

Kontroll skaper stress



FOTO: YAY IMAGES

For mye kontroll og prestasjonskrav fører til stresslidelser, konkluderer professor Roland Persson ved Högskolan i Jönköping. Han har laget en kunnskapsoversikt av 91 artikler og undersøkelser fra 34 land om stress på arbeidsplassen, skriver bladet Forskerforum

Persson konkluderer med at New Public Management ikke i seg selv er problemet, men hvordan styringsformen implementeres.

– Sjefer og administrasjonen har ofte ingen forståelse for hvordan forskning og undervisning fungerer. Forskere trenger autonomi for å fungere, sier han til fagbladet Universitetsläraren.

Mindre sukker og fisk



FOTO: YAY IMAGES

Nordmenns forbruk av grønnsaker skyter i været, mens usunne sukkervarer velges bort. Helsedirektoratet er likevel bekymret for et kraftig fall i fiskeinntaket, skriver NTB.

Spesielt de yngste spiser mindre fisk enn før. Fra 2015 til 2016 sank fiskeforbruket med fire prosent, mens myndighetenes mål er en økning på 20 prosent innen 2021.

– Det er en stor utfordring at vi spiser for lite fisk, som inneholder det sunne fett og andre næringsstoffer som jod, selen og vitamin D. Det å bytte en eller to kjøttmiddager i uken med fisk, vil gi store effekter på helsen, sier divisjonsdirektør Linda Granlund i Helsedirektoratet.

Kjøttforbruket har også økt de siste årene – en utvikling helsemyndighetene håper vil snu.

Granlund ser imidlertid også flere lyspunkter. Aldri før har statistikken antydnet at vi spiser mer grønnsaker, og siden år 2000 har dette forbruket økt fra 59 til 81 kilo i året per person, mens forbruket av frukt og bær har gått opp fra 69 til 89 kilo.

– Det å spise grønt er noe av det aller viktigste man gjør for helsen, sier Granlund.

Hun jubler spesielt over gulrotens popularitetsøkning de siste årene. Gulroten er den grønnsaken som øker mest.

I 2016 ble det solgt nærmere 14 kilo gulrot per person her til lands.

I flere år har myndighetene jobbet for å få ned nordmenns sukkerinntak, og dette arbeidet bærer også frukter. Siden 2000 har forbruket gått ned med 16 kilo, til 27 kilo i året, men fremdeles er dette for høyt, ifølge direktoratet

– Den jevne nedgangen vi ser i sukkerforbruket er også gode nyheter for folkehelsen. Et høyt sukkerinntak kan føre til overvekt og fedme, og sykdommer som type 2 diabetes, samt at det er dårlig for tannhelsen. Derfor bør ikke mer enn 10 prosent av energien vi spiser komme fra tilsatt sukker. Nå er tallet 12 energiprosent. Det er søte drikker, sjokolade og godteri og kaker som er hovedkildene til sukker i befolkningen, så her har vi fortsatt litt å gjøre. Men vi er på rett vei, sier Granlund.

Nettsted for utvalg

Prioriteringsutvalget, ledet av Aud Blankholm, har opprettet nettstedet www.blankholmvalg.no. Her finnes informasjon om utvalgets mandat, medlemmer og møter, og det er mulig å sende innspill til utvalget underveis i arbeidet – både for enkeltpersoner og for virksomheter eller organisasjoner. Innspillene blir publisert på nettsiden og vil bli lagt frem for utvalget på deres møter i tiden fremover.

Prioriteringsutvalget skal se på hvordan vi best kan prioritere i den kommunale helse- og omsorgstjenesten, het det i en pressemelding fra Helse- og omsorgsdepartementet 5. april 2017, da utvalget ble nedsatt.

Utvalget har 15 medlemmer, hvorav én tannlege. Tannlegen er fylkestannlege i Rogaland, Helene Haver.

Gen gir dårlig ånde

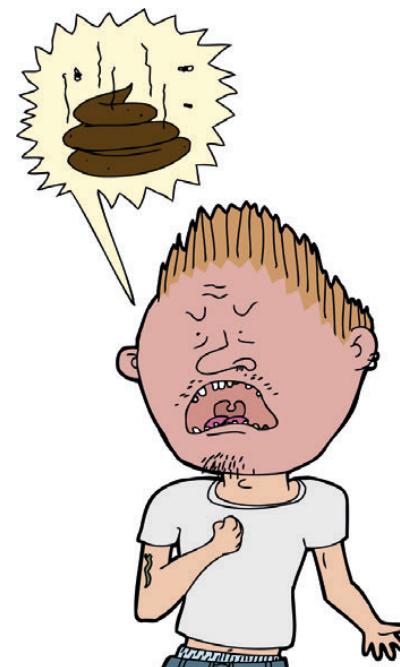


FOTO: YAY IMAGES

Forskere mener de har løst mysteriet med illeluktende pust som ikke vil bli borte, skriver forskning.no.

De fleste kan få stålånde om morgenen eller etter å ha spist noe spesielt, men for dem med kronisk dårlig ånde hjelper det hverken å pusse tenner eller tunge, eller å fylle munnen med all verdens remedier for frisk pust. Tilstanden har mange kjente årsaker, fra tannkjøtt sykdommer til skrumplever. Men hvorfor har noen slik vedvarende plagsom pust uten tilsynelatende grunn?

Noe av svaret kan ligge i genene, tror en internasjonal gruppe forskere som har gått løs på årsakene til ånden. De fem barna fra tre land som de undersøkte hadde nemlig alle mutasjoner i et bestemt gen.

Samtidig hadde de høye nivåer av metantol i pusten og i blodet. En kjemisk sammensetning som rektor Svein Stølen ved Universitetet i Oslo har kåret til verdens verste lukt

Denne og andre svovelgasser skaper den vonde lukta i munnen. Den er noe vi alle produserer når vi fordøyer mat, men hos folk flest brytes den ned i kroppen.