einfaldar og framkvæmanlegar aðgerðir, í stað þess að reyna að breyta öllu í einu verður auðveldara að byggja upp varanlegar og jákvæðar venjur. Ein sniðug leið til að bæta mataræði er að einblína á að bæta við næringarríku mat í stað þess að hugsa um allt sem þarf að taka út. Þannig verður auðveldara að halda jafnvægi og forðast tilfinningu um hömlur eða bannlista. Til dæmis má gera morgunmat næringarríkari með því að bæta chia fræjum, hnetusmjöri, ávöxtum eða berjum út í hafragraut. Einnig er einfalt að auka grænmetisneyslu með því að setja fjölbreytt grænmeti í eggjærðu, súpur eða pastarétti. Smáar viðbætur geta þannig aukið næringargildi máltíða án þess að breyta öllu í einu.



Matur þarf ekki að vera dýr

Í dag er matarverð almennt hátt og hefur það edlilega áhrif á hvaða matvæli við veljum í búðinni. Sum næringarrík matvæli eru vissulega dýr en góðu fréttirnar eru þó að fjölmörg næringarrík matvæli fást á hagstæðu verði ef valið er skynsamlega.

Góð regla er að byggja mataræðið fyrst og fremst á heilum og lítið unnum matvælum. Baunir, linsur og aðrar belgjurtir eru til dæmis bæði ódýrar og próteinríkar og heilkorn eru líka frábær næring sem og egg. Þá er líka oft hægt að spara með því að velja frosið grænmeti og ávexti sem geymast lengur og eru yfirleitt jafn næringarrík og fersk vara því þau eru gjarnan fryst stuttu eftir uppskeru.

Skipulag skiptir miklu máli þegar kemur að sparnaði. Með því að gera innkaupalista, skipuleggja máltíðir fyrir fram og nýta afganga má draga úr matarsóun, spara tíma og lækka kostnað. Rétt geymsla matvæla hjálpar einnig til við að lengja líftíma þeirra og nýta sem best.

Dæmi um hagkvæm og næringarrík matvæli eru meðal annars:

- Baunir og linsur
- Frosið grænmeti og ávextir
- Hafrar
- Skyr og kotasæla
- Egg
- Frosinn fiskur
- Heilkornapasta og hrisgrjón
- Kartöflur

Með því að byggja máltíðir á slíkum hráefnum er hægt að setja saman næringarríkan mat án mikils kostnaðar.

Skráargatið, diskurinn og vikumatseðill

Þegar bæta á mataræðið getur verið gagnlegt að styðjast við einföld verkfæri. Á Íslandi eru til nokkrar leiðir sem hjálpa



almenningi að taka upp-lystar ákvarðanir.

Skráargatið er merking sem finna má á mörgum matvörum í verslunum. Hún auðveldar neytendum að velja hollari kosti innan sama vöruflokks, þar sem vörur með skráargatinu innihalda yfirleitt minna af sykri, salti og

mettaðri fitu og meira af trefjum. Skráargatið er því fljótleg og einföld leið til að velja betri kost án þess að þurfa að lesa allar næringarupplýsingar og þá sérstaklega fyrir kornvörur eins og brauð og pasta.

Diskamódelið er annað gagnlegt verkfæri. Það gengur út á að skipta disknum í þrjá hluta:

- **Helmingur disks: Grænmeti og ávextir**
- **Fjórðungur: Próteinríkur matur (t.d. fiskur, kjöt, baunir, egg, tofu)**
- **Fjórðungur: Trefjaríkir kolvetnagjafar (t.d. bygg, rúgur, heilkornapasta, heilkornabrauð, kartöflur, hrisgrjón).**

Þessi einföldu hlutföll hjálpa til við að tryggja fjölbreytni og jafnvægi í máltíðum.

Vikumatseðill getur einnig gert daglegt líf auðveldara.

Með því að skipuleggja máltíðir fram í tímann er auðveldara að:

- Versla markvisst
- Spara búðarferðir
- Spara tíma og hugsanir um hvað sé í matinn
- Draga úr skyndiákvörðunum
- Borða fjölbreyttar og næringarríkar máltíðir
- Spara peninga

Vikumatseðill þarf ekki að vera flókinn. Það dugar oft að skrá niður helstu kvöldmáltíðir vikunnar og tryggja að hráefni séu til. Einnig er gott að skipuleggja einfaldan og næringarríkan morgun- og hádegismat sem auðvelt er að endurtaka.



