

Folkehelse:

Spis mat, ikke for mye, mest planter

– Mat er et av de vanskeligste områdene å forske på. Selv har jeg advart mot fete melkeprodukter i 20 år, og det sitter langt inne for meg som kardiolog å si at vi ikke finner forskning som understøtter dette.

Dette sa Charlotte B. Ingul, lege, dr.med, og forsker ved Institutt for sirkulasjon og bildediagnostikk, NTNU og i Cardiac exercise research group som snakket om det siste innen forskning på kosthold og fysisk aktivitet.

For lite fysisk aktivitet

– En familie består av en far som jobber, en mor som jobber og to barn som slapper av, sa Ingul. Barn er ikke nok fysisk aktive. De er aktive i barnehagen, men så er det for lite i helga, hvor de slapper av med iPaden i sofaen.

Eldre er heller ikke nok aktive, og like viktig er at de må trene styrke for

å motvirke nedbrytning av muskulaturen.

Jo mer fysisk aktiv, jo bedre. Trening senker blodtrykket like godt som medisin, det nedsetter smertenivå og reduserer alt mulig. Fysisk inaktivitet er dobbelt så dødelig som fedme og røyking, sa Ingul.

Matsannheter i forandring

Hva er egentlig en sannhet? Akkurat nå er det ansett som det sunneste å spise brokkoli, kål, rosenkål og blomkål, i tillegg til grønne bladgrønnsaker og sitrusfrukter. Og det skal være 5–6 porsjoner per dag. Disse grønnsakene inneholder store mengder fiber og antioksidanter i tillegg til andre næringsstoffer. Det regnes også som spesielt gunstig for det nye store forskningsområdet, nemlig tarmen.

– I Norge er det viktig at mat er billig, dessverre, sa Ingul. I Sverige er det for eksempel bevilget store beløp til bedre kvalitet på maten i skolene. I Norge er hele denne ordningen kuttet ut. Dette viser en stor forskjell i holdning til hva vi putter i oss, noe som igjen har betydning for folkehelsen.

En stadig mindre del av folks inntekt blir brukt på mat. Norge er i verdens toppen på salg av brus og pizza. Gjennomsnittlig en femtedel av matbudsjettet brukes på brus og godteri. Dette er noen av de ernæringsmessige svakhetene i Norge i dag.

Folk spiser mer frukt og bær, og det er bra. Salget av rødt kjøtt øker, og det er ikke særlig bra og salget av fisk har stagnert. Fortsatt spiser vi for mye sukker, men det har blitt mye bedre. Ungdom i alderen 16 til 24 år er de som spiser minst frukt og grønt.

Som et eksempel på hvordan sannhetene forandres, nevnte hun vitamin D, som fikk overdrevet stor oppmerksomhet en periode. En undersøkelse av hva som hadde størst effekt av å ta en spiseskje tran, å gå ut i sola og brette

opp skjorteermene eller spise laks, viste at det så og si ikke var forskjeller på D-vitaminopptaket.

Matsannhetene forandres hele tiden og Inguls råd for dagen var:

- Ikke spis noe oldemoren din ikke ville gjenkjent som mat.
- Spis viltvoksende planter så ofte som mulig.
- Spis mat, ikke for mye, mest planter.
- Spis variert.
- Hva du spiser er viktigere enn hva du kaller dietten.

Nye anbefalinger

Det er kommet nye nordiske næringsstoffanbefalinger. Før var anbefalingen på en tredel av hvert av grønnsaker, proteiner og karbohydrater. Nå anbefales det å spise mer grønnsaker og mindre karbohydrater, mer fiber, det vil si mer bønner, linser og grønnsaker og mer fett. Og en neve nøtter hver dag. Spis gjerne fisk fire ganger i uka eller mer, det reduserer risikoen for hjertesykdommer.

– Mager sjømat er supert. Og ligg unna ferdiglagede kjeks og kaker, det er her transfettet er, sa Ingul.

En regner at 80 prosent av hjertekarsykdommer, 90 prosent av diabetes type 2 og 30 prosent av all kreft kan forebygges. For eksempel er det klare sammenhenger mellom inntak av rødt kjøtt og prostatakreft.

– Forebygging av hjerte-karsykdommer har en vært stor suksess men det har også vist seg å bli et tveegget sverd: Da Bjarne Håkon Hansen var helse- og omsorgsminister sa han at disse resultatene var så gode, at det ikke lenger var behov for mer helseforskning. Nå er problemet løst! sa han. Dette sliter vi med enda, sa Ingul.

Middelhavsdietten

Middelhavsdietten er den dietten som viser de suverent beste resultatene over



Kardiolog og forsker Charlotte Bjørk Ingul snakket ernæring og kosthold i et folkehelseperspektiv. Foto: NTNU.

tid. Den hjelper på alt, fra Alzheimer til diabetes. Ikke bare er energiinntaket lavere, men det er andre forandringer i kostholdet som er helsegunstige, blant annet ekstra olivenolje, mer grønnsaker, mindre rødt kjøtt og den er restriktiv på kalorier.

Barn

Kosthold for barn og eldre skiller seg ut. Det er spesielt viktig med variasjon og balansert kosthold for begge gruppene, fordi de spiser lite om gangen.

Barn trenger ekstra fett og det er viktig med mellommåltider. Mindre sukker og mettet fett er viktig, i tillegg sliter mange barn med jernmangel. Undersøkelser i Trondheimsregionen har vist at barn får for lite mat i barnehagen. De får for lite energi, er skrubbsultne når de kommer hjem og kaster seg over hva som helst.

Eldre

– Det er sørgelig hva eldre får servert på sykehjem og sykehus, sa Ingul. 10–60 prosent av de eldre er underernærte når de legges inn, og nærmere 70 pro-

sent er underernærte når de kommer ut. Dette reduserer motstandskraft, fører til energimangel og dette forveksles ofte med demens eller depresjon. Eldre trenger mer fett og proteiner som bygger muskler, og de må spise ofte.

Én av ti stoler på helseråd

Det er ikke bra å slanke seg, men hvis en har en BMI over 30, er det ingen vei utenom.

– Ingen diett er gunstig for alle. Og et tankekors i folkehelsesammenheng er at bare én av ti stoler på offentlige helseråd, avsluttet Ingul.

Kristin Aksnes



Ingul anbefalte rapporten om utviklingen i norsk kosthold 2015. Den er akkurat publisert, og er tilgjengelig på HelseDirektoratets hjemmesider.