



Kostholdsendringer påvirker kreftrisiko



FOTO: YAW IMAGES

På 1970-tallet fikk norske menn i 40-årene kostholdsråd for å ikke dø av hjerte- og karsykdom. Livsstilsendringene viser seg å ha påvirket kreftrisiko også.

Forsker Paula Berstad og kollegene hennes i Kreftregisteret har dypdykket i data fra Oslo-undersøkelsen, som fulgte drøyt 1 200 menn fra begynnelsen av 1970-tallet og 43 år framover.

Halvparten hadde fått råd om å legge om kostholdet for å bedre hjertehelsen, ikke egentlig for å unngå kreft. Kostholdsendringenes effekt på hjerte-kar-sykdom er godt dokumentert. Nå har Berstad sett på forekomst av kreft hos de to gruppene og gjort unike funn

– De første 18 årene er det ikke så stor forskjell, kreft utvikler seg sakte, men så kommer effekten. Når mennene er i 60-årene, har de som endret kostholdet sitt, en signifikant lavere risiko for å få kreft enn kontrollgruppa, sier Berstad til NTB.

Effekten var tydeligst for kreftformer i fordøyelsessystemet hos de mennene som i begynnelsen av studien var røykere eller overvektige. Her var risikoen for å utvikle kreft nærmest halvert etter 25 år, når man sammenlignet med dem som ikke fikk veiledning.

Når deltakerne er i 80-årsalderen, er risikoen for å utvikle kreft omtrent like stor for både kontrollgruppa og gruppa som hadde lagt om til sunt kosthold, den utjevnes altså med alderen. Høy alder er den viktigste risikofaktoren for kreft, tross alt.

– Poenget her er at å legge om til sunnere livsstil kan ha en utsettende effekt, senke risikoen for å få kreft for

tidlig og gi flere gode, yrkesaktive år og bedre livskvalitet, sier Berstad.

Det er fra før mange indikatorer, men få bevis for at det å endre fra usunt til sunnere kosthold i voksen alder faktisk reduserer kreftrisiko. Når sykdom utvikler seg såpass sakte, er det enda vanskeligere å påvise sammenheng.

Hos menn som enten var overvektige eller røykere i starten av studien, men så endret kostholdet, fant forskerne lavere forekomst av kreftformer som er knyttet til overvekt, kosthold eller røyking opp til 25 år etterpå. Disse er blant annet kreft i fordøyelsesorganer og urinveier, kreftformer som ellers har økt i den norske befolkningen de siste tiårene.

Oslo-undersøkelsens deltakere ble plukket ut etter at man på 1960- og 1970-tallet opplevde en dramatisk økning i dødsfall blant norske menn på grunn av hjerteinfarkt.

– Det var veldig alarmerende, for det var menn i sin beste alder, og noe måtte gjøres. Det var så vidt begynt å bli kjent hvilken betydning bedre kosthold og røykeslutt kunne ha, og Oslo-undersøkelsen ble igangsatt, sier Berstad.

Alle menn i 40-åra i Oslo ble kalt inn til sykehuset for kartlegging av kroppsvekt, blodtrykk, kolesterol, kosthold og røykevaner. De som fikk dårligst samlet livsstilsscore, ble invitert til å delta i studien i 1972–1973. Over fem år fikk 595 menn kostholdsråd og oppfølging mens en kontrollgruppe på 621 personer ikke fikk veiledning. Alle ble fulgt med på i 43 år.

Mennene som la om kostholdet, fikk råd om å bytte fra smør til oljer og fra helmelk til skummetmelk, noe som ikke er så uvanlig nå, men som var ganske nytt og annerledes da. De fikk også beskjed om å øke inntaket av grønnsaker og fisk og helst stumpe røyken.

– De som var med, hadde dårlig kosthold. De var i en risikogruppe, og de visste det. Den gang hadde leger en annen autoritet, man gjorde som legen sa. Så rådene ble fulgt og førte i stor grad til langvarig livsstilsendring, påpeker Berstad.

Etter kun kort tid ga omleggingen resultater: En dramatisk reduksjon

i hjerte-kar-sykdom og også en reduksjon i dødelighet generelt hos gruppa som gjennomførte livsstilsendringer, sammenlignet med dem som ikke fikk råd.

Høyres ordfører kandidat



FOTO: KRISTIN AASNES

NTFs visepresident, Gunnar Amundsen, kan bli Høyres ordfører i Haugesund. Nominasjonskomiteen har innstilt Amundsen som sin ordfører kandidat foran kommunevalget i 2019.

I nominasjonskomiteens innstilling heter det at komiteens medlemmer er sikre på at Gunnar Amundsen er den riktige personen til å bekle rollen som ordfører etter valget i 2019. Han har alle de egenskaper de mener en ordfører skal ha, heter det i innstillingen.

Komiteen vil særlig trekke frem at Amundsen kan dokumentere gode resultater på en rekke områder, samtidig som han har vist et ærlig og oppriktig engasjement.

Tannlege leder Islands VM-lag

14. juni ble Fotball-VM i Russland sparket i gang og 16. juni var Island i aksjon mot Argentina.

Island ledes denne gangen av Heimir Hallgrímsson, også kjent som tannlegen fra Vestmannaeyjar. Vi ønsker vår kollega et godt mesterskap!

Du kan følge oss på Facebook
Navnet er Tannlegetidende