

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 jobbkanthine. 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 helse.

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.

Antibiotikaresept er varer i ti dager

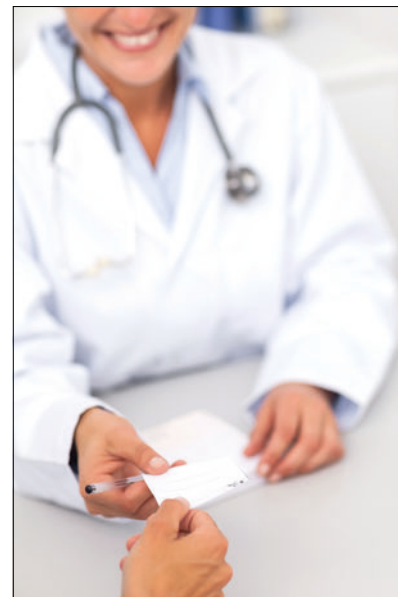


FOTO: YINGHE VOGT

Vi bruker for mye antibiotika, og det skaper resistente bakterier. Forskrivere som bruker papirresepter må informere om at antibiotikaresept 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.