Lítill skref í staðinn fyrir ekki neitt

1. Byrjaðu daginn á næringarríku morgunverði:

Reyndu að byrja daginn á góðri blöndu af flóknum kolvetnum, próteini og hollum fitum. Til dæmis hafragraut með hnetusmjöri og ávöxtum, eggjáhæru með grænmeti og heilhvæiti-brauði eða jafnvel þeytingi. Að sleppa morgunmat getur aukði líkur á miklu hungri og leit í næringarsnaud matvæli síðar, svo það er gott að byrja daginn á að næra sig vel fyrir stöðuga orku yfir daginn.

2. Bættu við í stað þess að taka út:

Einblíndu á að bæta næringarríku matvælum inn í mataræðið, eins og ávöxtum, grænmeti, baunum, hnetum og heilkornum, frekar en að hugsa um að fjarlægja óæskileg matvæli. Það er t.d. sniðugt að prófa nýjan rétt vikulega sem inniheldur eitthvað sem þú borðar sjaldan, hvort sem það eru baunir, tofu, fiskur eða jafnvel bara grænmeti.

3. Hafðu næringarrík matvæli í sjónmáli:

Einföld breyting á umhverfinu getur hjálpað þér að taka betri ákvarðanir. Rannsóknir sýna að við erum líklegri til að borða það sem við sjáum fyrst og náum auðveldlega í. Með því að hafa næringarrík matvæli í sjónmáli og innan seilingar eyk-urðu líkurnar á að velja næringarríka valkosti.

4. Bættu við grænmeti eins oft og þú getur:

Prófaðu að hafa t.d. fyrir reglu að setja alltaf skammt af grænmeti á kvöldmatardiskinn. Gómsætir pottréttir, þar sem hægt er að lauma ýmsu grænmeti, eru líka frábærir og svo er gott og matarmikið salat sem meðlæti alltaf snilld. Þá er líka sniðugt að nýta grænmeti sem álegg á brauð með öðru eins og eggjum eða hverju sem hugurinn gírnist hverju sinni.

5. Gefðu þér tíma og borðaðu í núvítund:

Gefðu þér tíma til að setjast niður í rólegheitum og einbeita þér að því að borða. Reyndu eftir bestu getu að njóta matarins, tyggðu hægt og hættu þegar þú finnur seddutilfinningu. Meltingin hefst nefnilega í munninum þegar munnvatn byrjar að brjóta niður fæðuna og undirbúa hana fyrir frekari meltingu. Þess vegna er mikilvægt að tyggja matinn vel og borða hægt, það gerir líkamanum auðveldara að melta matinn.



HLÝJA
TANNLÆKNASTOFA



MÚLALUNDUR



Lifeyrismál.is
UPPLÝSINGAVEFUR UM LÍFEYRISMÁL

BENNI PÍPARI
Löggiltur pípuþingaveirktaki

842-6000
benni@bennipipari.is

Hella

Freyðing ehf, Fagurhóli
 Hellismenn ehf
 Kanslarinn veitingahús, Dynskálum 10
 Stracta Hótel, Gaddstaðafötum 4

Hvolsvöllur

Rangárþing eystra, Austurvegi 4
 Torf ehf, Borgareyrum
 Viðskiptaþjónusta Suðurlands -
 umboð TM trygginga, Ormsvöllum 7

Vík

Framrás ehf, Smiðjuvegi 17
 RafSuð ehf, Sunnubraut 17

Kirkjubæjarklaustur

Skaftárhreppur, Klausturvegur 4

Vestmannaeyjar

Bíla- og vélaverkstæðið Nethamar ehf, Flötum 21
 Bílaverkstæði Sigurjóns, Flötum 20
 Bókasafn Vestmannaeyja, Safnahúsi
 Bragginn sf, bílaverkstæði, Flötum 20
 Bylgja VE 75 ehf, Illugagötu 4
 Póley ehf, Bárustig 8
 Teiknistofa Páls Zóphóniassonar ehf,
 Kirkjuvegi 23
 Vélaverkstæðið Þór ehf, Norðursundi 9

