

## 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.

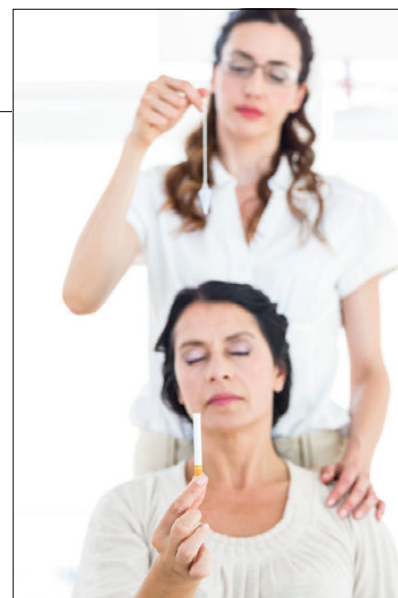
Den tyder på at de som får kognitiv atferdsterapier alene eller i kombinasjon med røykesluttprodukter, lykkes best.

– 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 samspillet 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-