

Helse i mat på farten



FOTO: YAY IMAGES

Over en halv million nordmenn handler pølser, hamburger og lignende på farten minst en gang i måneden. Nå blir serveringsbransjen med i samarbeidet for sunn mat mellom næringslivet og myndighetene, skriver Helsedirektoratet.

Over en halv million nordmenn kjøper pølser, hamburger og liknende på farten minst en gang i måneden. En av fem – eller ca. 820 000 personer kjøper bagetter, sandwich og matpakker minst en gang i måneden i bensinstasjon og kiosk.

– Alle bør kunne ta sunne mat- og drikkevalg på farten, men de som ofte benytter slike tilbud har et spesielt behov for lett tilgang til sunne, fristende måltider og vann. Dette er også noe vi vet mange forbrukere ønsker seg, sier Linda Granlund, divisjonsdirektør i Helsedirektoratet.

God og sunn hverdagskost kan forebygge sykdom, og måltider spist utenfor hjemmet er en del av kostholdet vårt. Bensinstasjon og kiosk er blitt en viktig del av måltidsmarkedet, og for mange med mobile arbeidsplasser, som blant annet yrkessjåfører og håndverkere er disse stedene i praksis jobbkanthene. Ferdig tilberedte måltider kan inneholde mye fett, salt, sukker og energi selv om tilbudet av sunnere varianter er økende.

– Det er flott at mange salgssteder tilbyr gode alternativer som grov bagett og sandwich, salater, fisk og sjømat og frukt og grønt. Det betaler seg i forhold til trivsel, helse og innsats. Vi håper flere markedsfører tilbudene godt, og gjerne tilbyr både vanlige og små porsjoner, sier Granlund.

Myndigheter, matvarebransje og bransjeorganisasjoner jobber sammen

for å øke forbruket av grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter og fisk og sjømat og redusere befolkningens inntak av sukker, salt og mettet fett. Fra før er helsemyndighetene, næringsorganisasjoner, mat- og drikkeprodusenter og dagligvarehandelen tilsluttet avtalen.

– Det er utrolig positivt at også serveringsbransjen slutter seg formelt til dette samarbeidet, sier Linda Granlund.

Bra mat, rikelig med vann, aktive pauser og hvile når du trenger det, er små grep for å ha det bedre på veien.

Lite mikroplast i drikkevann



Norsk drikkevann har svært lave nivåer av mikroplast, skriver Folkehelseinstituttet på fhi.no/nyheter. Dette kommer fram etter en kartlegging av vannet fra norske vannverk. Folkehelseinstituttet har vurdert effekten på helsen.

Resultatene viser at mengden mikroplast var null eller nær null. Folkehelseinstituttet har fulgt prosjektet fra start og foretatt en helsemessig vurdering av resultatene fra kartleggingen. Folkehelseinstituttet vurderer at mikroplast fra drikkevann vil bidra svært lite til den samlede mengden av mikroplast som vi utsettes for.

– Med utgangspunkt i foreliggende kunnskap, utgjør disse lave nivåene av mikroplast i drikkevann ingen helsemessig risiko, sier seniorrådgiver Susanne Hyllestad ved Folkehelseinstituttet.

Drikkevann fra 24 vannverk er blitt analysert for mikroplast. Analysen omfatter prøver både fra vannkilden, i behandlet vann og vann ute fra ledningsnettet.

I studien er det lagt vekt på å få kartlagt drikkevannet til en stor andel av befolkningen, og vannverkene ble også valgt ut fra en vurdering av risiko og

representativitet. Følgelig er de vannverkene hvor det var forventet å finne de høyeste nivåene av mikroplast i vannkildene, også med i undersøkelsen.

Kartleggingen er utført av bransjeorganisasjonen Norsk vann i samarbeid med Norsk institutt for vannforskning (NIVA). Folkehelseinstituttet (FHI), Miljødirektoratet og Mattilsynet har deltatt i styringsgruppen i prosjektet.

Norsk vann har publisert en nyhets sak i forbindelse med resultatene. Der framgår det også hvilke vannverk som har deltatt i undersøkelsen: <https://norskvann.no/index.php/70-vann/kvalitet-og-sikkerhet/1821-lite-mikroplast-i-norsk-drikkevann>

En fullstendig prosjektrapport på engelsk er publisert på www.norskvann.no.