GeoSilica[®]
 ICELAND

GeoSilica REPAIR
 Náttúrulegt kísilsteinefni og mangan - 1 msk. á dag fyrir liði og bein



“Ég er búin að vera með stoðkerfisvandna í mörg ár, eftir að hafa notað REPAIR í aðeins eina viku eru verkir og stíróleiki sem að ég hef verið að kljást við mjög lengi horfnir! Algörlega magnað. Ég hef verið með varanleg slit í hné lengi en get nú gengið stígana heima hjá mér án vandkvæða, er ekki illt í iljum og ökklum þegar ég fer fram úr á morgnanna og svo mætti lengi telja.” - **Guðrún Karitas**

GeoSilica[®] framleiðir náttúruleg fæðubótarefni í vökvaformi til daglegrar inntöku, sem hjálpa til við endurnýjun líkamans frá toppi til tár. Með aldnum minnkar magn kísils í líkama okkar og þess vegna er mikilvægt að taka kísil sem fæðubót. Fyrir sterkar bein, líbi, bandvef, hár, húð og neglur. Vorur GeoSilica eru 100% náttúrulegar og án aukaefta. Áskrifendur fá 15% afslátt og frjá sendingu í hverjum mánuði - www.geosilica.is



Næring+
 Millimál í fernu

Næring+ er íslenskur næringardrykkur og góður valkostur fyrir þá sem vilja handhægt orku- og próteinríkt millimál.

ORKA + PRÓTEIN + VÍTAMÍN (B2, B12, B6) + ÁN GLÚTENS + ÁN LAKTÓSA

Næring+ er á lista Sjúkratrygginga Íslands yfir niðurgreidd næringarefni fyrir þá sem eiga gjalda innaupaheimild.



Gott og einfalt – frá ráðleggingum í raunverulegar máltíðir



Gunnhildur Sveinsdóttir
hjúkrunar- og lýðheilsufræðingur,
verkefnisstjóri hjá SIBS



Birgitta Lind Vilhjálmsdóttir
næringarfræðingur, sérfræðingur
í fræðslu og forvörnum hjá
Krabbameinsfélaginu

Af hverju er svona erfitt að borða hollt?

Spurningin „Hvað er í matinn?“ kemur gjarnan upp einmitt þegar orkan er lítil og tíminn naumur. Þá verður einfaldasti kosturinn gjarnan fyrir valinu, þó hann sé ekki alltaf sá skynsamlegasti. Flest viljum við borða næringarríkan mat, en skipulag og matseld taka tíma. Í dagsins önn er því auðveldast að grípa í það sem er handhægt.

Mataræði hefur víðtæk áhrif á heilsu og líðan og tengist þróun margra langvinnra sjúkdóma. Áhrifin verða sjaldnast sýnileg á einum degi heldur safnast þau upp með tímanum – jákvæð sem neikvæð. Daglegar ákvarðanir skipta því máli, jafnvel þótt hver og ein þeirra virðist smávægileg.

Einmitt þess vegna var matarvefurinn gottog einfalt.is settur á laggirnar. Markmiðið er að auðvelda fólki að taka skynsamlegar ákvarðanir í dagsins önn. Í stað óljósra leið-

beininga eða almennra heilsufyllrðinga býður vefurinn upp á hollar og einfaldar uppskriftir að hversdagsmat, skýrar eldunarleiðbeiningar og hagnýt verkfæri á borð við vikumatseðla og innkaupalista sem einfalda skipulagið og styðja við betri matarvenjur.



Þekking breytir ekki venjum nema hún verði framkvæmanleg
Við búum á tímum þar sem upplýsingar um næringu eru alls staðar og misvísandi skilaboð berast úr ýmsum áttum. Við heyrum um grænmeti, trefjar, fisk, baunir, salt, sykur og fitu. Flest vitum við líklegast að skynsamlegt sé að borða nægilegt magn úr plönturíkinu, fá nóg af trefjum og próteini og velja fæðu sem styður almennt við góða heilsu.

