42. árg. 3.tbl.
október 2026

SIBS BLAÐIÐ

BÆTIEFNI

Minni pappír — betra fyrir umhverfið

Skannaðu QR kóðann og fáðu blaðið í tölvupósti →

Gott &
einfalt

Bragðgóðar, hollar
og einfaldar uppskriftir

Á **gottogeinfalt.is** má finna næringarríkar og bragðgóðar uppskriftir sem taka mið af ráðleggingum um mataræði frá embætti landlæknis.

Gott og einfalt býður upp á:

- ✓ Fjölbreyttar uppskriftir
- ✓ Skipulag vikumatseðla
- ✓ Sjálfvirka innkaupalista
- ✓ Öfluga leit og útilokun ofnæmisvalda
- ✓ Góð ráð í eldhúsinu

Fáið innblástur fyrir næstu máltíð inni á **gottogeinfalt.is**

Fylgdu okkur á Instagram & Facebook.

SÍBS

Krabbameinsfélagið

Efnisyfirlit

3
Tálsýn í töflu?

4
Drykkjarvörur: hvað þurfum við í raun?

8
Þurfum við kreatín og prótein sem bætiefni?

10
Frá ráðleggingum á diskinn

12
Hollt mataræði, hreyfing og svefn

14
Bakteríuflóran og bætiefnin

18
Vítamín og steinefni

22
Heilsuloforð á matvælum

SÍBS-blaðið

42. árgangur | 3. tölublað | október 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.is

Ritstjóri: Páll Kristinn Pálsson
pallkristinnpalsson@gmail.com

Auglýsingar: Öflun ehf.

Umbrot og prentun: Prentmet Oddi ehf.

Upplag: 6800 eintök
auk rafrænnar dreifingar

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

Tálsýn í töflu?

Guðmundur Löve
framkvæmdastjóri SÍBS

Fæðubótarefni skipa einkennilegan sess á lýðheilsusviðinu. Aðlaðandi umbúðir, áhrifavaldar og sjálfskipaðir sérfræðingar lofa bættum svefni, skarpari hugsun, öflugra ónæmiskerfi og lengri ævi. Á sama tíma snýst þjóðfélagsumræðan sífellt meira um hvað við getum gert til að viðhalda heilbrigði, en það getur verið snúið að greina hvað stendur í raun og veru á bak við loforðin.

Vandamálið er ekki að fæðubótarefni séu gagnslaus. Sum þeirra hafa þekkta verkun og geta meðhöndlað eða komið í veg fyrir skort á tilteknum næringarefnum hjá afmörkuðum hópum. Vandinn er hið sívaxandi bil milli gagnreyndrar þekkingar og þeirra upplýsinga sem ýtt er að neytendum. Nauðsynleg næringarefni eru ekki endilega betri í meira magni.

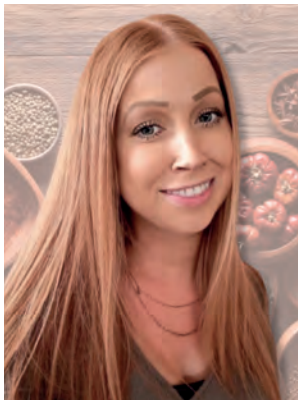
Orðræðan í tengslum við markaðssetningu fæðubótarefna er stundum til þess fallin að gera neytendum erfitt að greina hvaða staðreyndir liggja að baki. Orðalag á borð við betra jafnvægi, meira úthald eða bætt líðan vísa til eiginleika sem erfitt er að staðreyna og enn erfiðara að andmæla. Persónulegir vitnisburðir eru jafnvel færðir í vísindalegan búning með þar til gerðu orðavali og stundum er vísað í greinar sem eru á skjön við vandaðar vísindarannsóknir um sama málefni. Samfélagsmiðlar ýta svo undir afgerandi og dramatískan boðskap frekar en yfirvegað mat.

Niðurstaðan er að leikurinn verður æði ójafn: Neytendur þurfa að taka upplýsta ákvörðun meðan upplýsingaumhverfið er yfirfullt af auglýsingum, fullyrðingum og jafnvel mótsögnum – jafnvel svo mjög að vel upplýst fólk getur átt í mestu vandræðum með að greina vísindalegar staðreyndir frá persónulegum vitnisburði og kostaðri umfjöllun.

Spurningin snýst ekki bara um hvort við eigum að taka fæðubótarefni eða ekki. Hún snýst miklu fremur um hvort við getum tekið slíka ákvörðun á grundvelli upplýsinga sem þjóna heilsufari okkar frekar en sölutölum fyrirtækja. Ef verið er að auglýsa það er einhver að hagnast á því – spurningin er hvort það séu neytendur?

prentmet Oddi umbúðir og prentun
advania

Drykkjarvörur: hvað þurfum við í raun?



Guðrún Nanna Egilsdóttir
löggiltur næringarfræðingur

Gamla góða vatnið er okkur lífsnauðsynlegt, enda gegnir það fjölmörgum mikilvægum hlutverkum í líkamanum. Það tekur til dæmis þátt í flutningi næringarefna og úrgangsefna, hitastjórnun, meltingu og efnaskiptum. Við missum svo stöðugt vökva úr líkamanum, meðal annars með þvagi, öndun og svita, og því þurfum við að bæta vökvatapið reglulega upp með því að innbyrða vökva.

Undanfarið hafa steinefnadrykkir og aðrar drykkjarvörur notið mikilla vinsælda og markaðssetningin gefur oft til kynna að þeir séu nauðsynlegir fyrir alla. En er það virkilega svo?

Hversu mikinn vökva þurfum við?
Viðmið fyrir heildarvatnsneyslu fullorðinna eru um 2,0 lítrar á dag fyrir konur og 2,5 lítrar fyrir karla. Þetta magn miðast við vatn úr bæði mat og drykk.

Hins vegar er nákvæm vökvaþörf einstaklingsbundin og breytileg eftir aldri, líkamsstærð, mataræði, hreyfingu, hitastigi og fleiri þáttum. Þörfin getur einnig aukist við hreyfingu, í hita eða þegar svitamyndun er mikil. Því er gagnlegra að líta á viðmiðin sem almennan ramma en ekki nákvæmt daglegt markmið.

Hluti vatnsins sem við innbyrðum yfir daginn kemur úr matvælum og drykkjum, svo sem ávöxtum, grænmeti, súpum, jógúrt, mjólk, kaffi og te. Fyrir flesta er vatn besti drykkjarkosturinn í daglegu lífi. Þörfin fyrir steinefni, kolvetni eða koffín ræðst af aðstæðum, til dæmis hversu lengi og mikið við hreyfum okkur, hversu mikið við svitnum og hvort við þurfum að endurheimta orku eða sölt eftir mikla áreynslu.

Hvað gerist þegar við hreyfum okkur?
Við líkamlega áreynslu eykst hitaframleiðsla líkamans. Til að koma í veg fyrir of mikla hækkun líkamshita eykst meðal annars svitamyndun. Sviti er að mestu leyti vatn en inniheldur einnig einkum natríum, klóríð og fleiri steinefni.

Magn svita og styrkur steinefna í svita er mjög mismunandi milli einstaklinga. Sumir svitna mikið, á meðan aðrir svitna lítið og saltmagn í svita getur einnig verið mjög breytilegt. Þörfin fyrir vökva við hreyfingu ræðst því af mörgum þáttum. Lengd og ákefð æfingarinnar skipta máli, en einnig hitastig, rakastig, líkamsstærð og einstaklingsbundin svitamyndun. Við stutta og hóflega hreyfingu er yfirleitt nóg að drekka eftir þorsta og tryggja góða vökvun fyrir og eftir æfingu.

Hvenær dugir vatn?
Í langflestum hversdagslegum aðstæðum dugir vatn mjög vel. Það á til dæmis við um venjulegan vinnu- og skóladag, göngutúra, létta hreyfingu og flestar æfingar sem standa í um klukkustund eða skemur. Ef einstaklingur borðar reglulega og fjölbreytt fæði fær hann jafnframt steinefni úr matnum.

Þetta er mikilvægt að hafa í huga vegna þess að íþróttadrykkir eru oft markaðssettir sem nauðsynlegur hluti af hreyfingu. Fyrir flesta sem stunda almenna hreyfingu eru þeir hins vegar ekki nauðsynlegir.

Hvenær geta steinefnadrykkir skipt máli?
Steinefnadrykkir innihalda efni sem geta orðið mikilvægari þegar mikið magn af svita tapast, sérstaklega natríum. Það á einkum við um langvarandi eða mjög erfiða áreynslu, mikinn hita eða þegar svitamyndun er mikil. Þetta getur til dæmis átt við um langhlaup, langar hjólreiðar, þríþraut eða aðrar keppnir sem standa í margar klukkustundir.

Fyrir einstakling sem fer í 45–60 mínútna líkamsrækt, hleypur stuttan hring eða stundar venjulega íþróttaæfingu er yfirleitt ekki sérstök þörf á steinefnadrykk. Venjulegt fæði veitir yfirleitt nægilegt magn af natríum og öðrum steinefnum fyrir þessar aðstæður.

Þó að natríum tapist með svita er mikilvægt að hafa í huga að flestir fá nú þegar nægilegt magn af salti úr fæðunni, og margir jafnvel meira en ráðlagt er. Óhófleg saltneysla tengist hækkuðum blóðþrýstingi, sem eykur meðal annars hættu á hjarta- og æðasjúkdómum. Því er ekki ástæða til að bæta salti við drykki að óþörfu.

Hvenær þarf að bæta við orku?
Annað mál kemur upp þegar æfing verður löng og krefjandi. Þá notar líkaminn meðal annars glýkógenbirgðir í vöðvum og lifur. Þegar áreynslan stendur lengi getur inntaka kolvetna hjálpað til við að viðhalda blóðsykri og frammistöðu.

Við langvarandi úthaldsæfingar getur því verið gagnlegt að fá kolvetni í formi íþróttadrykkja, hlaupagela eða annarra kolvetnaríkra matvæla. Í ákveðnum aðstæðum er algengt að miða við um 30–60 grömm af kolvetnum á klukkustund við lengri æfingar, þó nákvæm þörf sé einstaklingsbundin.

TRI
AÐALSKOÐUN
ÖSSUR LIFE WITHOUT LIMITATIONS
MATVÍS

Þetta er allt annað en að þurfa kolvetnaríkan drykk fyrir venjulega 45 mínútna æfingu. Eftir venjulega æfingu getur venjulegur matur auðveldlega sinnt hlutverki endurheimtardrykks. Til dæmis getur máltíð með próteini og kolvetnum ásamt vatni veitt það sem líkaminn þarf.

Munurinn á íþrótta-, endurheimtar- og orkudrykkjum

Þótt þessar vörur geti litið svipað út gegna þær ólíkum hlutverkum:

- *Íþróttadrykkir* eru fyrst og fremst hannaðir til að veita vökva, kolvetni og steinefni. Þeir geta komið að gagni við langvarandi og erfiða hreyfingu, sérstaklega þegar mikið er svitnað.
- *Endurheimtardrykkir* eru ætlaðir eftir æfingu og innihalda oft blöndu af próteini og kolvetnum, auk vökva og stundum steinefni. Markmiðið er að styðja við endurheimt vöðva og enduruppbyggingu glýkógenbirgða. Þeir geta fyrst og fremst verið hentugir þegar einstaklingur hefur lítinn tíma til að borða, er á ferðinni eða þarf að endurheimta sig hratt fyrir næstu æfingu.
- *Orkudrykkir* eru hins vegar allt annars eðlis. Þeir eru fyrst og fremst ætlaðir til að auka árvekni og örvun, einkum vegna koffíns. Þeir eru því ekki sambærilegir við íþróttadrykki og ætti ekki að nota þá sem almenna vökvadrykki. Drykkirnir innihalda þar að auki oftast sætuefni og gefa þá litla sem enga orku.

