

slag, via både direkte og indirekte mekanismer, sier Selbæk.

Blant annet kan atrieflimmer føre til dårligere blodgjennomstrømming og økt risiko for små blodpropper. Dette kan i neste omgang kan føre til hjerneslag.

– Selv om denne forskningen ennå ikke er publisert i et vitenskapelig tidsskrift, er den verdt å merke seg, sier Selbæk.

– Mitt beste råd er å få inn en rutine: Bruk tanntråd om kvelden, eller både morgen og kveld. Det gjør jeg selv. Hvis tannkjøttet blør i starten er det et tegn på at det ikke har det bra. Når det slutter å blø, vet du at du er på rett vei, sier Selbæk.

– Vi snakker ofte om store medisinske inngrep og avansert behandling. Men dette er et eksempel på at enkle, daglige vaner faktisk kan ha stor betydning for helsen vår, sier han.

KILDE

1. Regular dental flossing may lower risk of stroke from blood clots, irregular heartbeats. American Stroke Association International Stroke Conference 2025 - Abstract 19

Slik spiser de som får en sunn alderdom



Folk som spiser en blanding av ulike matvarer – og spesielt plantebasert mat – er de sunneste når de blir eldre, viser en ny studie.

Frukt, grønnsaker, fullkorn, umettet fett, nøtter, belgfrukter, magre meieriprodukter og fisk.

Spiser du dette, øker sannsynligvis sjansen for at du holder deg sunn. Altså at du blir 70 år uten alvorlige sykdommer som hjerte- og karsykdommer, kreft og Alzheimers – samtidig som du har god

kognitiv, fysisk og psykisk helse, skriver forskning.no.

Det er også lurt å få i seg lite rødt og bearbeidet kjøtt, sukkerholdige drikker, salt og raffinert korn. Det tyder i hvert fall en ny studie på. Den er publisert i Nature Medicine.

Å spise mye plantebasert mat og en moderat mengde sunn animalsk mat, kan fremme sunn aldring, sier en av studiens forfattere, Marta Guasch Ferre. Hun mener studien kan være et bidrag til fremtidige kostholdsråd.

– Og så er det interessant at studien peker på at en slik diett ikke bare er bra for mennesker, men også for miljøet. Det har ikke blitt studert før, sier Guasch til den danske forskningsavisen Videnskab.dk.

Hun er førsteamanuensis ved Institutt for folkehelse og Novo Nordisk Foundation Center for Basic Metabolic Research ved Københavns Universitet.

Forskerne har undersøkt åtte typer kosthold, deriblant EAT-Lancet-dietten, middelhavsdietten og ultrabearbeidet mat. De har sett etter sammenhenger mellom disse og sunn aldring.

Mer enn 100 000 amerikanske kvinner var med i studien, og de ble fulgt i 30 år.

Tre kostholdsmønstre ble studert.

EAT-Lancet-dietten: En gruppe forskere anbefaler at vi bør spise mye mer frukt, grønnsaker, nøtter og belgfrukter – og samtidig halvere forbruket av kjøtt og sukker.

Middelhavsdietten: Hovedvekt på ferske, sesongbaserte råvarer, inkludert grønnsaker, frukt, hele korn, nøtter, belgfrukter, magre meieriprodukter og hjertesunne fettkilder som olivenolje, avokado og fet fisk.

Ultrabearbeidet mat: Overvekt av industriprodukter med mange ingredienser. Inneholder tilsetningsstoffer som fargestoffer, emulgatorer og fortykningsmidler. Dette omfatter brød, kjeks, kaker, brus, müslibarer, noen plantebaserte produkter, noen frokostprodukter, kjøttpålegg og ferdige sauser.

Forsker Daniel Ibsen har lest den nye studien for Videnskab.dk. Han har ikke selv vært med på studien.

– Studien antyder at vi ikke skal fremheve ett kosthold framfor andre, og det er likhetene, ikke forskjellene, vi bør se på. Det er dette – at det er flere ulike måter å leve sunt på – som ser ut til å være gunstig for aldring, sier forskeren ved Institutt for folkehelse og Steno Diabetes Center Aarhus i Danmark.

Ibsen legger til at studien står sterkt fordi forskerne i løpet av de 30 årene den har pågått, spurte deltakerne hvert fjerde år om hva slags mat de spiste.

– I mange andre studier måler man vanligvis bare én gang og ser så 20-30 år frem i tid, sier han.

Du kan altså ikke bare spise frukt, fullkorn og magre meieriprodukter og dermed sikre deg en sunn aldring, ifølge den nye studien. For forskerne kan ikke konkludere med at det er en direkte årsakssammenheng mellom kosthold og sunn aldring.

Korrelasjon betyr at det er sammenfall mellom to faktorer. Når den ene øker, gjør den andre det også.

Men at ting skjer samtidig eller rett etter hverandre, kan være tilfeldig og betyr ikke nødvendigvis at det ene forårsaker det andre – det kan være mange andre forklaringer.

Men slik er det med denne typen studier, påpeker Daniel Ibsen.

– Det er veldig vanskelig å gjøre forsøk med folk og få dem til å leve etter en bestemt diett fra de er 39 år til de dør. Så denne studien er nok noe av det nærmeste vi kan komme et svar på hvordan vi oppnår en sunn aldring, sier han.

Ibsen påpeker at forskerne har tatt hensyn til mye annet som kan påvirke resultatene, slik som sosioøkonomisk status, røyking og mosjon.

KILDE

1. "Optimal dietary patterns for healthy aging", Nature Medicine (2025), DOI: 10.1038/s41591-025-03570-5