Samt finnum við oft fyrir þreytu gagnvart heilsuráðum sem dynja á okkur og getum átt erfitt með að greina hvað skiptir máli. Stundum hljóma skilaboðin eins og kröfur sem



Óla Kally Magnúsdóttir

Ég styðst reglulega við Gott og einfalt í starfi mínu sem næringarfræðingur hjá Heilsubrú Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins. Síðan nýttist mér vel í viðtölum, bæði til að finna uppskriftir sem henta hverjum og einum og sem hagnýt verkfæri við skipulag. Sérstaklega kann ég að meta síukerfið, þar sem hægt er að velja tegund rétta, til dæmis einfaldar og fljótlegar lausnir, auk þess sem hægt er að sía eftir innihaldsefnum sem fólk vill nota eða þarf að forðast.

”
Sérstaklega kann ég að meta síukerfið,
þar sem hægt er að velja tegund rétta



Vikumatsaðill útbúinn í dagatali.

bætast ofan á annasamt daglegt líf. Þá er auðvelt að gefast upp áður en við byrjum, jafnvel þótt viljinn sé til staðar.

Hér skiptir nálgunin miklu. Gott og einfalt byggir á að breytingar þurfi ekki að vera stórar til að skipta máli. Það þarf ekki að „gera allt rétt“ heldur einfaldlega að byrja einhvers staðar.

Hindranirnar í hversdeginum eru raunverulegar

Aðstæður í daglegu lífi geta gert hollari matarvenjur erfiðar. Tíminn er oft naumur og innkaupin enn eitt verkefnið á löngum degi. Matargerð getur virst flókin, sérstaklega þegar

ólíkur smekkur er á heimilinu eða fólk finnur fyrir óöryggi í eldhúsinu. Þá skiptir máli að lausnir geri fleirum kleift að taka þátt í matseldinni. Á gottogeinfalt.is er lögð áhersla á skýrar og aðgengilegar leiðbeiningar sem gera jafnvel óvönnum auðvelt að fylgja uppskriftum og minnka þannig álag í dagsins önn. Í lýðheilsu er oft talað um stóra samhengið en í eldhúsinu heima snýst þetta um hvað virkar strax í dag eða í þessari viku.

Auk uppskrifta má á vefnum finna aðgengilegt fræðsluefni um næringartengd málefni sem dregur úr ruglingi sem getur skapast vegna misvísandi upplýsinga.



Það einfaldar lífið mikið að fá innkaupalista tilbúinn með matsaðlinum

Kristjana Sigurðsdóttir og Sæþór Hallgrímsson

Við fjölskyldan höfum nýtt okkur Gott og einfalt bæði til að setja saman vikumatseðla og finna nýjar uppskriftir. Það einfaldar lífið mikið að fá innkaupalista tilbúinn með matsaðlinum, og mér finnst sérstaklega gott að geta treyst því að uppskriftirnar séu ekki bara einfaldar heldur líka næringaríkar og hollar.



Fjölbreyttar tegundir uppskrifta.

Skipulag sem sparar tíma og minnkar matarsóun

Eitt af því sem oft reynist erfiðast við að bæta mataræðið er innkaupaferlið og skortur á tíma og skipulagi. Þar nýtast verkfæri gottog einfalt.is sérstaklega vel. Á vefnum er hægt að setja saman vikumatseðil á einfaldan hátt, velja úr tilbúnum matseðlum og láta innkaupalista verða til sjálfkrafa út frá valinu.

Auðvelt er að stilla uppskriftir eftir því fyrir hve marga er eldað, deila innkaupalistanum með öðrum á heimilinu og aðlaga valið að ólíkum þörfum svo sem ofnæmi eða séróskum. Þannig sparast tími og peningar ásamt því að dregið er úr matarsóun þegar aðeins er keypt það sem raunverulega þarf.

Hollara þarf ekki að þýða fullkomið

Stundum dettum við í þá hugsun að hollara mataræði þurfi að vera fullkomið. En þannig breytast venjur sjaldnast. Venjur breytast þegar lausnin er raunhæf og passar inn í lífið eins

og það er. Gott og einfalt er fyrir fólk sem vill borða betur án þess að gera lífið flóknara. Við þurfum ekki að gera allt strax. Við þurfum bara að taka næsta skref.