Hvað er í orkudrykkjum?

Orkudrykkir geta innihaldið ýmis efni en algengustu innihaldsefnin eru koffín, sykur eða sætuefni, taurín, B-vítamín og stundum önnur örvandi efni.

Koffín er þó lykilefnið þegar kemur að örvandi áhrifum. Magn koffíns er mismunandi milli vörutegunda. Þess vegna er mikilvægt að lesa næringargildis- og innihaldslýsingu.

Koffín getur aukið árvekni og í ákveðnum aðstæðum haft jákvæð áhrif á íþróttaframmistöðu hjá fullorðnum. Meira er þó ekki endilega betra. Of mikil koffínneysla getur meðal annars valdið hjartsláttarónotum, skjálfta, óróleika, kvíða, meltingaróþægindum og höfuðverk. Hún getur einnig haft neikvæð áhrif á svefn.

Börn og ungmenni

Sérstaklega þarf að huga að orkudrykkjum hjá börnum og ungmennum. Börn hafa almennt lægri líkamsþyngd en fullorðnir og því getur tiltölulega lítið magn af koffíni verið stór skammtur miðað við líkamsþyngd. Þar að auki getur koffín haft áhrif á svefn og svefn er sérstaklega mikilvægur fyrir vöxt, nám, skap og almenna heilsu barna og ungmenna.

Ungt fólk sem stundar íþróttir þarf ekki orkudrykk til að fá orku fyrir æfingu. Fyrir venjulega æfingu er vatn ásamt reglulegri og næringarríkri fæðu yfirleitt nóg. Íþróttadrykkir hafa einnig takmarkað hlutverk hjá börnum og unglingum og ættu ekki að koma í stað vatns sem almennur daglegur drykkur.

GRETTIR VATNSKASSAR
Sími 577 6090
RAFIÐNAÐARSAMBAND ÍSLANDS
Benchmark® Genetics Iceland
Bílabúð Benna
Sérfræðingar í bílum í fimmtíu ár

Hvað ætti ég að velja?
Í daglegu lífi er vatn besti kosturinn fyrir flesta til að viðhalda vökvajafnvægi yfir daginn.

- *Stuttar og hóflegar æfingar (um klukkustund eða skemur):* Vatn er yfirleitt nóg.
- *Langar eða mjög erfiðar æfingar:* Íþróttadrykkur með kolvetnum og steinefnum getur verið gagnlegur, sérstaklega ef mikið er svitnað eða æfingin stendur yfir í margar klukkustundir.
- *Eftir æfingu:* Vatn og venjulegur matur duga yfirleitt vel til að bæta upp vökva og næringarefni. Endurheimtardrykkur getur verið hentugur ef erfitt er að fá sér máltíð eftir æfingu eða ef stutt er á milli erfiðra æfinga.
- *Þegar markmiðið er að auka árvekni:* Orkudrykkir geta þá aukið árvekni, en þeir eru hvorki nauðsynlegir til að fá vökva né góður staðgengill fyrir svefn, mat og vatn. Börn og ungmenni ættu sérstaklega að forðast þá.

Mundu: Þörfin er einstaklingsbundin og fer meðal annars eftir lengd og ákefð hreyfingar, hitastigi og svitamyndun. Fyrir flesta dugar vatn ásamt fjölbreyttu og næringarríku fæði mjög vel.

Niðurstaðan
Það er auðvelt að fá á tilfinninguna að flóknir og sérhæfðir drykkir séu nauðsynlegur hluti af heilbrigðum lífsstíl eða íþróttaiðkun. Vísindin gefa hins vegar mun einfaldari mynd.

Við val á drykk er gagnlegt að spyrja sig: Hversu miklum vökva er ég að tapa, hversu lengi og mikið er ég að hreyfa mig og þarf ég að bæta upp eitthvað annað en vatn?

Fyrir flesta er vatn þó allt sem þarf til að viðhalda góðri vökvun í daglegu lífi og við venjulega hreyfingu. Sérhæfðir drykkir geta vissulega átt sinn stað við ákveðnar aðstæður, en þeir eru ekki sjálfkrafa nauðsynlegir bara vegna þess að við hreyfum okkur. Oft er einfaldasta lausnin sú besta og í flestum tilfellum er það gamla góða vatnið.

Frekari næringarfróðleik byggðan á vísindalegri þekkingu má finna á Instagraminu: ***Næring og jafnvægi***

RÉTTSKIL Bókhaldsþjónusta
Kemi
VERA DESIGN
BYGGÐASTOFNUN

BRAUÐ
& CO

Þorskalýsi inniheldur langar ómega-3 fitusýrur, A-, D-, og E-vítamín. Það hefur jákvæð áhrif á hjarta, heila, sjón, bein og tennur.
Lýsi
ÞORSKALÝSI
ICELANDIC COD LIVER OIL
Morgunstund '25
LYSI
ALLT MITT LÍF

Þurfum við kreatín og prótein sem bætiefni?

Jóhanna Torfadóttir
dósent við Miðstöð í lýðheilsuvísindum hjá HÍ og verkefnisstjóri næringar hjá embætti landlæknis

Dögg Guðmundsdóttir
klíniskur næringarfræðingur hjá Landspítalanum og eigandi Nútríment Reykjavík

Tafla I. Tvær heilsufullyrðingar sem hafa verið samþykktar af EFSA

Heilsufullyrðingar	Skilyrði fyrir notkun þeirra
Kreatín eykur líkamlega frammistöðu við endurteknar lotur af skammvinnri, ákafri áreynslu	Má einungis nota fullyrðinguna ef varan er ætluð fullorðnum einstaklingum sem æfa við skammvinna ákafa áreynslu og ef hún tryggir 3 grömm af kreatíni á dag
Dagleg neysla kreatíns getur aukið áhrif styrktarþjálfunar á vöðvastyrk hjá fullorðnum eldri en 55 ára	Má aðeins nota fyrir vörur sem beinast að fullorðnum eldri en 55 ára sem stunda reglulega styrktarþjálfun. Neytandi þarf að fá upplýsingar um að áhrifin fáist með 3 g kreatíns á dag samhliða styrktarþjálfun, að minnsta kosti 3 sinnum í viku í nokkrar vikur, með stigvaxandi álagi og ákefð sem nemur um 65–75% af hámarks þyngd sem viðkomandi getur tekið.

Kreatín

Langflest okkar sem stundum reglulega hreyfingu reynum líka að borða næringarríkan og hollan mat til að styðja við vöðvauppbyggingu og endurheimt eftir æfingar. Mörg taka líka bætiefni, en áætlað er að Evrópubúar hafi eytt um 22-26 milljörðum evra í fæðubótarefni árið 2025. Þar eru vítamín og steinefni stærsti hluti markaðarins. Vörur tengdar íþróttanæringu, eins og próteinvörur, kreatín og amínósýrur eru meðal þeirra vöruflokka sem vaxa hvað hraðast.

Það er þó almennt ekki mælt með að taka bætiefni ef mataræði er fjölbreytt og næringarríkt og veitir næga orku. Eina undantekningin á þessum ráðleggingum er D-vítamín, sem er það fæðubótarefni sem öllum á Íslandi er ráðlagt að taka daglega.

Um fæðubótarefni og önnur matvæli gilda reglur um hvaða fullyrðingar má nota í merkingum og auglýsingum, næringar- og heilsufullyrðingar. Aðeins má fullyrða um áhrif næringarefna ef rannsóknir rökstyðja vel og styðja við fullyrðinguna sem er sett fram og hún hafi verið samþykkt af Matvælaöryggisstofnun Evrópu (EFSA). Þessar reglur eru til að vernda neytendur, svo hægt sé að meta hvort varan styðji raunverulega við heilsu á einhvern hátt og sé peningana virði.

Á samfélagsmiðlum sjáum við mörg hver auglýsingar um kreatín og hvað það ætti að gera fyrir okkur en einungis tvær heilsufullyrðingar hafa verið samþykktar af EFSA fyrir notkun á kreatíni, sjá hér að neðan á ensku og lauslega þýtt.

Það er vel mögulegt að margir taki kreatín á grundvelli annarra upplýsinga en þeirra sem kemur fram í töflu I að ofan. En eins og staðan er núna höfum við ekki rannsóknir í höndunum sem styðja við ýmsar aðrar fullyrðingar sem settar eru fram á samfélagsmiðlum. Það er ágætt að benda á að EFSA taldi ekki nægileg gögn styðja heilsufullyrðinguna um að kreatín bæti vitræna starfsemi og ESB hafnaði fullyrðingunni formlega 26. maí 2026 með reglugerð.

Prótein

Annað bætiefni sem er mikið notað eða sett aukalega í matvæli er prótein. Eins má sjá mikla áherslu á prótein á samfélagsmiðlum auk þess að margar matvörur eru merktar sem „próteinríkar“.

Í ráðleggingum um mataræði er mælt með að við fáum 10-20% orkunnar frá próteinum. Þetta samsvarar um það bil 1 grammi á hvert kíló líkamsþyngdar, sem þýðir að einstaklingur sem vegur 70 kíló þarf í kringum 70 grömm af próteinum daglega, að meðaltali. Smá munur milli daga skiptir ekki miklu máli. Rannsóknir benda til að hjá flestu íþróttafólki sé um 1,5 g prótein/kg/dag nægjanlegt til að hámarka ávinning styrktarþjálfunar.

Einstaklingar sem eru eldri en 65 ára ættu að fá um 15-20% orkunnar frá próteinum eða í kringum 1,2 g/kg/dag til að koma í veg fyrir tap á vöðvamassa með hækkandi aldri.

Margir kunna að halda að nú þurfi að rífa fram reiknivélina, en í raun er þetta ekki svo flókið þegar kemur að próteinneyslunni. Einstaklingar sem borða þrjár góðar máltíðir á

Alcoa
Stífluþjónusta Sævars
Kælitækni
ORKAN

dag og millimál þess á milli, þar sem í máltíðum er að finna próteingjafa, eru líklega að uppfylla sína próteinþörf. Síðasta könnun á mataræði fullorðinna á Íslandi sýndi að meðaltalsneysla á próteini var 18% af orkuinntöku, sem er mjög ríflega neysla á próteinum, enda erum við sem þjóð almennt dugleg að borða matvæli sem eru próteinrík eins og kjöt, fisk, egg og mjólkurvörur.

Skiptir máli hvenær við borðum prótein?

Almennt er ekki nauðsynlegt að tímasetja próteininntöku sérstaklega. Ef við borðum reglulega yfir daginn og veljum fjölbreyttar máltíðir í samræmi við ráðleggingar um mataræði fáum við að jafnaði nægt prótein til að mæta þörfum líkamans.

Meira prótein er ekki endilega betra

Ef við erum að fá meiri orku en við þurfum þá breytir líkaminn líka próteinum í fitu sem fer í fituforða líkamans. Einnig er mikilvægt að vita að líkaminn á erfiðara með að nota prótein sem orkugjafa en fyrir vöðvauppbyggingu. Fyrir hreyfingu þurfum við að fá nægа orku og uppáhalds eldsneytið fyrir vöðvana eru kolvetni og fita. Annað sem gerist ef við fáum of mikið prótein er að mikil próteinneysla tekur pláss frá öðrum mikilvægum næringarefnum sem líkaminn gæti misst af. Hér er um að ræða til dæmis næringarefni sem eru í heilkornavörum, ávöxtum, grænmeti og mjúkri fitu. Við megum ekki gleyma því að til þess að styðja við góða heilsu þurfum við að borða fjölbreytta og næringarríka fæðu.

