

Lettere å se saltet



Bedre merking gjør det nå enklere å se hvor mye salt en matvare inneholder.

Nå skal ferdigpakke matvarer merkes med salt i næringsdeklarasjonen. Saltet angis per 100 gram matvare, skriver Helsedirektoratet.

– Bedre merking av salt gjør det enklere for forbrukeren å sammenligne saltinnholdet i ulike produkter og ta gode valg. Matvarer og retter som ser like ut, kan variere mye i saltinnhold, sier Linda Granlund, divisjonsdirektør i Helsedirektoratet.

Mesteparten av saltet vi får i oss er allerede tilsatt maten vi kjøper i butikken eller får servert. Industriebearbejdede matvarer bidrar med 70–80 prosent av saltet i kostholdet vårt. Salt som vi bruker i matlagning og på maten bidrar med 10–15 prosent.

Saltinnholdet i matvarene og hvor mye og hvor ofte vi spiser de forskjellige varene har betydning for total saltinntak. Kjøttprodukter og brød- og kornvarer er de største kildene til salt i kostholdet. Andre saltkilder er blant annet sauser og krydderblandinger, fiskeprodukter, ost, smør og margarin. Brød- og kornvarer inneholder ikke så mye salt per 100 gram, men siden vi spiser mye av det, er det en av de store saltkildene. Spiser du mye brød, kan det altså være lurt å velge en variant med mindre salt.

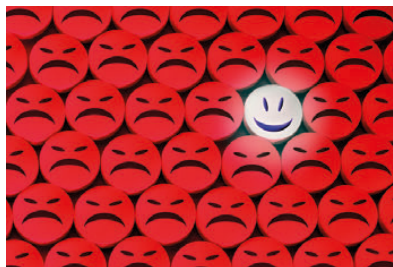
Et annet enkelt grep er å se etter Nøkkelhullet. Matvarer med Nøkkelhullet har mindre salt enn tilsvarende produkter. – Vi vet at mange er helsebevisste og ønsker å ta sunne valg for helsa si. I en forbrukerundersøkelse Norstat har utført i år om folks holdninger til salt, svarer 63 prosent at de ønsket at det skulle bli enklere å se hvor mye salt

det var i produktene de kjøpte. Når vi vet at saltinnholdet i samme produktgruppe kan variere såpass mye som det gjør, vil bedre merking gjøre det vesentlig enklere for forbrukeren å se etter saltet og ta gode valg når de er i butikken, sier Granlund.

Gjennomsnittsnordmannen spiser i dag 10 gram salt daglig. Det anbefales å halvere det. Det er ikke kun personer med høyt blodtrykk som kan få en hel-segevinst av å spise mindre salt. Saltinntaket varierer fra person til person, og årsaker til høyt blodtrykk og hjerte- og karsykdommer er mange og sammensatte. Å begrense saltinntaket er ett av mange grep som kan redusere risikoen.

Selv om mesteparten av saltet vi spiser kommer fra industriebearbejdet mat, skjer det stadig store forbedringer. Saltpartnerskapet er en felles dugnad mellom matvarebransjen, serveringsbransjen, forskningsmiljøer, bransje- og interesseorganisasjoner og helsemyndighetene for å redusere bruken av salt.

Trenger ny antibiotika



Økende resistens gjør at stadig mer antibiotika ikke virker. Men legemiddelindustrien vil ikke forske frem nye former for antibiotika, fordi de ikke tjener nok på det, skriver forskning.no etter en debatt under Arendalsuka i august.

– Vi må lage en ny finansieringsmodell, mener politikerne.

Hvordan kan vi unngå at antibiotikaresistens blir vår tids største medisinske katastrofe? Dette var tema for debatten der forskere, politikere, legemiddelbransjen og Kreftforeningen deltok.

Bruken av antibiotika som ikke er nødvendig, må ned. Det var alle skjønt enige om. Og alle kan bidra.

Forebygging av infeksjoner ved god hygiene og bruk av vaksiner, er slik sett viktig, sa Karianne Johansen fra Folkehelseinstituttet.

Stortingsrepresentant Kjersti Toppe (Sp) er selv lege, og pekte på at urinveislidelser er en typisk infeksjon der antibiotika ofte brukes uten grunn.

– Jeg er sikker på at om 30 år vil vi mene at dagens venteværelser hos legen var helt håpløse. Det er jo helt koker at syke personer sitter sammen og hoster og nyser og sprer smitte til hverandre, sa Bengt Mattson fra den svenske legemiddelindustriforeningen og ristet oppgitt på hodet. Mer kan også gjøres på sykehus for å hindre smitte mellom pasienter, påpekte han.

Mange av de resistente bakteriene drar vi med oss fra utlandet, enten fra feriereiser eller når vi blir behandlet på sykehus i utlandet. Flere pekte på det uheldige ved at mange land selger antibiotika over disk uten krav til resept, dette er mulig blant annet i USA og Spania.

– Bent Høie har kalt denne trusselen helsevesenets klimakrise, og jeg synes regjeringen er altfor defensiv med forebyggende tiltak, sa Kjersti Toppe, som sitter i Helse- og omsorgskomiteen på Stortinget for Senterpartiet.