Antibiotikaresepter varer i ti dager

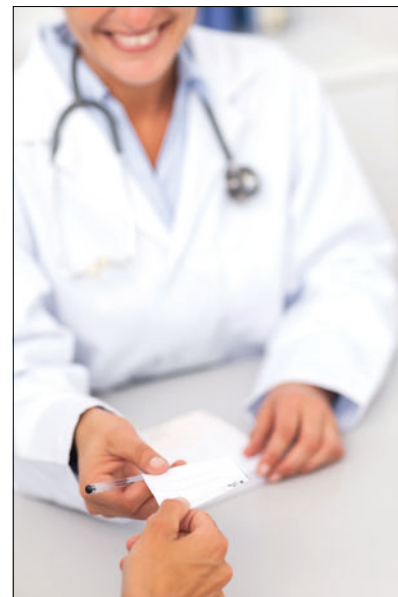


FOTO: YINGHE VOGT

Vi bruker for mye antibiotika, og det skaper resistente bakterier. Forskrivere som bruker papirresepter må informere om at antibiotikaresepter bare varer i ti dager, skriver Helsedirektoratet.no.

– Helsepersonell i Norge er allerede flinke til å bidra i arbeidet mot antibiotikaresistens. Ti dagers varighet er ett av mange tiltak som skal bidra til å redusere antibiotikabruken i Norge enda mer, sier helsedirektør Bjørn Guldvog.



Leger, tannleger og veterinærer som bruker papirresepter må påføre utløpsdato. Det er også viktig å gi pasienten informasjon om reseptens varighet.

Det jobbes videre med en løsning for e-resept der ti dagers gyldighet settes automatisk. Når det gjelder antibiotika på blå resept, vil reseptgyldighet fortsatt være ett år.

Målet er å redusere unødig bruk av antibiotika. Med kortere gyldighet kan det bli færre tilfeller der antibiotika hentes ut uten at lege, tannlege eller veterinær har vurdert at det er et medisinsk behov.

Nedgang i bruk av antibiotika

Bruken av bredspektrert antibiotika går ned, i tråd med nasjonale målsettinger. Dette er noen av de nye funnene blant nasjonale kvalitetsindikatorer (helsenorge.no) som ble publisert 21. juni.

Det er et helsepolitisk mål at Norge skal redusere bruken av antibiotika, bruke legemidlene riktigere, øke kunnskapen om antibiotikaresistens og være en pådriver internasjonalt i utviklingen

av nye antibiotika og vaksiner. Antallet resepter som skrives ut skal reduseres kraftig, og målet er å nå 250 resepter per 1 000 innbygger innen 2020.

Kvalitetsindikatoren som måler antall resepter på antibiotika viser at utviklingen går i riktig retning. I 2017 ble det skrevet ut 339 resepter per 1000 innbygger på landsbasis. Dette er positive trender i antibiotikabruken.

– Bruken av bredspektrert antibiotika er fortsatt for høy i Norge, og den skal ned. Vi ser det går i riktig retning. Deresom overforbruk leder til antibiotikaresistente bakterier, så kan det bety store helseutfordringer for samfunnet og den enkelte. Vi må derfor fortsette å jobbe målrettet for å få ned forbruket, sier helsedirektør Bjørn Guldvog.

– Med økt resistens kan vi risikere økt dødelighet hos for eksempel kreftpasienter, nyfødte, intensivpasienter, og de som har gjennomgått transplantasjon eller større kirurgiske inngrep. Redusert bruk av utvalgt antibiotika reduserer risikoen for utbrudd og spredning av antibiotikaresistente bakterier, sier Guldvog.

Du kan følge oss på Facebook
Navnet er Tannlegetidende

På nett

Hvor utsatt er du for ID-tyveri?



Muligheten for ID-tyveri er en ubehagelig del av virkeligheten, men nødvendig å vite noe om.

Datatilsynet har lansert en ny selvtest hvor du kan finne ut hvor god du er til å beskytte deg mot ID-tyveri.

Testen består av 11 tema:

- lommeboken
- postkassen
- søppelkassen
- PC-en
- internetthandel
- mobiltelefon
- passord og koder
- fødselsnummer
- bank- og kredittkort
- spredning av personlig informasjon
- kredittverdighet og -vurdering

For hvert tema får du forskjellige påstander som du skal svare på, og til slutt får du en poengsum sammen med en vurdering av svarene. Tar du hele testen, får du til slutt en samlet vurdering av hvor utsatt du er for ID-tyveri.

Kanskje greit å ta testen?

Du finner den her: [https://](https://www.datatilsynet.no/samfunnsomrader/overordnet-om-rettigheter-og-plikter/id-tyveri/id-tyveri-test/)

www.datatilsynet.no/samfunnsomrader/overordnet-om-rettigheter-og-plikter/id-tyveri/id-tyveri-test/

Kilde: Datatilsynet