

Donsku börnini eta ov nógv av sleikl — góðgæti, sigur Knud Lundberg, danski læknin, i greinini niðanfyr, sum er t'kin úr danska blaðnum Söndags-Aktuelt. Eisini verða tey mest skaðligu slogini av sleiki góðgæti nógv etin. Hann nevni m. a., at chokolata økir um

forkalkningsvandan, at lakreds førir til høgt blóðtryst. Hann mælir foreldrunum til at broyta sleikivanarnar hjá børnunum og eisini mælir hann iðnæðinum til at framleiða sumari sleikgóðgæti.

Hvussu er stutt hjá okkum?

Vi spiste 45 millioner kilo slik og chokolade i fjor — eller 9 kilo pr. indbygger

HVORFOR LAYER INDUSTRIEN IKKE NOGET SUNDERE SLIK ?

Ikke blot for folkesundhedens skyld — også fordi det kan betale sig

■ At slik er usundt ved vist alle forældre i dag. Alligevel spiser børn mere og mere slik her i landet.

Kun England ligger højere end vi. Og når tallene kan fortælle os, at vi konsumerer 9 kg slik og chokolade om året, siger det naturligvis ikke noget om hvor meget børnene kommer opå.

Især da ikke de uheldigste børn.

Der er jo mennesker her i landet, som næsten ikke slikker. Og som sætter gennemsnittet i vejret for resten af befolkningen, og med den frie opdragelse — som gør så meget godt — bestemmer børn også mere og mere selv, hvad de vil spise og drikke, og det er ikke altid lige godt.

Vi kommer til at erkende, at når det er så som så med den sunde ernæring i dagens Danmark, så må de store mængder af slik tage deres del

af skylden.

For at give huller i tænderne og for at dække en større og større del af kostplanden og derved tage pladsen op for noget værdifuldt.

Sund sans for søde sager, men...

For at slik er dårlig kost, kan vi vist let blive enige om, selvom der er undtagelser.

Sukkeret er hovedbestanddelen, tomme kalorier. At vi har sans for søde sager, er i og for sig ikke mærkeligt. I naturen findes sødmen næsten altid i forbindelse med c-vitaminet, som vores slikmundethed altså kan føre os til. Under naturbetingelser.

Men renset raffineret almindeligt sukker er noget af det ringeste man har, desværre. Der er ikke en vitamin, og næppe spor af et mineral tilbage. Så slik er

tomme kalorier. De fleste andre ingredienser gummi arabicum, lakrids, salmiak (ammonium chlorid) og chokolade er ligeså vitaminforladte og værdiløse.

Endda ligger chokoladen helt i top, på listen af de fedtstoffer som sætter blodets indhold af det forkerte fedt i vejret, og derved fører forkalkningsrisikoen.

Og lakrids gør man nu ansvarlig for mange tilfælde af forhøjet blodtryk...

Men det er forældrene der finansierer

Men som sagt, vi kan ikke få børn eller voksne — til at holde op med at slikke.

Vi kunne derimod nok få dem til at slikke sundere. Det er stadig forældrene der finansierer børnenes slikindkøb

— i reglen da — og det var sikkert ikke svært at få mødre til at kræve, at børnene slikkede sundere, hvis der var sundere slik at få.

Mødrene kunne ovenikøbet få deres krav opfyldt, hvis det sundere slik smagte godt nok. Men det skulle slet ikke være umuligt i dag.

For det første kunne man erstatte det almindelige sukker med frugtsukker, som finnerne har sat i storproduktion, og som de nu er ved at introducere her i landet.

Det giver flere fordele. For det første søder det mere — så man kan nøjes med lidt over halvdelen for at opnå den samme sødme. Og for det andet har det ikke nær den evne til at danne hinde på tænderne som almindeligt sukker har.

Færre kalorier flere vitaminer

Så vi burde i dag kunne erstatte selve sukkeret med noget bedre.

Desuden har man jo lov at tilsætte vitaminer.

I første række det c-vitamin vi så tit bliver snydt for ved at spise renset sukker.

Det skulle give muligheder for færre kalorier — hvad der jo vil interessere en del voksne direkte — og nu få flere vitaminer og mineraler.

Man burde nok i første række interessere sig for c-vitamin og jern. De stoffer vi oftest savner — også i børnenes ernæring. Men man kunne nå meget længere. For eksempel ved at erstatte chokoladen — den med det forkerte fedt — med mandelmasse, som ligger meget fint på listen over de feststoffer, der ned sætter forkalkningsrisikoen.

Forkalkningssygdommene — især hjerteblodprop og hjerneblødning — er jo vel-

Børn spiser mere og mere slik her i landet — og sundt er det i hvert fald ikke



Mennesker og medicin
Af Knud Lundberg



færdssamfundets alvorligste trusler.

De vil slå halvdelen af os ihjel — og gøre andre til invalider for livstid.

Vi har allerede konstateret at det kan lade sig gøre, at erstatte det forkerte fedt med noget rigtigt. Diætmarginens — og især Minarins — succes, taler et tydeligt sprog.