Fæðuhringurinn.

Hægt er að skoða Fæðuhringinn til að meta hvort við séum að borða fjölbreytt og um það bil í réttum hlutföllum. Í töflu 2 má finna dæmi um góða próteingjafa úr venjulegu fæði. Höfum í huga að mælt er með að takmarka neyslu á rauðu kjöti (naut-, lamb-, svín- og hrossakjöt) við hámark 350 grömm á viku. Veljum því líka sem oftast fisk og baunir í aðalrétt til að fá prótein frá fjölbreyttum uppsprettum. Einnig er kjúklingur góð uppspretta próteina. Mælt er líka með 20-30 grömmum af ósöltuðum hnetum daglega, sem samsvarar lófafylli, sem gefa meðal annars góðar fitusýrur og prótein.

Tafla 2. Dæmi um góða próteingjafa úr venjulegum mat (upplýsingar sóttar úr gagnagrunni ÍSGEM)

Matvæli	Magn próteins (í grömmum) í 100 grömmum af matvælum
Nautakjöt	24
Lambakjöt	23
Svínakjöt	26
Kjúklingur	23
Lax	18
Ýsa	23
Nýrnabaunir	8
Sojabaunir	14
Linsur	9
Tófú	8
Egg	12
Heilkornabrauð	9
Hreint skyr	12
Grísk jógúrt	8
Kotasæla	13
Hörfræ	19
Möndlur	20

Samantekt

Bætiefni eins og kreatín og prótein geta verið góð viðbót við fjölbreytt og næringarríkt fæði hjá fullorðnu afreksíþróttafólki, sérstaklega ef þau missa stundum úr máltíðir vegna æfingaálags (á sérstaklega við um próteinduft). Bætiefni geta einnig reynst vel þegar erfiðlega gengur að nærast sökum sjúkdóma og/eða ef útiloka þarf margar fæðutegundir. Ekki er æskilegt að gefa börnum og unglingum aukalega prótein eða mjög próteinríkar vörur, til að trufla ekki það mikilvæga jafnvægi sem þarf að vera til staðar milli mismunandi næringarefna sem líkaminn þarfnast. Að borða venjulegan mat reglulega yfir daginn er alltaf besti kosturinn og á því er grunnurinn byggður.

Lyfjavalo
FULLTINGI
SJÚKRALIÐAFÉLAG ÍSLANDS
HREYFILL
5 88 55 22

Frá ráðleggingum á diskinn

Gunnhildur Sveinsdóttir
hjúkrunar- og lýðheilsufræðingur, verkefnisstjóri hjá SÍBS

Í flestum tilvikum er fjölbreytt og næringarríkt mataræði besta leiðin til að tryggja að líkaminn fái öll nauðsynleg næringarefni. Það getur hinsvegar verið flókið að brúa bilið frá opinberum ráðleggingum um mataræði yfir á diskinn. Matarvefurinn Gott og einfalt inniheldur aðeins uppskriftir sem uppfylla opinber næringarviðmið og auðveldar notendum að hrinda hollustunni í framkvæmd.

Maturinn sem við borðum gefur okkur ekki aðeins orku heldur einnig prótein, trefjar, vítamín, steinefni og fjölmörg önnur efni sem eru mikilvæg fyrir heilsuna. Þótt bætiefni geti verið nauðsynleg við ákveðnar aðstæður koma þau almennt ekki í stað fjölbreytts mataræðis.

Hollt mataræði þarf ekki að vera flókið

Þótt ráðleggingarnar byggi á vísindalegri þekkingu er ekki alltaf augljóst hvernig best er að fylgja þeim. Hvað á að hafa í matinn? Hvernig má auka neyslu grænmetis og heilkorns eða velja hollari kosti án þess að flækja matargerðina? Gott og einfalt hjálpar fólki að svara þessum spurningum með uppskriftum sem auðvelt er að nýta við daglega eldamennsku.

Á vefnum er áhersla lögð á grænmeti, ávexti, heilkorn, trefjaríka fæðu og góða próteingjafa, auk þess sem leitast er við að takmarka salt og viðbættan sykur. Þannig geta notendur valið úr fjölda uppskrifta án þess að þurfa sjálfir að meta næringarinnihald hverrar máltíðar.

Með því að velja úr ólíkum uppskriftum á vefnum og borða í samræmi við eigin orkuþörf ættum við almennt að geta uppfyllt næringarþarfir líkamans að undanskildum þeim næringarefnum, einna helst D-vítamíni, sem sérstaklega er ráðlagt að taka sem bætiefni. Það er heildarsamsetning fæðunnar yfir lengri tíma sem skiptir mestu máli, fremur en næringarinnihald einstakra máltíða.

Á vefnum má einnig setja saman eigin vikumatseðla, útbúa innkaupalista og finna hagnýt ráð sem auðvelda skipulag og eldamennsku. Með góðu skipulagi verður auðveldara að nýta hráefni, spara tíma og draga úr óþarfa innkaupum. Þannig verður einfaldara að breyta góðum áformum í daglegar venjur.

Gott og einfalt er samstarfsverkefni SÍBS og Krabbameinsfélags Íslands, unnið í samvinnu við embætti landlæknis.

Kíkið á gottogeinfalt.is og sjáið hversu auðvelt það getur verið að borða hollan, fjölbreyttan og góðan mat.

FIT
GJÖGUR HF GRENIVÍK
IKEA
NÝJA BÍLASMIÐJAN HF

Reykjavík

A. Margeirsson ehf
Almenna bílaverkstæðið ehf
Arnar Vilhjálmur Arnarsson
Atorka ehf verktakar og vélaleiga
Árnastofnun
Bananar ehf
Bastard Brew & Food - bastard.is
Ber ehf
Bíla-Doktorinn
Bílasmiðurinn hf
Bjössi IG ehf, Jarðverktaki
Bohemia Kristall ehf
Bonafide lögmenn ráðgjöf sf
Bókabúðin Sjónarlind
Bókaútgáfan Hólar ehf
Bókhaldsstofan Stemma ehf
Brim hf
Brunahönnun slf
BSI bifreiðaverkstæði ehf
Café Flóran
Café Loki
Devitos Pizza ehf
Efling stéttarfélag
EI Framkvæmdir ehf
Element ehf - element.is
Endurvinnslan hf
Eyesland gleraugnaverslun
Fjaðrabúðin Partur ehf
Fríkirkjan í Reykjavík
G Þ Skartgripir og úr
G3 ehf, hestakerrur í Víðidal
Gastec ehf
GB Tjónaviðgerðir ehf
Ginger ehf
Gleipnir verktakar ehf
Gleraugnaverslunin Glæsibæ ehf
Grænn markaður ehf
Gullnesti ehf
Gullsmiðurinn í Mjódd
Gæðabakstur og Ömmubakstur
Gæfumunir ehf
H.Jónsson ehf, rétting og sprautun
Hagi ehf - Hilti
Hallgrímskirkja
Hampiðjan hf
Hárgreiðslustofan Crinis
Hársnyrtistofan Aida
Hið íslenska bókmenntafélag
Hjá Ingvarsson ehf
Hlýja Tannlæknastofa
Hókus Pókus ehf
Hótel Leifur Eiríksson ehf
Hreinsitækni ehf
Hringsjá endurhæfing
Hvítlist hf
Höfðahöllin bílasala
Íslensk erfðagreining
Ísól ehf
Ís-spor ehf
Íþróttabandalag Reykjavíkur
Íþróttafélagið Fylkir
Íþróttasamband fatlaðra
Járn og gler hf
Jeppaþjónustan Breytir ehf
JHM - sport.is
K. H. G. Þjónustan ehf
Kanon arkitektar
Kjöthöllin ehf
Klettur-Skipaafgreiðsla ehf
Kólus ehf
Krua Thai, veitingastaður
Landslag ehf
Lásaþjónustan
Lely Center Ísland
Litróf ehf
Læknahúsið Dea Medica ehf
Læknasetrið ehf
Læknavaktin ehf
Lögfræðistofa Reykjavíkur ehf
Lögmenn Fortis ehf
MD vélar
MS Armann skipamiðlun ehf
Multivac ehf
Múrarameistarafélag Reykjavíkur
Ofnasmiðja Reykjavíkur ehf
Okkar Borg - Sigfús Aðalsteinsson
Orka ehf
Óskaskrín ehf
Pixel ehf
Pípulagnaþjónusta Reykjavík ehf
PK Arkitektar ehf
Pólýhúðun ehf
PricewaterhouseCoopers ehf
Rafmennt ehf
Rafstjórn ehf
Reykjavíkurborg
Reyktal þjónusta ehf
Réttur - ráðgjöf & málflutningur
Rima Apótek
S.Ó.S. Lagnir ehf
Samtök starfsmanna fjármálafyrirtækja-SSF
Sendibílastöðin hf
Silkiprent ehf
Síma- og tölvulagnir ehf
Skorri ehf
Skólavefurinn
Skósmiðurinn Háaleitisbraut 68
Sláturfélag Suðurlands svf
Smith og Norland hf
Snarmerki ehf - skiltagerð og raflagnaþjónusta
Sonik tækni ehf
Spektra ehf
Stansverk ehf
Steinkompaníið ehf
Straumkul ehf
Styrja ehf
Subway
Svansverk slf
Svarta Kaffið kaffihús
Sýnileiki ehf
Söluturninn Vikivaki
T.ark Arkitektar
Tannlæknar Höfðabakka
TBG ehf
Teikna - teiknistofa arkitekta ehf
Teiknistofan Tröð ehf
Tékkland bifreiðaskoðun ehf
Tóbaksverslunin Björk
Trackwell hf
Trésmiðja Pálma ehf / Pálmi Ingólfsson
Tæknibær ehf - Computer.is
Tösku- og hanskabúðin ehf
Urðarapótek ehf
Úti og inni sf
Útilíf
Vatnaskil ehf
VDO ehf
Veiðiþjónustan Strengir
Veitingahúsið Caruso
Verkfræðistofan Skipasýn ehf
Verkhof ehf
Verkís hf
Verksýn ehf - verksyn.is
Versa ehf
Verslunin Vínberið
Vélvík ehf
Vilhjálmsson sf, heildverslun
VSÓ Ráðgjöf ehf

Seltjarnarnes

Nesskip hf

Vogar

Arktik Rok Motel ehf
Sveitarfélagið Vogar
Við sjóinn ehf, tjaldstæði

Kópavogur

ALARK arkitektar ehf
Albertsson ehf - almenn þrif
AP varahlutir ehf
Arkís arkitektar ehf
Arnardalur sf
AZ Medica ehf
Barki ehf
Bifreiðaverkstæðið Toppur ehf
Bílrúðumeistarinn slf
BSA varahlutir ehf
Deloitte hf
Elfa og Ásgeir tannlæknar s: 564 6250
Fagtækni hf
Félag stjórnenda, Suðurland-Suðurnes-Vesturland-Vestfirðir
Fuglar ehf
GG Sport
goddi.is
Hafið-fiskverslun ehf
Hjartavernd
Höll ehf
Iðnaðarlausnir ehf
Ingi hópferðir ehf
Innval ehf
Íshúsið ehf
Íslandslyftur ehf
Lakkskemman ehf
Landmótun sf
Lín design
Loft og raftæki ehf
Mannrækt og menntun ehf s: 899 7999
Merkjaholt ehf
Nonnabiti
RAMIS ehf
Rubix Ísland ehf
S. Helgason ehf
Slot ehf
Sportvörur
Stjörnublikk ehf
Tannlæknastofan Valhöll ehf
Teitur ferðaþjónusta
Útfararstofa Íslands ehf

