



## Blir ikke det vi spiser



ILL: WAY MICRO

Det er svært vanskelig å spå hva kostholdet vil gjøre med det enkelte menneskes kolesterol tall, blodsukkernivå, fettprosent eller 37 andre parametere, skriver forskning.no og viser til to danske doktorgradsstudenter som har studert kostholdseffekter hos 147 dansker fordelt på to grupper. Den ene gruppen spiste tradisjonell dansk mat, den andre gruppen spiste ny nordisk hverdagsmat med mer frukt og grønt og mindre kjøtt, over en periode på et halvt år.

Selv om man ikke kan se en klar forskjell på hvert enkelt menneske, har ny nordisk hverdagsmat gjennomsnittlig sett en positiv effekt på en stor gruppe: Etter tolv uker gikk personene med dette kostholdet ned 1,5 kg mer i vekt enn den andre gruppen. Problemet er snarere at forskerne ikke kan se noe entydig bilde av hvilken mat som påvirker hvilke mennesker.

Årsaken gjemmer seg antagelig i et svært komplekst samspill mellom genene og den kosten vi har levd av gjennom hele livet. Vi er forskjellig skrudd sammen fra naturens side, og det kan være det store, innviklede genetiske puslespillet som gjør at akkurat din kropp er spesielt flink til å få noe godt ut av epler eller rødspetter.

Samtidig kan man ikke regne med at kroppen nullstiller seg bare fordi man begynner å spise annen mat.

Det ser likevel ut til at et kosthold med mindre kjøtt og mer grønt generelt får folk til å gå ned i vekt. Forskerne vet imidlertid fremdeles ikke hvorfor noen opplever en fantastisk effekt, mens andre ikke blir påvirket i det hele tatt.

Det tar for eksempel tid før stoffskiftet kan omstille seg fra 20 år med burgere. Det tar lang tid å endre tarmfloraen, og mer og mer forskning peker på at nettopp tarmfloraen er helt sentral for helsen.

Det er først nå forskerne har begynt å ta fatt på samspillet mellom mat og gener, såkalt nutrigenomics.

Forskerne er på mange måter på jakt etter en brøds mule i en hall full av smuldret loff, men det finnes metoder som kan få dem på rett spor. Man kan undersøke gener og hvordan de blir uttrykt i kroppen, metabolitter (stoffer som dannes etter reaksjoner i celler) og tarmfloraen.

## Flest tannlegesaker

Tannlegesaker utgjør den største andelen av sakene heter det når Norsk pasientskadeerstatning (NPE) i en ny rapport oppsummerer de tre første årene med pasientskader fra privat sektor.

Det vises videre til mange tilfeller av dårlig journalføring når NPE beskriver tannlegesakene. Videre oppsummeres rapporten slik:

NPE har mottatt i alt 978 saker som gjelder privat sektor i perioden 2009 til 2011. Det utgjør åtte prosent av saksmengden i NPE.

NPE har fattet vedtak i totalt 622 saker. I alt 226 erstatningssøkere har fått medhold. Det vil si en medholdsandel på 36 prosent i privat sektor, som er fire prosent høyere enn gjennomsnittet for NPE totalt sett.

Tannlegesakene utgjør altså den største andelen saker fra privat sektor, med 474 saker i treårsperioden. Medholdsandelen i tannlegesakene er 43 prosent.

## PÅ NETT

### Lønnsoppgjørsapp

Akademikerne lanserte sin nye mobilapplikasjon, også kalt app, til årets lønnsoppgjør. Her kan en beregne lønnskrav og få siste nytt fra lønnsoppjøret. Den er også funksjonell ellers i året, og byr på nyttige verktøy som reiseregulativ og forhandlingsinformasjon.

Appen heter Akademikerne og kan lastes ned gratis for alle smarttelefoner og nettbrett.

### Kunsthistorie

Kunst-appen Art Authority for nettbrett tar deg med på en lang reise gjennom kunsthistoriens mesterverker. Med sin Tour de force-utstilling lever appen opp til navnet. Oppbygningen er som å besøke et museum, hvor man f.eks. kan starte med å velge kunstretning eller epoke, og så dykke ned i slående skarpe HD-bilder av verk fra hele kunsthistorien.

Tidende er  
tilpasset håndholdte medier  
[www.tannlegetidende.no](http://www.tannlegetidende.no)

Du kan også følge oss på  
Facebook og Twitter.  
Navnet er Tannlegetidende