Også til producenter. Der er rige muligheder inden for slikbranchen. Man kunne f.eks. lave flødeis af skumetmælkspulver og bedre fedtstof end smørrets.

Det ville vel endda blive billigere.

Vi har i det hele taget netop nu så mange muligheder for at lave sundere slik, at der er al mulig grund til at tage fat med det samme.

Hvad industrien da antageligt også vil gøre.

Ikke så meget for folkesundhedens skyld, som fordi det vil kunne betale sig.

Fra land til land

Det nye Tunesia

ARETS utenlandsrejse gik til Nord-Afrika eller rettere sagt til Tunesia, som grænser til omliggende Algerie og Libyen. Landet, være nevnt at Tunesia ikke kan måle sig med sine naboer når det gjelder naturressurserne olie, men det har sin rødder i det vegetabiliske når det gjelder oliventræer og olie. Mens vi taler om næringsveier så er landbruget og fiskeri de vigtigste, lidt industri har landet, både kooperativt og privat, det består jern, zink og blymalmer og har store forekomster av fosfater kom bruges i landbruget og eksporteres til andre land. Men noe har tu neserne virkelig forstått å bruke penger til og som gir meget valuta igjen og det er turismen. Langs den vakre middelhavskyst med fine badestrender er det bygd mange store hoteller med første klasses standard i

alle deler både for den som er bedre vant og de som vil ha noe enklere. I så henseende vil enhver gjest fra Europa være hjertens fornøyd og vende heim i forvisning om en meget fin tur til et av jordens bedre turistland.

MEN en ting er solstien og et blått middelhav under palmene og hyggelig opphold i barne med nok juice og sirupsaft. Noe annet er å komme ut og se og høre om hvordan det er i land og by. Kort fortalt hvordan folket har det i hverdagen. Se de eldre sitte ved kafé-bordene, de unge arbeide hvile de er så heldige at de har noe å gjøre, alle barna som tilbyr sine tjenester ved å selge blomst, pusse sko, være omviser, selge postkort osv. Det er fem millioner innbyggere i dette landet som er 160.000

km² stort. Familiene er mest glade for sine sønner for de skal sørge for resten av dem og gi dem den støtte de kan i mangel av sosiale trygder fra statens og kommunenes side. Vi har våre nasjonalbudgetter, finanslover og sosiale reformer og lærer her at det vil ta årtider før de får den samme livs-levestandard og velferd som oss. Arbeidstida er lang, redskapene og maskinene i mange tilfeller primitive. Noe er helt moderne og på bakgrunnen av dette kan vi vurdere hva som er best i vår tid. Vi har hatt våre organisasjoner og ført kampen for bedre kår med gode resultater. Og rettighetene blir vernet og respektert. — Vi er glade for dette innblikket i et folks daglige liv og kamp for føden og har lært meget av det. Vi skal også betenke oss ved den kjennsgjening at inni 1956 har Tunesia vært under herredømmet av mange inntrengere og koloniherrer i århundreder. Og det tar år før de når fram til de fleste land i Europa er kommet.

VAR skinnende sølvfugl starter fra Gardermoen flyplass ved Oslo klokken 8 morgen. Alle-

rede klokken to middag landet vi på Monastir flyplass i Tunesia. Vi har hatt en fin tur med førsteklass service ikke minst takket være mennesket og flyvertinnene. Vi kjører gjennom en flaggsmykket by og får vite hvorfor? — Landets president Habib Bourguiba fyller 70 år den 3.8. 1973. Og vi noterer at han er født i Monastir som sønn i en offisersfamilie, studerte i Tunesia og Frankrike, kjempet mot sjukdom og vansker, men fikk gode eksamener og ble advokat. Han ble innfanget av politikk og lengselen etter å kjempe landet fritt. Det ble en usikker framtid. Franskmennene forfulgte, fengslet og deporterte ham i årevis, forbød hans parti Neo Des our Sosialste, grunnlovsparisiet, som senere har rådd grunnen alene etter 1957 da landet ble republikk med Habib Bourguiba som president. Av merkesakene kan vel nevnes samlingen av folket, bedre skoler, mere opplysning, kvinnes frigjøring og utbygging av næringslivet. Innsettene av turismen har økt og landet har virkelig meget å vise en turist. Hovedstaden Tunis er en stor og moderne by og den

neststørste Sousse ligger, men når det gjelder skjønnhet tar nok det hypernye Monastir ved Middelhavet en av førsteprisene. Her finner vi Bourguiba-moskeen og det ble mange moskebesøk i Tunesia. Hver eneste dag ble godt utnyttet til å reise rundt i landet. —

VI hadde forsynlig nok sikret oss det nødvendige grønne internasjonale helsekortet med vaksinasjoner før vi dro. Vi kom ikke til Sahara-området i syd, men det var vel ikke så meget at tape for det. — Men oppholdet får oss til å tenke. Det er godt med klarhet i tankene, slik at turen blir en maning til ikke å glemme verdensproblemerne sjøl om vi har det aldri så godt det være seg åndelig eller materielt. Hele reisen var glimrende planlagt og tjener arrangørene til ære.

FRIDTJOF DIESEN