Garðabær

Fagval ehf
Fimir ehf
Geislatækni ehf - Laser þjónustan
Hásandur ehf
Kerfóðrun ehf
Krókur
Tanntorg tannlæknastofa
Vélsmiðja Orms og Víglundar ehf

Hafnarfjörður

Aflhlutir ehf
Altis ehf
Barak.is
Bílaverk ehf bílamálun og réttingar
Bjarnar ehf
Blikksmiði ehf, s: 5654111 - blikksmidi@simnet.is
Colas Ísland
CrankWheel ehf
Dverghamrar ehf
EÓ-Tréverk sf
Hafnarfjarðarbær
Hafnarfjarðarhöfn
Hagstál ehf
Hagsuða ehf
Holtanesti
Hvalur hf
Ísblik ehf
Japanskar vélar ehf

Bæjarins beztu pylsur

AFLTAK EHF.
S: 660 0770 - www.afltak.is

MÚLALUNDUR

LAXÁ FISKAFÓÐUR · SÍÐAN 1991 ·

Hollt mataræði, hreyfing og svefn

Viðtal: Páll Kristinn Pálsson

Upphafið að stofnun fyrirtækisins Heilaheilsa má rekja til ársins 2016 er Ólína Guðbjörg Viðarsdóttir sálfræðingur, þá atvinnuknattspyrnukona í KR, fékk höfuðhögg á leikvellinum og alvarlegan heilahristing af völdum þess. „Þetta slys batt enda á feril minn sem knattspyrnukona," segir Ólína þegar ég hitti hana á dögunum í höfuðstöðvum fyrirtækisins í Urðarhvarfinu í Kópavogi. „Ég var í doktorsnámi á sama tíma og í því námi var ég að skoða hugarstarfsemi fólks með ýmsar geðraskanir og einnig að meta árangur hugrænnar endurhæfingar á Landspítalanum. Ég var þannig að sérhæfa mig í ýmsu sem tengdist heilanum og miðtaugakerfinu. Ég hafði mikinn áhuga á taugasálfræði og að þjálfa upp hugarstarfsemi eftir andleg veikindi hjá fólki sem hafði leitað aðstoðar við þeim á geðsviði Landspítalans. Svo þegar ég varð sjálf fyrir þessu áfalli ákvað ég að reyna að skilja betur hvað gerist þegar maður fær heilahristing. Síðan hélt ég áfram að skoða hvað hægt væri að gera til að vernda heilann alla ævina, hámarka hugarstarfið og fór að kynna mér heilaheilsu almennt."

Fjölbreytt heilastarf

Í hverju eru viðfangsefni Heilaheilsu helst fólgin?

„Við þjónustum bæði fólk sem hefur fengið væga höfuðáverka, svo sem heilahristing, og fólk sem hefur orðið fyrir vægari heilablæðingum. Einnig aðstoðum við fólk sem glímir við ýmiss konar hugrænan vanda, svo sem einbeitingarskort, athyglisbrest, minnistruflanir og skerta stýrifærni. Orsakirnar geta verið margvíslegar, til dæmis höfuðhögg eða aðrir áverkar, langvinnt COVID, kulnun eða veirusýkingar. Allt þetta getur haft áhrif á starfsemi heilans. Oft eru afleiðingarnar líka mjög persónulegar og geta meðal annars birst í breytingum á sjálfsmynd og persónuleika."

Orðið heilaheilsa – er það ekki tiltölulega nýtt?

„Jú, það er tiltölulega nýlega farið að nota það orð, sérstaklega síðustu fimm árin eða svo. Við erum enda komin með miklu betri leiðir til að rannsaka heilann en áður var. Alls kyns tæknilegar framfarir og rannsakendur eru líka orðnir meðvitaðri um að það sé ekki nóg að stunda sitt starf inni á rannsóknarstofum heldur þurfi líka að koma niðurstöðunum út til almennings á mannamáli. Það er sú krafa sem gerð er í æ ríkari mæli til vísindamanna. Þannig að fólk er farið að fá miklu meira af góðum upplýsingum á mannamáli um heilann og nýjustu niðurstöður úr rannsóknum á honum sem miðlað er í gegnum samfélagsmiðla eða bækur sem er ekki of erfitt að lesa. Þekkingin er miklu aðgengilegri núna en áður hefur tíðkast."

Stjórnstöð líkamans

Og heilinn er auðvitað aðallíffæri okkar fyrir utan hjartað ...

„Jú, heilinn er það líffæri sem stjórnar öllu og best að skilja hann sem stjórnstöð líkamans. Þegar heilinn verður fyrir áfalli eða áverka þá getur það líka haft áhrif á önnur kerfi líkamans, svo sem hormónakerfið, hjarta- og æðakerfið, taugakerfið, sjónkerfið og svo framvegis. Oft þegar fólk heldur að vinna þurfi beint með heilann þá liggur vandinn kannski í öðrum kerfum. Heilinn er þá ekki að ná að samræma skilaboðin sem eru í gangi og halda öllu starfandi í réttum takti. Þess vegna er mikilvægt að skoða öll kerfin og átta sig á því hvar vandinn liggur.

Þegar maður fer að skoða eitthvað um bætiefni, mataræði eða hvað sem hjálpar heilanum að starfa hratt og eðlilega þarf maður að skilja orkuþörf heilans því hann hefur mjög mikla orkuþörf. Við verðum að hugsa um að hann fái nóg af góðum næringarefnum og öllu öðru sem hann þarf, eins og súrefni og greiðu blóðflæði til að búa til orku. Og svo þurfum við að takmarka allt það sem getur truflað þessa orkuframleiðslu. Það er ekki nóg að setja inn allt sem er gott, heldur verðum við líka að taka út allt sem er mögulega að hindra orkuframleiðsluna. Maður verður alltaf að hafa þetta tvennt í huga, það er að minnsta kosti þannig sem ég lít á þetta."

Er ekki margt sem við skiljum ekki um heilann?

„Það er gömul mýta að við vitum ekkert um heilann og það er ekki alveg rétt. Við vitum margt um heilann og skiljum margt um hvernig hann starfar. En það er vissulega margt ókannað enn. Kannski er merkasta uppgötvunin varðandi heilann hversu mikill sveigjanleiki hans er, en það er nokkuð langt síðan vísindamenn áttuðu sig á því. Heilinn er ekki eins og bein, sem er tilbúið og breytist lítið, heldur lifandi vefur sem er í sífelldri mótun og þróun. Allt sem við gerum hefur áhrif á heilann, og sumir hlutir sem við gerum ekki geta líka breytt honum. Þetta er svo mikilvægt að skilja, af því hann er svo orkufrekur og er stöðugt að vinna við að halda okkur á lífi og passa upp á að allt sé í jafnvægi í líkamanum. Og svo þegar hann þarf ekki að nota orku í eitthvað þá dregur hann úr virkni þeirra svæða til að spara orku.

Heilinn er sífellt að leitast við að spara orku og þegar við gerum ekki eitthvað í einhvern tíma þá verða þeir ferlar aðeins veikari og þá þarf maður að koma þeim aftur upp í æfingu. Það að læra að hjóla eða synga, færni í að leika á hljóðfæri eða vinnutengd verkefni sem maður hefur ekki sinnt í mörg ár og telur sig ekki lengur muna hvernig voru unnin eru dæmi um það sem fólk heldur að það sé kannski búið að gleyma. Þegar maður fer að gera þessi hluti aftur þá virkjast þessar gömlu tengingar því heilinn þekkir ferlana. Það er sem sagt ekki þannig að hlutirnir hverfi eða deyi, heldur voru þeir bara lagðir til hliðar og orkan notuð í annað. Þeir eru þarna inni og það þarf bara að virkja aftur rétta ferla."

En það er ljóst að ekki er hægt að laga alla heilastarfsemi sem skerðist og slík áföll leiða fólk oft til dauða ...

„Það er alveg rétt. Fólk getur orðið fyrir áverka sem eyðileggur heilafrumur og taugafrumur og það gerist einnig í heilahrörnunarsjúkdómum. Heilafrumur geta þannig dáið eða breyst og minnkað vegna sjúkdóma. Þegar fólk verður fyrir áverka og blæðingum vill stundum tapast sú færni sem svæðið sem fyrir því verður stjórnar, svo sem að ganga eða að tala eða eitthvað slíkt. En þá getur fólk líka oft lært að gera það aftur því þótt skemmdin sé til staðar fara tengingar í kringum hana að breytast og mynda nýjar tengingar."

Grunngildin aðalatriðið

Hvernig tengist þetta allt umræðunni um bætiefni? Notar þú í þínu starfi einhver sérstök efni til að lagfæra eða auka heilaheilsu?

„Nú um stundir finnur fólk mikið fyrir hugrænum vanda, og heilaþoka, einbeitingarskortur og minnisleysi eru ofarlega í umræðunni. Líf okkar er orðið ofboðslega flókið, það er mikið sem heilinn þarf að geta gert, miklu meira en hann þurfti að gera fyrir tíu eða tuttugu árum síðan. Hann keyrir alltaf á hámarks orku og almennt séð skiptir mestu máli að passa að grunngildin séu í lagi áður en farið er að spá í einhver bætiefni. Í fullkomnum heimi þá værum við bara að borða ótrúlega næringarríka fæðu sem inniheldur allt sem við þurfum og ekkert sem við þurfum ekki eða tefur fyrir orku. Helst viljum við hafa það þannig. Svo er raunveruleikinn ekki alveg þannig. Það er markaðsett alls konar annað fæði og fólk er oft týnt í því hvað er hollt og hvað óhollt. Fólk er óöruggt um þetta – er fita góð og kolvetni slæm? – og þar af leiðandi er það auðveld bráð fyrir markaðssetningu þegar búið er að skapa þessa óvissu um hlutina.

Í grunninn eru það almennar leiðbeiningar um heilbrigt mataræði sem gilda. Til að passa að heilinn sé að fá allt sem hann þarf þá mæli ég með því fyrir alla sem til mín leita að byrja á því að fara í blóðprufu og láta skoða öll helstu gildi og öll hormón sem hægt er að skoða - allt sem heimilislæknirinn er til í að vinna með, og ef eitthvað er undir viðurkenndum viðmiðum að láta laga það. Það er grunnurinn áður en við förum að hugsa um að bæta einhverju við. Ef hann er ekki til staðar þá er hitt ekki að fara að skila manni einhverju miklu. Sem sagt byrja alltaf á þessu, bæði hormón og almenn gildi, D-vítamín, B-vítamín, járngildin, sölt og svo framvegis. Allt þetta þarf að skoða.

Ef maður er ekki að fá úr mataræðinu það sem maður þarf til að halda gildunum sínum þá þarf stundum að fara í einhverja tímabundna uppbótarmeðferð sem lagar stöðuna. Síðan mæli ég með að fólk hugi að þessum almennu gildum alla ævina, láta mæla þau reglulega með blóðprófum og láta aldrei langan tíma líða á milli þeirra. Sama gildir um atriði eins og blóðþrýstinginn og LDL-kólesterólið slæma. Við þurfum að hugsa vel um hjartað og heilann. Þessi almenni grunnur sem læknarnir tala um er alltaf byrjunin.

