

Styrker kostrådene



En ny rapport fra Nasjonalt råd for ernæring viser at mettet fett bør byttes ut med umettet fett for å forebygge hjerte- og karsykdommer, og styrker grunnlaget for dagens offisielle råd om mettet fett, skriver Helsedirektoratet 4. mai.

Grunnlaget for de norske kostrådene er rapporten «Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer» som kom i 2011. Den nye rapporten om fett er laget på oppdrag fra Helsedirektoratet som grunnlag for å se på om kostrådene om fett fra 2011 fortsatt holder mål.

– Det publiseres stadig forskning på fagfeltet fett, og med jevne mellomrom utfordres Helsedirektoratet på om våre råd om fett er i tråd med oppdatert kunnskap, sier Linda Granlund, divisjonsdirektør i Helsedirektoratet.

– Derfor ba vi Nasjonalt råd for ernæring om å oppsummere tilgjengelig kunnskap om mettet fett, og se det opp mot dagens kostrådsanbefaling på fett.

Dagens anbefaling er at maksimum 10 prosent av energien vi får i oss kommer fra mettet fett. Voksne nordmenns inntak av mettet fett ligger i dag i gjennomsnitt på 14 energiprosent.

Rapporten viser at vi trenger en bedre balanse mellom mettet og umettet fett. Planteoljer, flytende margarin og myk margarin har lite mettet fett og mye umettet fett, og er et godt valg. De bør velges fremfor produkter med mye mettet fett og lite umettet fett, som smør, harde marginer, palmeolje og kokosfett. Matvarer med Nøkkelhullet gjør det lettere å velge matvarer med mindre mettet fett.

– Rapporten er et viktig kunnskapsgrunnlag når vi gir kostråd til befolk-

ningen, sier Linda Granlund. Denne gjennomgangen konkluderte med at kostrådene om fett er styrket. Vi kommer til å fortsette å følge med på forskningen både nasjonalt og internasjonalt. Er det behov for å se på rådet igjen, så vil vi gjøre det.

I den nye gjennomgangen har arbeidsgruppen i Nasjonalt råd for ernæring sett på kostråd fra en rekke andre land, nyere retningslinjer og forskningslitteratur.

– Internasjonalt er det stor enighet om at mettet fett bør byttes med umettet fett, og særlig det flerumettete. Uansett om man bor ved Middelhavet eller i Norden, så er rådene om fett ganske like fra myndighetene. Det er interessant at anbefalingen står så sterkt på tvers av landegrenser og kulturer, sier Granlund.

Terapi virker best

Terapi kan trolig få flere til å lykkes med å slutte å røyke. Det viser en gjennomgang av flere studier om røykeslutt, skriver forskning.no.

Folkehelseinstituttet (FHI) har utarbeidet en systematisk oversikt basert på 21 ulike studier om effekten av ulike kognitive terapier på å lykkes med røykeslutt.

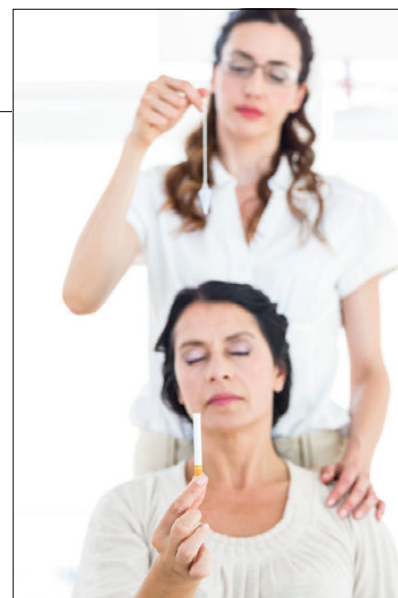
Den tyder på at de som får kognitiv atferdsterapier alene eller i kombinasjon med røykesluttprodukter, lykkes best.

– Vi ser at de som fikk kognitiv terapi hadde noe økt sannsynlighet for å slutte å røyke, enn andre grupper, sier seniorforsker Eva Marie-Louise Denison ved Folkehelseinstituttet til forskning.no.

Dette gjaldt både om terapi ble brukt alene eller i kombinasjon med røykesluttmedisiner eller nikotinerstatningsprodukter.

Behandlingstiltakene gikk blant annet ut på å sette seg et mål, utvikle mestringsferdigheter, ferdigheter til selvregulering, problemløsning for å forebygge tilbakefall og få mestringsfølelse.

Kognitiv terapi eller atferdsterapi handler om spillet mellom tanker,



følelser og handlinger, og gjennomføres av helsepersonell.

Det går blant annet ut på å forberede røykeren på situasjoner med stor risiko for tilbakefall, som for eksempel hvis man tar en tur på bar og drikker øl.

Terapien skal gi dem ferdigheter til å stå imot røykesuget i slike situasjoner.

– Det går også ut på å skaffe seg støtte fra familie og venner, sier Denison.