”

Mesta snilldin er þó uppbyggingin á vefnum

Aldis Unnur Guðmundsdóttir og Jörgen Pind

Við hjónin erum talsvert matarfólk, höfum t.d. verið í matarklúbb með vinum í 40 ár og höfum líka ánægju af því að elda fyrir fjölskylduna. Það sem Gott og einfalt hefur gefið okkur eru hollar og næringarríkar uppskriftir sem eru eins og krydd í tilveruna fyrir okkur. Ekki síst hversdags. Bóndinn sagði þegar ég eldaði fiskgratin af síðunni í liðinni viku að þetta væri einn besti matur sem hann hefði smakkað!

Mesta snilldin er þó uppbyggingin á vefnum, hversu handhægur hann er í notkun og hversu auðvelt er að finna uppskriftir eftir innihaldsefnum.



Lýðheilsuverkefni í stöðugri þróun

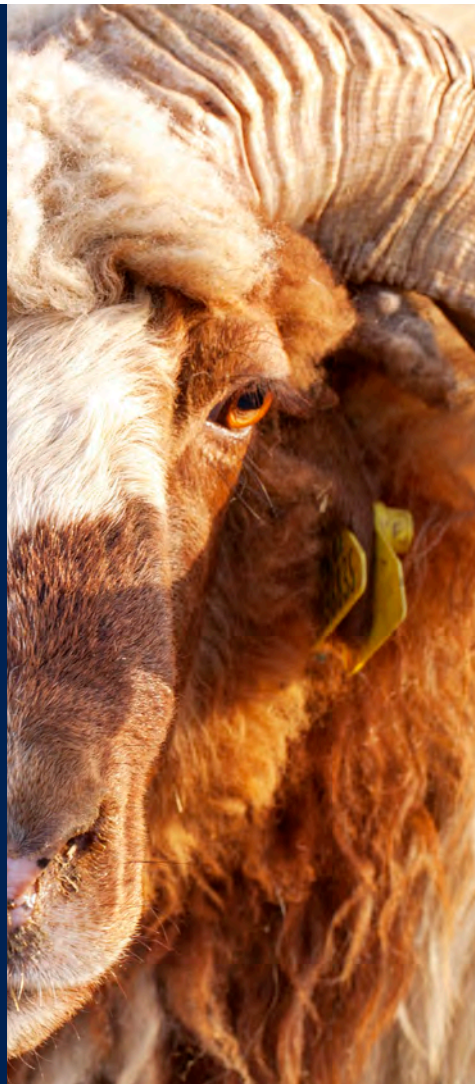
Vefurinn Gott og einfalt er unninn af SÍBS og Krabbameinsfélagi Íslands í samstarfi við embætti landlæknis og með stuðningi Lýðheilsusjóðs. Uppskriftirnar fylgja nýjustu næringarviðmiðum og gera það einfaldara að borða hollari mat. Hluti uppskriftanna er þróaður innan verkefnisins en einnig er byggt á uppskriftum úr bókunum Af bestu lyst, sem Hjartavernd, Krabbameinsfélagið og Manneldisráð gáfu út á sínum tíma. Þá hafa íslenskir og erlendir uppskriftahöfundar lagt til efni og myndir og talsvert efni er fengið frá öðrum norrænum sjúklingafélögum. Þrátt fyrir ólíkan uppruna eiga uppskriftirnar það sameiginlegt að styðja við næringarrikt mataræði og taka mið af opinberum ráðleggingum. Vefurinn er í stöðugri þróun og mótast af endurgjöf notenda þannig að hann þjóni daglegu lífi fólks enn betur. 🌱

HÖRÐ Í HORN AÐ TAKA



BÓTARÉTTUR
INNHEIMTA SLYSA- OG SKAÐABÓTA

bótaréttur.is
520 5100
Suðurlandsbraut 24





Lið fyrir lið

Íbúfen® – verkjastillandi og bólgueyðandi

Íbúfen 400 mg eru filmuhúðaðar töflur sem innihalda 400 mg af íbúprófeni og er lyfinu ætlað að draga úr verkjum, bólgum og hita. Það er notað við vægum til meðalmiklum verkjum eins og höfuðverk, tannþínu, tíðaverkjum og hita. Kynnið ykkur notkunarleiðbeiningar, varnaðarorð og frábendingar áður en lyfið er notað. Börn 12 ára og yngri eiga ekki að nota Íbúfen nema í samráði við lækni. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.

Markaðsleyfishafi Teva B.V. Umboðsmaður á Íslandi: Teva Pharma Iceland ehf.

teva