Vandamálið er hvað það ríkir mikil óreiða í umræðunni um bætiefnin. Nú erum við ekki að tala bara um D-vítamínið eða lýsið sem eru mjög mikilvæg fyrir heilaheilsuna hér hjá okkur. Við erum að tala um alls konar próteinduft og fleiri duft sem verið er að markaðssetja. Góðgerlar og hitt og þetta og alls konar. Það er svo mikil óreiða í því sem gerir fólk óöruggt og þá er svo auðvelt að ginna það til alls konar kaupa. Þetta er gert mjög meðvitað af markaðsöflunum. Það er líka þannig að bætiefnin eru ekki undir jafn ströngum prófunum og eftirliti og lyf. Upplýsingar um efni sem eiga að bæta orkuna eru iðulega engar eða afar litlar og óljósar hvað varðar forsendurnar sem fullyrðingarnar eru byggðar á. Til dæmis hafa rannsóknir sýnt að magn sumra efna getur jú skilað einhverjum árangri en að til þess þurfi kannski fimmfalt magn af því en gefið er upp sem daglegur skammtur á pilluglasinu. Fólk er þá að kaupa eitthvað dýrum dómum en er í rauninni ekki að fá neitt út úr því. Svo er í sumum tilfellum ekki verið að benda á aukaverkanir sem viss bætiefni geta haft í för með sér. Framleiðandinn þarf ekki að tilgreina það á umbúðunum af því að það skortir allt eftirlit á þessum vörum. Að því sögðu er ég alls ekki á móti bætiefnum, en hvet fólk til að kynna sér þau vel og nota af skynsemi."

Meðvitaðri eftir að ég hætti

Notaðir þú sjálf sem atvinnuíþróttakona á sínum tíma einhver bætiefni til að auka frammistöðuna og endurheimt? Horfirðu á þetta öðrum augum núna en þú gerðir þá?

„Já, ég horfi á þetta allt öðrum augum núna. Ég skil miklu betur mikilvægi þess að hafa öll gildin mín í lagi en ég gerði þá. Þá pældi ég heldur ekki eins mikið í þessum hlutum. Ég borðaði vissulega mikið af hollu fæði til að efla hjá mér orkuna, en var til dæmis alltaf lág í járni. Ég bjó við mjög mikinn járnskort sem ég lagaði ekki almennilega fyrr en ég var hætt að spila fótbolta. Eftir á hefði ég viljað hafa hugsað betur um þessa grunnþætti. Núna er ég mjög meðvituð um að gæta þess að líkami minn hafi sem best viðnám við hverju sem er."

Bakteríuflóran og bætiefnin

Unnur Guðnadóttir
nýdoktor í bakteríuflórurannsóknum við Karolinska Universitet, Svíþjóð

Okkar fyrstu kynni við bakteríur verða yfirleitt við fæðingu. Hvort sem við fæðumst um fæðingarveginn eða með keisaraskurði fáum við bakteríuflóru móður í vöggugjöf. Þessar bakteríur setjast svo að meðal annars í þörmum okkar, á húð og í munni og mynda flóru þess staðar. Fjöldi þessara baktería skiptir billjónum, sem svo er hægt að flokka í mörg þúsund tegundir. Þessar tegundir hafa mismunandi hlutverk, og setjast að á stöðum líkamans í samræmi við þau.

Lífsnauðsynleg hlutverk

Þessar bakteríur eru þó alls engin sníkjudýr sem við þurfum að losna við. Þvert á móti gegna þær fjölmörgum lífsnauðsynlegum hlutverkum. Þær taka þátt í að brjóta niður hluta fæðunnar sem við sjálf getum ekki melt, framleiða ýmis efni sem líkaminn getur nýtt, hafa áhrif á efnaskipti og taka þátt í starfsemi ónæmiskerfisins. Þær geta einnig haft áhrif á bólguviðbrögð og taugakerfið.

Bakteríuflóran er ekki meitluð í stein heldur breytist alla ævi. Hún breytist meðal annars eftir aldri, mataræði, lyfjanotkun, sýkingum og hreyfingu. Það er því ekki einfalt að skilgreina hina „fullkomnu“ þarmaflóru, heldur getur mismunandi samsetning hentað mismunandi einstaklingum. Heilbrigð þarmaflóra einkennist þó yfirleitt af miklum fjölbreytileika baktería og jafnvægi þeirra innbyrðis.

Þarmaflóran borðar það sem við borðum

Einn mikilvægasti þátturinn sem við getum sjálf haft áhrif á til að breyta þarmaflórunni er mataræðið. Rannsóknir hafa sýnt tengsl milli mataræðis sem er ríkt af trefjum og fjölbreyttum jurtaafurðum (grænmeti, ávextir, baunir o.s.frv.) og hagstæðari samsetningar og starfsemi þarmaflórunnar. Á hinn bóginn hefur mataræði sem einkennist af miklu magni af mjög unnum matvælum, rauðu kjöti, sykri og sætuefnum verið tengt við óhagstæðari samsetningu á flórunni.

Trefjar eru sérstaklega mikilvægar fyrir þarmaflóruna. Trefjar finnast meðal annars í baunum, ávöxtum, grænmeti, hnetum, fræjum og grófu korni. Margar tegundir trefja komast að hluta til eða öllu leyti ómeltar í gegnum magann og niður í þarma. Þar geta bakteríur nýtt trefjarnar við að mynda ýmis niðurbrotsefni, meðal annars stuttar fitusýrur, sem geta haft áhrif á starfsemi þarma og efnaskipti. Trefjar hjálpa einnig til við að viðhalda fjölbreyttum og hagstæðum bakteríutegundum í þarmaflórunni. Fyrir utan jákvæð áhrif á þarmaflóru okkar hefur mataræði ríkt af trefjum verið tengt við minnkaða áhættu á meðal annars hjarta- og æðasjúkdómum og sykursýki af tegund 2. Þau jákvæðu áhrif trefja sem við finnum hvað augljósast eru líklega heilbrigðari þarmahreyfingar og minnkað harðlífi.

Flest lönd mæla með 25-35 grömmum af trefjum á dag fyrir fullorðna, sem auðveldlega er hægt að fá yfir daginn með því að borða til dæmis hafragraut í morgunmat, hádegismat ríkum af baunum og grænmeti (vefja eða salat), fisk og grænmeti í kvöldmat, og ávexti og gróft brauð í millimál. Hins vegar er raunin sú að fæstir fullorðnir ná þessum viðmiðum þar sem hefðbundið „vestrænt“ mataræði inniheldur oft lítið af grænmeti, ávöxtum, heilkorni og baunum en mikið af unnum mat.

Prebiotics: Maturinn sem bakteríurnar elska

Trefjar hafa mismunandi virkni eftir því hvaðan þær koma. Sumar trefjar, en ekki allar, flokkast sem „prebiotics“, þ.e. efni sem þarmaflóran nýtir og geta haft jákvæð áhrif á heilsu. Prebiotics er eins konar góðgerlanæring eða fæða fyrir ákveðnar bakteríur. Prebiotics geta þannig stuðlað að vexti eða virkni ákveðinna baktería og þannig haft áhrif á starfsemi þeirra, efnaskipti og ónæmisviðbrögð. Ekki er enn að fullu vitað hvernig sum þessara ferla ganga fyrir sig en spennandi rannsóknir munu vonandi ljóstra upp um þau á næstu árum.

Prebiotics finnast í ýmsum matvælum eins og höfrum, sojabaunum, aspas, hvítlauk og lauk, en einnig er hægt að kaupa matvæli og bætiefni með viðbættum prebiotics.

Pólar Hestar
VIK Blikksmiðja
Báran Stéttarfélag Stofnað 25. júní 2002
Innnes

Kat ehf - kat.is
Knattspyrnufélagið Haukar
Krydd Veitingahús
Lipurtá ehf
Matvex ehf
Músik og Sport ehf - musikogsport.is
Nonni Gull
Reikningar og ráðgjöf ehf
Rúnir verktakar ehf
Sjúkraþjálfarinn ehf
Smíðaverk ehf
Storvik - útíbú á Íslandi
Trésmiðjan okkar ehf
Verktækni
Verkþing ehf
Vír og lykkjur ehf
VSB verkfræðistofa ehf
Williams & Halls ehf
Öryggisgirðingar ehf

Reykjanesbær

Bergraf ehf
Dacoda ehf
DMM Lausnir ehf
Dýralæknastofa Suðurnesja
Efnalaugin Vík ehf
Ferðaþjónusta Reykjaness ehf
Kalka sorpeyðingarstöð sf
Lotus Car Rental ehf
Nesraf ehf
OSN lagnir ehf
paloma.is
Rafiðn ehf
Ráin, veitingasala
Rétt sprautun ehf
Skipasmíðastöð Njarðvíkur hf
Skólar ehf
TM Bygg ehf
Toyota Reykjanesbæ
TSA ehf

Grindavík

Grindavíkurbær
Stakkavík ehf
Veiðafæraþjónustan ehf
Vélsmiðja Grindavíkur ehf

Suðurnesjabær

Bílaþjónustan Bakki ehf
Ice Fish ehf
Leikskólinn Gefnarborg
SI raflagnir ehf
Útskálakirkja
Vélsmiðja Sandgerðis ehf

Mosfellsbær

Aflrás ehf - bifreiðaverkstæði
Álgluggar JG ehf
Bifreiðaverkstæði Mosfellsbæjar ehf
Byggingafélagið Bakki ehf
Dalsgarður ehf, gróðrarstöð
Elektrus ehf
Esja eignir ehf
Glertækni ehf
Gluggatækni ehf
MIG Verk ehf
Mosfellsbakarí
Nonni litli ehf
Pípulagningaþjónusta B Markan ehf
Reykjabúið ehf
Sjúkraþjálfun Heilsuefling Mosfellsbæjar
Sumargarðar ehf
Verkstæðið ehf
VGH-Mosfellsbæ ehf

Akranes

Hvalfjarðarsveit
Jarðlist ehf
Meitill - GT Tækni ehf
Verslunin Bjarg ehf
Verslunin Einar Ólafsson ehf

Borgarnes

Brúartorg
Kvenfélag Stafholtstungna
Landnámssetur Íslands
Sprautu- og bifreiðaverkstæðið Borgarness sf
Vélabær, bíla- og búvélaverkstæði

Stykkishólmur

Eyja- og Miklaholtshreppur, Snæfellsnesi
Málflutningsstofa Snæfellsness
Skipavík ehf

Grundarfjörður

Dvalarheimilið Fellaskjól
Fjölbrautaskóli Snæfellinga
Rútuferðir ehf
Þjónustustofan ehf

Ólafsvík

Fiskmarkaður Snæfellsbæjar ehf
Fiskverkunin Valafell
Litlalón ehf
Útgerðarfélagið Guðmundur ehf
Þrif og þjónusta ehf

Snæfellsbær

Stafnafell ehf

Hellissandur

Félags- og skólaþjónusta Snæfellinga
KG Fiskverkun ehf
Nónvarða ehf
Sjávariðjan Rifi hf
Skarðsvík ehf
Útnes ehf

Búðardalur

Búðardalur
Rafsel Búðardal ehf
Rjómabúið Erpsstaðir ehf

Reykhólahreppur

Reykhólahreppur

Ísafjörður

Hótel Heydalur
Ísblikk ehf
Orkubú Vestfjarða ohf
Röras ehf
Samgöngufélagið - samgongur.is
Vestfirskir verktakar ehf
Þrymur hf,vélsmiðja
Þröstur Marsellíusson ehf

Hnífsdalur

Hraðfrystihúsið - Gunnvör hf

Bolungarvík

Bolungarvíkurkaupstaður
Endurskoðun Vestfjarða ehf
Sigurgeir G. Jóhannsson ehf

Súðavík

Súðavíkurhreppur

Flateyri

Sytra ehf

Suðureyri

Klofningur ehf

Patreksfjörður

Bókhaldsstofan Stapar ehf
Oddi hf, fiskvinnsla-útgerð

Tálknafjörður

Garraútgerðin ehf

Bíldudalur

Hafkalk ehf
Íslenska kalkþörungafélagið ehf
Lás ehf

GKS INNRÉTTINGAR
ÁFERÐ OG FLUGI
Skeljungur

Probiotics: Eru allir góðgerlar eins?
Probiotics, eða góðgerlar, eru hins vegar lifandi bakteríur sem geta haft heilsufarslegan ávinning þegar þær eru teknar inn í nægilegu magni. Góðgerlar finnast í ákveðnum matvælum en eru einnig seldir sem bætiefni, til dæmis í hylkjum eða dufti.