Folkehelseinstituttet har sett på andelen som klarer å slutte å røyke enten ved hjelp av kognitive terapier alene eller i kombinasjon med nikotinerstatningsprodukter eller røykesluttmedisiner.

Ny retningslinje

Barn og unge med spiseforstyrrelser bør få familiebasert behandling. Det er en av anbefalingene i ny nasjonal faglig retningslinje for spiseforstyrrelser som nylig ble lansert av Helsedirektoratet.

Spiseforstyrrelse ødelegger mange liv, både til dem det gjelder og deres nærmeste. Helsepersonell har en viktig jobb med å oppdage og behandle personer med spiseforstyrrelser.

– Nasjonal faglig retningslinje for tidlig oppdagelse, utredning og behandling av spiseforstyrrelser vil være et godt verktøy for helsepersonell som behandler denne gruppen, sier fungerende avdelingsdirektør Vårin Hellevik i direktoratet.

Spiseforstyrrelser kan ramme i alle aldre og sykdommen rammer begge kjønn, men majoriteten av de som ram-



mes er kvinner mellom 12 og 40 år. Spiseforstyrrelse ødelegger livet til både den det gjelder og deres nærmeste.

– Vi vet at ungdom med ulike former for spiseforstyrrelse kan oppleve tapte ungdomsår og det er viktig å oppsøke hjelp så fort som mulig. Jo tidligere man får god hjelp, jo større er sjansen for å bli helt frisk. Ved god behandling, tidlig, er mulighetene for å bli frisk relativt gode, sier Hellevik.



Trekker forslag

Danmarks regjering trekker forslaget om at regjeringen skal utnevne styrelederne ved universitetene, ifølge University World News. Det kontroversielle forslaget møtte sterk motstand fra danske universiteter og fagforeninger, som mente det brøt med prinsippet om «en armlengdes avstand». I stedet foreslår regjeringen et kompromiss der universitetene innstiller på styremedlemmer, og hvor departementet er én av flere instanser som er med på den endelige valgprosessen, skriver bladet Forskerfoum.

På Nett

Hvem er eldst?



Du vet hvor gammel du er. Men hvor gammel er kroppen din? På verdens aktivitetsdag 10. mai utfordret Helse- og sosialdepartementet og NTNU befolkningen til å teste seg selv for å se om kroppen slår den virkelige alderen i en uhyøytidelig, men temmelig nøyaktig test.

Fysisk aktivitet er helt nødvendig for et godt liv med god helse og livskvalitet. Men nordmenn flest klarer ikke å være tilstrekkelig aktive i hverdagen til å nyte gevinsten av aktivitet. To av tre nordmenn oppfyller ikke anbefalingen om snaut 30 minutters bevegelse med moderat intensitet hver dag.

– Det er faktisk ganske ille at det store flertallet er så inaktive, sier Jakob Linhave, avdelingsdirektør i Helsedirektoratet.

– En moderat aktiv person vinner tre år i levetid og fem år med god livskvalitet sammenlignet med en inaktiv person. Litt av problemet er at mange ikke vet hvor lite som skal til, og tror de må begynne å trene. Faktum er at det spiller liten rolle hva man gjør – man skal bare ha pulsen opp litt. Den viktigste aktiviteten er den man gjennomfører.

Mange studier har tidligere vist at kondisjonsnivået, målt som maksimalt oksygenopptak, er den enkeltfaktoren som best forutser hjerte- og karsykdom og tidlig død. Et ganske presist mål på hvordan man ligger an, er kroppens fysiologiske alder. Tradisjonelt har man kunnet måle dette i ressurs- og kostnadskrevede kondisjonstester hos lege eller fysioterapeut, men nå har forskere ved NTNU utviklet en enkel test som på et par minutter gir deg fasiten (hvem er eldst.no). Alt man må fylle inn er alder, kjønn høyde, vekt, hvilepuls (enkel forklaring gis i testen) og aktivitetsnivå.

– Verktøyet som forskerne har laget gir et meget presist mål også når man sammenligner med tradisjonelle kondisjonstester, sier Linhave.

– På sikt kan man se for seg at også legekontorer kan ta dette i bruk som en del av kartleggingen av pasientenes helsetilstand.

I første omgang er håpet å gi folk et par aha-opplevelser. Er man aktiv, kan man få en svært hyggelig overraskelse. Er man lite aktiv, kan man få et aldri så lite sjokk. I så fall får man en utfordring – ta dine 30 i 30 dager og gjør testen på nytt én måned senere. I testverktøyet får man også tips og råd til hvordan man kan øke aktivitetsnivået.

– De fleste vil nok bli aller mest overrasket over hvor lite som skal til for å skru tiden tilbake. Et par ekstra turer i uka, trapp fremfor heis eller et par reale ukentlige runder på trampolinen med ungene vil gi resultater, sier Linhave.

Så – tør du finne ut om det er du eller kroppen din som er eldst? Prøv nå, på hvem er eldst.no.