Senterpartiet mener at staten ikke bør betale for pasientoperasjoner i utlandet, for å unngå at de tar med seg resistente bakterier hjem, uten å få gjennomslag.

Resistens skyldes ikke bare overbruk i helsevesenet, det er også et problem med bruk av antibiotika i landbruket og ved at legemiddelindustrien i land som India, slipper ut avfall fra produksjonen i miljøet.

– Landbruket bør lære av oppdrettsindustrien. Siden de begynte å vaksinere laksen for 20 år siden, har antibiotikabruken i lakseindustrien gått ned med 99 prosent, sa Sissel Lønning Andresen, daglig leder i Pfizer.

– Å forske frem nye virkestoffer er svært kunnskapskrevende og veldig dyrt. Utvikling er i hovedsak overlatt til



På nett

Hurtigladedetris

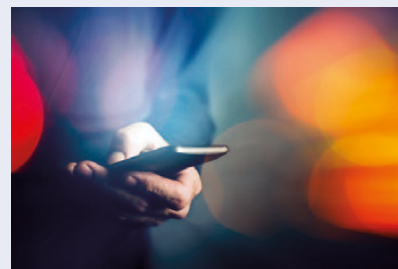


FOTO: YAW IMAGES

Sett telefonen i flymodus

Om du har dårlig tid og vil få maksimalt utbytte av ladingen, bør du aktivere flymodus på telefonen. Da slår du av både wi-fi, mobildata og blåtann, og sparer derfor ekstra strømbruk til disse funksjonene. Skal du bruke telefonen samtidig som du lader fungerer altså dette dårlig, men ifølge VG er dette det mest effektive tipset.

Ikke bruk datamaskinen

Å koble en lader til USB-utgangen på datamaskinen er praktisk, men som regel lite effektivt. Ifølge teknologiekspertene gir datamaskinen som regel mindre strøm enn en vanlig veggglader, noe som dermed gjør at det tar lenger tid å lade telefonen.

Bruk iPad-lader

Har du en iPad bør du heller bruke denne laderen, enn laderen som følger med telefonen. iPad-laderen har nemlig omtrent dobbelt så stor effekt og lader derfor opp mobilen raskere.

Avslutt strømtyvene

Flere apper trekker mye strøm selv om man bare har dem på i bakgrunnen. Sjekk hvilke apper som bruker mest strøm og avslutt dem, så vil du både lade raskere og få lenger batteritid når du er ferdig med å lade telefonen. Gå til Innstillinger > Batteri

privat næringsliv, og vi må ha lønnsomhet, forklarte helseøkonom Oddvar Solli i Pfizer Norge.

Det tar mange år før medisinen eventuelt blir godkjent etter at den er testet på mennesker.

– Bare ett av fem legemidler som viser lovende resultater, blir tatt i bruk etter kliniske studier, illustrerte han.

For å få dekket de høye kostnadene i den tidlige fasen, må legemiddelselskapet tjene på medisinen når den kommer i salg. Først når kostnadene er dekket, går de med overskudd. Men dagens kommersielle modell fungerer ikke lenger, fordi antibiotikaen skal selges minst mulig.

Det er dermed ikke lenger lønnsomt for industrien.

– Den siste sorten som ble forsket frem, brukes så å si ikke. Bruken må forbeholdes pasienter hvor all annen antibiotika ikke virker, utdyper han til forskning.no.

Politikerne fra både Venstre, Senterpartiet og Fremskrittspartiet, var alle enige om å jobbe for en bedre finansieringsmodell for å forske frem ny antibiotika.

Her kan Norge gjerne gå i bresjen med å utvikle en annen form for finansiering, men vi må også få med andre land på dette, understreket Kjetil Kjenseth fra Venstre og Helse- og omsorgskomiteen.

– Subsidier av utvikling og forskning må til, gjerne fra det offentlige, foreslo Solli.

Et alternativ er å forlenge patentene, slik at legemiddelfirmaet kan tjene penger over lenger tid før alle får selge det.

1. Referanse: David J. Payne mf: Time for a change: addressing R&D and commercialization challenges for antibacterials. The Royal Society Publishing. 27. april 2015. DOI: 10.1098/rstb.2014.0086 2066

Ny begjæring om gjenoptakelse



FOTO: KRISTIN AKSHES, 2015

27. juni sendte advokatene Cato Schiøtz og Pål W. Lorentzen inn en ny begjæring om gjenoptakelse av Torgeresen-saken.

Tannbittbeviset var sentralt da Torgeresen ble dømt for drap i 1958. I den nye begjæringen er dette beviset det som behandles grundigst.

Et sentralt forhold i begjæringen er videre å påvise at tidligere leder av Gjenoptakelseskommisjonen, Helen Sæthers, avslag på begjæring om gjenoptakelse av 31.08.15 er ugyldig.

Gjenoptakelseskommisjonens leder siden april 2017, Siv Hallgren, har i brev til Oslo statsadvokatembeter bedt om å få oversendt samtlige straffesaksdokumenter i saken, inkludert dokumenter fra tidligere gjenåpningssaker.

Du kan også følge oss på Facebook
Navnet er Tannlegetidende