Hér skal þó hafa eitt í huga: ekki eru allir góðgerlar eins.

Áhrif góðgerla eru mjög háð bakteríutegund, stofni og magni. Baktería sem hefur sýnt árangur við einu ákveðnu ástandi hefur því ekki endilega sömu áhrif í öðru ástandi. Einnig þrífast bakteríutegundir mismunandi vel við ólíkar aðstæður. Það að taka inn góðgerla á töfluformi sem þrífast best í leggöngum gerir líklegast lítið gagn í þörmum annað en að skolast út í næstu klósettferð. Það að vara hafi orðið „probiotic" eða „góðgerlar" á umbúðum sínum þýðir því ekki endilega að varan muni hafa jákvæð heilsufarsleg áhrif. Það skiptir máli hvaða baktería og stofn er í vörunni, í hvaða magni og hvort rannsóknir styðji við notkun hennar við það tiltekna vandamál sem á að meðhöndla. Algengar bakteríur í góðgerlum ætlaðar þarmaflórunni eru tegundir af Lactobacillus og Bifidobacterium, en fleiri tegundir sýna áhugaverðar niðurstöður í nýlegum rannsóknum og gætu verið notaðar í náinni framtíð.

Gerjaður matur
Gerjaður matur er annað athyglisvert dæmi um hvernig hægt er að hafa áhrif á þarmaflóruna, og er líklega elsta leið mannskepnunar til að hafa (óafvitandi) jákvæð áhrif á flóruna. Gerjun matar hefur verið notuð í árþúsundir sem geymsluaðferð, en við gerjun nota bakteríur næringarefni í matnum og brjóta niður í alkóhól, sýrur eða gös og við það breytist bæði bragð og lykt. Í sumum gerjuðum matvælum geta einnig verið lifandi bakteríur þegar maturinn er borðaður.

Súrkál, kimchi, kefir og sumar gerjaðar mjólkurvörur eru dæmi um matvæli sem geta innihaldið lifandi bakteríur. En ekki inniheldur allur gerjaður matur lifandi bakteríur þegar hann endar á disknum, flestar deyja til dæmis við hita og bakstur. Súrdeigsbrauð er gott dæmi um það. Við hefun súrdeigsbrauðs gegna bakteríur mikilvægu hlutverki, en hitinn við baksturinn drepur þær að mestu. Áhrif súrdeigsins og niðurbrotsefni sem bakteríurnar mynda (prebiotics) geta þó enn verið til staðar og haft hagstæð áhrif á þarmaflóruna.

Það er samt mikilvægt að gera ekki ráð fyrir að allur gerjaður matur sé sjálfkrafa góður fyrir þarmaflóruna, heldur skiptir næringargildi matvælanna í heild sinni máli. Súkkulaði og bjór eru vissulega gerjuð, en það sem hagnast flórunni okkar best eru gerjað grænmeti og aðrar trefjaríkar fæðutegundir.

En hvað með bætiefni?
Hér verður myndin aðeins flóknari. Góðgerla-bætiefni geta haft mjög gagnleg áhrif við ákveðnar aðstæður, en áhrifin eru

ekki þau sömu fyrir alla, og alls ekki öll bætiefni hafa sömu vísindalegu stoðina.

Ein af þeim aðstæðum þar sem notkun góðgerla hefur verið mikið rannsökuð er í tengslum við sýklalyfjanotkun. Sýklalyf beinast að bakteríum sem valda sýkingum en drepa einnig hagstæðar bakteríur í þörmum (og annars staðar í líkamanum). Þetta getur valdið tímabundnu raski á þarmaflórunni og hjá sumum valdið aukaverkunum eins og niðurgangi og sveppasýkingu. Ákveðnir góðgerlar hafa í rannsóknum sýnt sig að geta dregið úr líkum á sýklalyfjatengdum niðurgangi, en best er að tala við lækni eða lyfjafræðing við inntöku sýklalyfja og fá ráð um hvaða góðgerlar henta best.

Fyrir flesta heilbrigða einstaklinga er gott að horfa á góðgerlabætiefni sem mögulegt viðbótarúrræði við ákveðnar aðstæður, fremur en nauðsynlegan hluta af daglegu mataræði. Fyrsta skrefið til að hlúa að þarmaflórunni er yfirleitt mun einfaldara: fjölbreytt og trefjaríkt mataræði sem byggir að stórum hluta á grænmeti, ávöxtum, heilkorni, hnetum, fræjum og baunum.

Þarmaflóran er hluti af heildarmyndinni
Þarmaflóran er stórt og flókið vistkerfi sem við erum ennþá að læra að skilja. Við vitum að flóran gegnir mikilvægu hlutverki í líkamanum, en ennþá er ekki vitað nákvæmlega hvaða bakteríusamsetning er best fyrir hvern og einn eða nákvæm gangverk bak við virkni sumra ferla.

Það sem við vitum hins vegar er að mataræði hefur veruleg áhrif á þetta vistkerfi. Fjölbreytt, trefjaríkt mataræði er ein besta leiðin til að gefa bakteríum í þörmum fjölbreytt úrval af næringu. Gerjaður matur getur einnig verið hagstæð viðbót, og góðgerlabætiefni hjálpað við ákveðnar aðstæður.

Í stað þess að hugsa um þarmaflóruna sem eitthvað sem þarf að „hreinsa" eða „laga" er því betra að hugsa um hana sem vistkerfi, eða jafnvel gæludýr, sem við búum með og getum hlúð að með fjölbreyttu mataræði og heilbrigðum lífsstíl.

BÓNUS
BYGGIÐN
Félag byggingamanna
MÖRKIN LÖGMANNSSTOFA
Suðurlandsbraut 4
108 Reykjavík
www.law.is
s. 414 4100

Þingeyri

Véla- og bílaþjónusta Kristjáns ehf

Hvammstangi

Albert Guesthouse, s: 855 1303
Félagsheimilið Ásbyrgi
Húnaþing vestra
Kaupfélag Vestur-Húnvetninga
Sláturhús KVH ehf
Vélaverkstæði Hjartar Eiríkssonar sf

Blönduós

Blönduóskirkja
Kvenfélag Svínavatnshrepps

Skagaströnd

Vík ehf

Sauðárkrókur

Doddi málari ehf
Dögun ehf
Fasteignasala Sauðárkróks
FISK-Seafood ehf
Fjölbrautaskóli Norðurlands vestra
K-Tak ehf
Steinull hf
Vörumiðlun ehf
Þreksport ehf

Varmahlíð

Langamýri í Skagafirði, fræðslusetur þjóðkirkjunnar

Siglufjörður

Snerpa, íþróttafélag fatlaðra og aldraða

Akureyri

Akureyri Backpackers ehf
Arte rakarastofa
AVH Arkitektúr- Verkfræði-Hönnun
Ásco ehf, bílarafmagn
Baldur Halldórsson ehf
Baugsbót ehf, bifreiðaverkstæði
Bifreiðaverkstæði Bjarnhéðins ehf
Bílaprýði
Bústólpi ehf
Dýralæknaþjónusta Eyjafjarðar ehf
Efling sjúkraþjálfun ehf
Eining-Iðja
Enor ehf
Fasteignasalan Byggð, byggd@byggd.is
Finnur ehf
Hagvís ehf
Herradeild JMJ
Líkamsræktin Bjarg ehf
Matur og Mörk ehf
Norðurorka hf
Petra ehf
Rafmenn ehf
S.S. byggir ehf
Sjómannablaðið Víkingur
Skógarböðin - styðjum við heilsu og vellíðan
Steypusögun Norðurlands ehf
Straumrás hf
Toyota Akureyri
Veitingastaðurinn Krua Siam

Dalvík

Vélvirki ehf, verkstæði
Whales Hauganes ehf

Ólafsfjörður

Árni Helgason ehf, vélaverkstæði
Sjómannafélag Ólafsfjarðar

Húsavík

Garðræktarfélag Reykhverfinga
Norðurþing
Tjörneshreppur
Trésmiðjan Rein ehf
Vélaverkstæðið Árteigi

Mývatn

Daddi's pizza, Mývatnssveit
Hlíð ferðaþjónusta ehf
Jarðböðin við Mývatn
Reykjahlíðarsókn

Þórshöfn

Fiskmarkaður Þórshafnar ehf

Vopnafjörður

Bílar og vélar ehf
Pétur Valdimar Jónsson
Vopnafjarðarhreppur

Egilsstaðir

Ársverk ehf
Félag opinberra starfsmanna á Austurlandi
Gistihúsið - Lake Hotel Egilsstadir
Héraðsprent ehf
Hótel Eyvindará
Jónval ehf
Kaskó ehf

Reyðarfjörður

AFL - Starfsgreinafélag
Skiltaval ehf

Eskifjörður

Egersund Ísland ehf
Eskja Holding ehf
Fjarðaþrif ehf
Fjarðaþvottur ehf
LF fasteignasala - Reykjavík - Austurland

Neskaupstaður

Fjarðalagnir ehf
Haki ehf verkstæði
Samvinnufélag útgerðamanna
Síldarvinnslan hf
Verkmenntaskóli Austurlands

Fáskrúðsfjörður

Loðnuvinnslan hf
Vöggur ehf

Djúpavogur

Berunes við Berufjörð - berunes.is
Búlandstindur ehf
Hótel Framtíð ehf
Smástál ehf

Höfn í Hornafirði

Birkifell ehf - Birkifelli
Funi ehf, sorphreinsun
Jökulsárlón ferðaþjónusta ehf
KASK Flutningar ehf
Málningarþjónusta Horna ehf
Rósaberg ehf

Öræfi

Atlantsflug ehf, Skaftafelli

Selfoss

Árvirkinn ehf
Baldvin og Þorvaldur ehf
Biltak ehf
Bókakaffið á Selfossi og Bókakaffið í Ármúla
BR flutningar ehf
Búhnykkur sf
Byggingafélagið Laski ehf
Fagform ehf
Fræðslunetið - símenntun á Suðurlandi
Halldór Gísli Sigþórsson tannlæknir
Jarðverksþjónustan ehf
Jáverk ehf

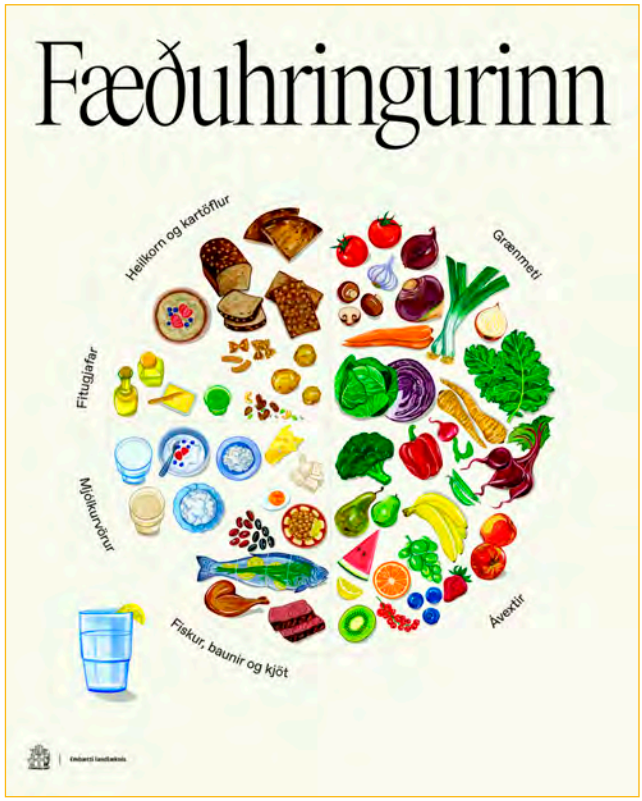
TANDUR
HOTEL KLAUSTUR
FYRIRTAK málningarþjónusta www.fyrirtak.is - 519 5949
Brostu Tannlæknastofa

Vítamín og steinefni

Hólmfríður Þorgeirsdóttir
verkefnastjóri næringar
hjá embætti landlæknis

Maturinn sem við borðum veitir okkur orku en inniheldur líka margvísleg vítamín, steinefni og önnur gagnleg efni sem líkaminn þarf á að halda fyrir eðlilega líkamsstarfsemi og góða heilsu.

Í ráðleggingum um mataræði er búið að færa vísindalega þekkingu um þörf fyrir einstök vítamín og steinefni yfir í einfaldar ráðleggingar um fæðuval. Neytendur borða ekki einstök næringarefni heldur mat og því er almennt ekki þörf á að telja vítamín og steinefni sérstaklega. Ef ráðleggingum um mataræði er fylgt að mestu leyti eru góðar líkur á því að þörfum líkamans fyrir einstök næringarefni sé fullnægt. Undantekningar geta þó átt við til dæmis ef fólk er með ofnæmi eða óþol eða þarf að útiloka margar fæðutegundir úr mataræði af öðrum ástæðum.



Vítamín og steinefni

Vítamín og steinefni eru næringarefni sem gegna fjölmörgum mikilvægum hlutverkum í líkamanum. Líkaminn getur ekki framleitt flest vítamín og steinefni sjálfur og þarf því að fá þau úr fæðunni. Þau finnast í mismiklu magni í ýmsum fæðutegundum, sem undirstrikar mikilvægi þess að borða fjölbreytta fæðu flesta daga. Undantekning frá þessu er D-vítamín, sem er í fáum fæðutegundum og er þess vegna mælt með að allir taki það sem bætiefni allan ársins hring. Mælt er með því að ungbörn fái D-vítamíndropa eða úða daglega frá 1-2 vikna aldri.

Ráðlagðir dagskammtar

Embætti landlæknis gefur út ráðlagða dagskammta (RDS) fyrir vítamín og steinefni. RDS er sú dagleg meðalneysla næringarefna sem nægir til að mæta þörfum nær allra einstaklinga (venjulega 97,5%). RDS eru venjulega notaðir til að skipuleggja mataræði fyrir hópa fólks, til dæmis við gerð matseðla í mötuneytum, en einnig er hægt að nota þá sem viðmið um daglega neyslu vítamína, stein- og snefilefna fyrir einstaklinga.

Ráðlagðir dagskammtar (RDS) fyrir D-vítamín á Íslandi:

- Ungbörn (frá 1–2 vikna aldri) og börn 1–9 ára, 10 µg, 400 AE
- 10 ára–70 ára, 15 µg, 600 AE
- 71 árs og eldri, 20 µg, 800 AE

Ráðlagðir dagskammtar af D-vítamíni miðast við að viðhalda fullnægjandi styrk D-vítamíns í blóði en ekki til að bæta fyrir D-vítamínskort. Ef um D-vítamínskort er að ræða gæti þurft hærri skammta.

Hvenær er þörf á bætiefnum?

Almennt þarf ekki að taka bætiefni ef borðuð er fjölbreytt og vel samsett fæða. Þó er Íslendingum ráðlagt að taka D-vítamín sérstaklega sem bætiefni, til dæmis lýsi, lýsisperlur, D-vítamíntöflur eða D-vítamínúða. D-vítamín gegnir mikilvægu hlutverki í líkamanum, meðal annars fyrir uppbyggingu beina. Á Íslandi er takmörkuð sólargeislun stóran hluta ársins og því getur verið erfitt að fá nægilegt D-vítamín með myndun þess í húðinni. D-vítamín finnst einnig í tiltölulega fáum fæðutegundum og því er ráðlagt að taka það sem bætiefni.

Ákveðnir hópar fólks geta haft þörf fyrir bætiefni, til dæmis er konum sem geta orðið barnshafandi ráðlagt að taka

Ó. Johnson & Kaaber ehf
ísam
brosið
BusTravel Iceland

400 míkrógramma fólattöflu fram í 12. viku meðgöngu, til viðbótar við fólatríkt fæði.

Þörfin fyrir flest vítamín og steinefni eykst á meðgöngu eins og sést í töflu yfir ráðlagða dagskammta. Á þetta sérstaklega við um járn. Í flestum tilfellum er nóg að borða járnríkan mat en þó getur í sumum tilfellum þurft að taka járn sem bætiefni, til dæmis ef járnbirgðir eru litlar eða blóðleysi kemur fram. Ekki er þó ráðlagt að taka járn í háum skömmtum nema samkvæmt ráðleggingum heilbrigðisstarfsfólks.

Konum sem ekki borða fisk og mjólkurvörur er jafnframt ráðlagt að taka 150 míkrógrömm af joði daglega sem bætiefni. Barnshafandi konur ættu ekki að nota þara eða þaratöflur sem joðgjafa þar sem hann getur innihaldið joð í stærri skömmtum en æskilegt er að neyta á meðgöngu og einnig önnur efni sem geta verið skaðleg fyrir fóstrið.

Eldra fólk og sjúklingar

Einstaklingar sem borða heldur lítið gætu þurft bætiefni, til dæmis eldra fólk og sjúklingar. Þeir sem fá minna en 1500 kkal á dag úr matnum eru taldir í verulegri hættu á ófullnægjandi neyslu vítamína og steinefna. Eldra fólk sem borðar lítið ætti því að fá fjölvítamín daglega. Eldra fólk getur einnig þurft að huga sérstaklega að B12-vítamíni, þar sem upptaka þess getur minnkað með aldrinum. Einnig geta sumir einstaklingar í lyfjameðferð þurft að taka ákveðin bætiefni meðan á henni stendur.

Grænkerar

Einstaklingar sem af ýmsum ástæðum útiloka ákveðna fæðuflokka úr mataræðinu gætu líka þurft bætiefni. Til dæmis þurfa þau sem útiloka dýraafurðir úr mataræðinu (grænkerar/vegan) að taka B12-vítamín. Eins er mikilvægt fyrir þann hóp að velja vítamín- og steinefnabættar jurtaafurðir, til dæmis B12-vítamín-, kalk- og joðbætta jurtamjólk og þarf þá að lesa utan á umbúðir til að tryggja að varan innihaldi þessi efni.

Þessi hópur þarf einnig að tryggja nægilega inntöku af meðal annars B2-vítamíni (ríbóflavíni), sinki og seleni til að forðast skort. Hægt er að ráðleggja töku fjölvítamína fyrir grænkera, óháð því hvort notuð er jurtamjólk eða jurtavörur með viðbættum bætiefnum.

Embætti landlæknis hefur gefið út sérstakar ráðleggingar fyrir ákveðna hópa sem kjósa grænkerafæði (vegan mataræði), annars vegar fyrir barnshafandi konur og konur með barn á brjósti og hins vegar fyrir börn frá fæðingu til sex ára aldurs.

Langvarandi neysla bætiefna

Þó að margir gætu þurft að taka bætiefni til að uppfylla næringarþörf líkamans, eins og D-vítamín, þá ber að geta þess að ekki hefur verið sýnt fram á að langvarandi neysla næringarefna á formi bætiefna dragi úr hættu á langvinnum sjúkdómum á borð við hjarta- og æðasjúkdóma, sykursýki af tegund tvö og krabbameina. Ekki hefur heldur verið sýnt fram á annan heilsufarslegan ávinning af slíkri neyslu fyrir heilbrigða einstaklinga sem borða fjölbreytt fæði og fullnægja orkuþörf sinni. Þvert á móti benda margar rannsóknir til að stórir skammtar af ákveðnum bætiefnum, einkum vítamínum með andoxunarvirkni (svo sem betakarótín, forveri A-vítamíns), geti haft neikvæð áhrif á heilsu og jafnvel aukið hættu á dauða.

Efri mörk neyslu

Mikil neysla á sumum vítamínum og steinefnum getur haft neikvæð áhrif á heilsuna og jafnvel eitrunaráhrif. Því hafa verið sett gildi fyrir efri mörk neyslu (hámark á dag) fyrir sum næringarefni.

Fyrir ákveðin næringarefni, sérstaklega A-vítamín (retínól), D-vítamín, járn og joð, getur langvarandi neysla yfir þessum mörkum aukið hættuna á skaðlegum áhrifum, meðal annars á lifur, nýru og skjaldkirtil, allt eftir því hvaða næringarefni á í hlut.

Helstu uppsprettur ákveðinna vítamína og steinefna í fæðunni

D-vítamín: Er í fáum algengum fæðutegundum, mest í feitum fiski, eggjarauðum, D-vítamínbættum mjólkurvörum og öðrum D-vítamínbættum vörum. D-vítamín myndast einnig í húðinni fyrir tilstilli útfjólublárra geisla sólar, en á Íslandi er myndun D-vítamíns í húð ófullnægjandi yfir vetrarmánuðina.

Fólat: Dökkgrænt blaðgrænmeti, hvítkál og fleiri tegundir af káli, baunir, kjúklingabaunir, linsubaunir, ávextir og ber og einnig heilkornavörur.

B12-vítamín: Frá náttúrunnar hendi aðeins til staðar í dýraafurðum, t.d. fiski, kjöti, eggjum, mjólkurvörum, osti og lifur. Einnig jurtaafurðir með viðbættu B12-vítamíni.

Kalk: Mjólk og mjólkurvörur, ostur, dökkgrænt blaðgrænmeti og hnetur. Einnig jurtaafurðir með viðbættu kalki.

Járn: Lifur og annar innmatur, blóðmör, rautt kjöt (t.d. lamba- og nautakjöt), fiskur og egg. Úr jurtaríkinu kemur það aðallega úr heilkornavörum, belgjurtum (t.d. soja-, linsu- og kjúklingabaunum), hnetum og fræjum, dökkgrænu grænmeti og þurrkuðum ávöxtum.

Joð: Fiskur (aðallega hvítur fiskur), mjólk og mjólkurvörur, egg og joðbætt salt. Það kemur fram á umbúðum fyrir salt ef það er joðbætt.

KEAHOTELS
ARCTIC RAFTING
FRAMVEGIS Miðstöð símenntunar
LímtréVírnet

Fyrir önnur næringarefni geta neikvæð áhrif mikillar neyslu verið mildari, til dæmis vandamál í meltingarvegi, minnkuð upptaka og nýting annarra næringarefna og geta þá valdið hugsanlegum næringarefnaskorti á þeim.

Efri mörkin miðast við það magn sem óhætt er að neyta daglega yfir lengri tíma, sem talið er ólíklegt að hafi neikvæð áhrif á heilsu. Efri mörkin eiga ekki endilega við í þeim tilfellum þegar inntaka á tilteknu bætiefni er ráðlögð af lækni eða næringarfræðingi/næringarráðgjafa.

Samantekt

Besta leiðin til að tryggja líkamanum þau vítamín og steinefni sem hann þarf á að halda er að borða fjölbreyttan og næringarríkan mat. Flestir geta fengið nægilegt magn vítamína og steinefna úr fjölbreyttum mat án þess að þurfa að taka bætiefni.

Þó eru mikilvægar undantekningar frá þessu, en sérstaklega er mælt með D-vítamíni fyrir alla Íslendinga, fólat fyrir konur sem gætu orðið barnshafandi og B12-vítamíni og fleiri efnum fyrir þá sem neyta lítilla eða engra dýraafurða. Einnig geta einstaklingar með mjög litla orkuinntöku eða við sérstakar aðstæður þurft viðbótarnæringarefni.

Það er mikilvægt að líta ekki á bætiefni sem leið til að bæta upp fyrir ófullnægjandi mataræði. Fjölbreytt næringarríkt mataræði er grundvöllur góðrar næringar. Bætiefni geta hins vegar gegnt mikilvægu hlutverki þegar sérstök þörf er fyrir þau.

blómagalleri
STOÐ
BÍLASPRAUTUN OG RÉTTINGAR AUÐUNS www.bilasprautun.is
DRÁTTARBÍLAR

Jóhann Helgi & Co ehf
Kökugerð H P ehf
Landstólpi ehf
Lögmannsstofa Ólafs Björnssonar
Máttur sjúkraþjálfun ehf
Pípulagnir Suðurlands ehf
Reykhóll ehf
Sólheimar í Grímsnesi
Suðurtak ehf Brjánsstöðum 2
Súperlagnir ehf, s: 664 8892
Tannlæknaþjónustan.is, s: 482 3333
Tré og Straumur ehf
Tæki og tól ehf
Ullarverslunin Þingborg ehf
Útfararþjónustan Fylgd ehf
VBF Mjölnir ehf
Vélaþjónusta Ingvars

Hveragerði

Hótel Örk
Raftaug ehf

Þorlákshöfn

Bergverk ehf
Þorlákskirkja - Skálholtsbraut

Eyrarbakki

Byggðasafn Árnesinga, Húsinu

Flúðir

Flúðasveppir ehf
GB hús ehf
Varmalækur ehf

Hella

Freyðing ehf
Hellismenn ehf
Kanslarinn veitingahús

Hvolsvöllur

Bjólfell ehf
Eyrarbúið ehf
Ferðaþjónustan Hellishólum ehf
Krappi ehf, byggingaverktakar
Kvenfélagið Freyja
Rangárþing eystra
Seljaveitingar við Seljalandsfoss
Torf ehf
Viðskiptaþjónusta Suðurland
- umboðsaðili TM tryggingа

Vík

Framrás ehf
RafSuð ehf
Reynissókn

Vestmannaeyjar

Bergur-Huginn ehf
Bókasafn Vestmannaeyja
Bragginn sf, bílaverkstæði
Eyjablikk ehf
Framhaldsskólinn í Vestmannaeyjum
Karl Kristmanns, umboðs- og heildverslun
Prentsmiðjan Eyrún hf

samskip
REYKJALUNDUR endurhæfing
VHE
VALUR HELGASON
stifla.is | 896 1100

Heilsuloforð á matvælum

Grímur Ólafsson
fagsviðsstjóri merkinga, MAST

Hvað má segja og hverju ættu neytendur að treysta?
Margir hafa séð fullyrðingar á borð við „ríkt af trefjum“, „styður ónæmiskerfið“ eða „gott fyrir hjartað“ á matvælum og fæðubótarefnum. Slík skilaboð geta haft mikil áhrif á kaupákvarðanir neytenda. En hvað má framleiðandi í raun segja og hvaða reglur gilda?

Á Íslandi gilda samræmdar reglur Evrópska efnahagssvæðisins um næringar- og heilsufullyrðingar á matvælum. Reglurnar eru innleiddar hér á landi með reglugerð nr. 406/2010, sem byggir á reglugerð ESB nr. 1924/2006. Meginreglan er einföld: aðeins má nota þær næringar- og heilsufullyrðingar sem hafa verið metnar og samþykktar samkvæmt reglunum, og aðeins ef öll skilyrði fyrir notkun þeirra eru uppfyllt.

Hver er munurinn á næringarfullyrðingu og heilsufullyrðingu?
Næringarfullyrðing lýsir næringarlegum eiginleikum matvælis. Dæmi eru fullyrðingar eins og „inniheldur járn“, „trefjaríkt“ eða „sykurskert“. Slíkar fullyrðingar mega aðeins vera notaðar ef varan uppfyllir nákvæm skilyrði sem sett eru í reglugerðinni.

Heilsufullyrðing gengur skrefi lengra og lýsir tengslum milli næringarefnis, matvælis eða innihaldsefnis og heilsu. Dæmi er fullyrðingin „járn stuðlar að eðlilegum flutningi súrefnis um líkamann“. Slíkar fullyrðingar verða að vera á lista yfir samþykktar heilsufullyrðingar.

Hvernig eru fullyrðingar samþykktar?
Til að ný heilsufullyrðing fái leyfi þarf hún að byggja á traustum vísindalegum gögnum. Umsóknir eru metnar af Matvælaöryggisstofnun Evrópu (EFSA), og að því loknu tekur framkvæmdastjórn Evrópusambandsins ákvörðun um hvort fullyrðingin verði samþykkt eða henni hafnað.

Þetta þýðir að fyrirtæki geta ekki einfaldlega vísað í einstaka rannsókn, eigin reynslu eða vinsældir vöru til að réttlæta heilsuloforð. Fullyrðingin þarf að standast strangt vísindalegt mat. Samkvæmt upplýsingum frá EFSA hefur stórum hluta þeirra heilsufullyrðinga sem sótt hefur verið um verið hafnað vegna skorts á fullnægjandi vísindalegum sönnunum.

Af hverju virka heilsuloforð svona vel?
Heilsuloforð höfða til vonar fólks um betri heilsu og einfaldar lausnir á flóknum viðfangsefnum. Einnig hafa reynslusögur oft sterk áhrif. Þegar einstaklingur segir frá eigin jákvæðri reynslu finnst mörgum það sannfærandi, jafnvel þótt sagan sanni ekki að varan hafi valdið áhrifunum.

Vandinn er sá að persónuleg reynsla tekur ekki mið af öðrum skýringum, svo sem breytingum á lífsstíl, lyfleysuáhrifum eða náttúrulegum sveiflum í heilsu. Þess vegna byggja reglurnar á vísindalegum rannsóknum fremur en einstökum reynslusögum.

Rauð flögg sem neytendur ættu að þekkja
Neytendur ættu að vera sérstaklega á varðbergi ef:

- Vara er sögð „lækna“, „koma í veg fyrir“ eða „meðhöndla“ sjúkdóma. Slíkar fullyrðingar eru almennt ekki leyfðar fyrir venjuleg matvæli.
- Vísað er fyrst og fremst í reynslusögur eða „kraftaverkaárangur“ en ekki viðurkenndar heilsufullyrðingar.
- Fullyrðingar eru mjög ýktar, til dæmis með orðalagi eins og „ofurheilbrigt“, „mjög öflugt“ eða sambærilegum stóryrðum.
- Vara er kynnt sem einstök lausn á flóknu heilsufarsvandamáli.
- Ekki er skýrt hvaða innihaldsefni á að valda áhrifunum eða hversu mikið þarf að neyta til að áhrif komi fram.

Hver er staðan á markaði hér á landi?
Eftirlit með næringar- og heilsufullyrðingum á matvælum er í höndum Heilbrigðiseftirlits sveitarfélaga og Matvælastofnunar. Þrátt fyrir að reglur séu strangar og eftirlitsaðilar geri stöðugt athugasemdir við óleyfilegar merkingar er líklegt að alltaf megi finna á markaði vörur sem eru kynntar með ólögmætum hætti. Magn af vörum á markaði, sérstaklega fæðubótarefnum, er slíkt að eftirlitsaðilar komast ekki yfir að skoða allt sem þar er að finna og gera við það athugasemdir.

Að lokum
Reglur um næringar- og heilsufullyrðingar eru settar til að vernda neytendur gegn villandi upplýsingum og tryggja að heilsutengd markaðssetning byggi á vísindalegum gögnum. Þegar neytendur sjá leyfilega heilsufullyrðingu eiga þeir að geta treyst því að hún hafi verið metin samkvæmt sameiginlegu evrópsku regluverki. Engu að síður er alltaf skynsamlegt að lesa merkingar gagnrýnum augum og vera á varðbergi gagnvart loforðum sem virðast of góð til að vera sönn.

Travel connect

Lífeyrisgáttin
RÉTTINDI ÞÍN Í SAMTRYGGINGU

BENNI PÍPARI
Löggiltur pípulagningaverktaki
842-6000
benni@bennipipari.is

Réttur neytenda
Þú átt rétt á aðgengilegum, nákvæmum, auðskiljanlegum og skýrum upplýsingum í skilgreindri lágmarksleturstærð um matvæli, á íslensku, ensku eða norðurlandamáli öðru en finnsku. Merkingar mega ekki vera villandi. Allar upplýsingar (nema geymsluþol) verða að vera tiltækar áður en kaup eru ákveðin í fjarsölu, s.s. í gegnum síma eða netið. Kynntu þér rétt þinn nánar á vef Matvælastofnunar, www.mast.is.
Upprunamerking
Uppruna er skylt að merkja á sum matvæli s.s. grænmeti og nautakjöt. Meira um það á mast.is.
Fullyrðingar
má nota, ef þær uppfylla ákvæði laga um leyfilegar fullyrðingar.
Næringarfullyrðingar
s.s. próteinríkur, fitulítill og Skráargatið draga fram jákvæða næringarþætti.
Heilsufullyrðingar
s.s. „D-vítamín stuðlar að viðhaldi eðlilegrar vöðvastarfsemi“ segja til um tengsl heilsu og matvæla eða efna í þeim.
Nettómagn
Þyngd eða rúmmál matvæla án umbúða.
Tómatar
Uppruni: Ísland
Þyngd: 350 g
Aldin garðyrkjustöð
Tómatateig 2
845 Flúðum
SKYR
Próteinríkt
Prótein stuðlar að vexti vöðvamassa
Innihaldsefni: Undanrenna, bláber (5%), sykur, maíssterkja, bragðefni, jógúrtgerlar.
Best fyrir: 05.04.2016
Kælivara: Geymist við 0-4°C
Rúmmál: 200 ml
IS
A999
EFTA
Næringarinnihald í 100 g:
Orka 188 kJ / 45 kkal
Fita 0,5 g
þar af mettuð 0,3 g
Kolvetni 4,5 g
þar af sykurtegundir 4,5 g
Prótein 5,4 g
Salt 0,10 g
Aðalmjólk ehf Stjörnustíg 1, 800 Egilsstöðum
Tryggjum öryggi matvæla
Notum ekki matvæli eftir að „Síðasti notkunardagur“ er liðinn
Nýtum matvæli þó „Best fyrir“ dagsetning sé liðin, ef þau eru með eðlilega lykt, bragð og útlit
Minnkum matarsóun
Vanmerkt matvæli? Sendu Matvælastofnun ábendingu - www.mast.is

Resource 2.0+ Fibre

Orkuþéttur og próteinríkur næringardrykkur með viðbættum trefjum.
Hentar fyrir einstaklinga sem þurfa alhliða viðbótarnæringu.
Úr einni flösku fæst ráðlagður dagsskammtur af vítamínum og steinefnum fyrir fullorðna og aldraða en algeng notkun eru 1-3 flöskur á dag.

Trefjar stuðla að heilbrigði þarmaflórunnar og bæta meltingu.

FASTUS
HEILSA

Höfðabakki 7, 110 Reykjavík | fastus.is