

Norski staturin vil hava sunnari borgarar

Guðrið Andorsdóttir, sum lesur »ernæringsfysiologi« á Lærda háskúlanum í Oslo, hevur skrivað hesa greinina um »Ernæringskampanjen '82« hjá norðmonnum

Í hesum døgum verður ein sokallað »ernæringskampanje« fyriskipað her í Noregi.

Tað er Statens ernæringsråd, ið hevur ábyrgdina av kampanjuni. Noreg er nevniliga eitt av teimum fáu londunum, har ein miðvisur matarhaldspolitikkur (ernæringspolitikkur) verður førdur. Hetta, at fáa londini í heiminum — rik sum fátæk — til at føra ein virknan politikk á matarhaldsøkinum, er eisini nakað, ið ST leggur stóran dent á.

Í høvuðsheitinum er endamálið við kampanjuni, at fáa fólk at eta minni feitt, meira grovt mjøl (fullkorn, klið) meiri eplir og meira fisk.

Vinningurin er einfaldur: ein betri heilsa. Hetta má sigast at vera ein vinningur bæði fyri samfelagið sum heild og hin einstaka.

Loysunarorðið fyri kampanjuna er: »Helsen er en frukt av hva du spiser«. Norðmenn hava eisini prógvað, at so er.

Stórir munur eftir fimm ár

Her hevur m.a. verið gjørt ein kanning, tann sokallaða »Oslokanningin«, har allir menn millum 40 og 50 ár í Oslo vórðu kannaðir. Millum hesir vórðu 1200 frískir menn, ið royktu og høvdu høgt kolesterol-innihald í blóðinum valdir út. Hesir vórðu síðan byttir í tveir bólkar. Annar bólkurin fekk boð um at leggja kostin um, eta nógv minni feitt, men meiri carbohydratir (kulydratir). Harafrat at gevast við at roykja og røra seg meira (motionera).

Hin bólkurin skuldi halda áfram at liva sum fyrr og var sostatt ein sammetingarbólkur. Eftir fimm ár sást ein stórir munur í nøgdini av hjarta- og blóðkarssjúkum millum hesar báðar bólkar. Hjá teimum, ið vóru í

sammetingarbólkinum (teir, ið ikki skuldu broyta liviháttin) visti tað seg at vera nærum dupult so nógvir, ið nú vóru sjúkir, í mun til hin bólkin. Kanningar í øðrum londum, eitt nú Belgia hava eisini prógvað, at kosturin hevur stóran týdning viðvikjandi hjarta- og blóðkarssjúkum. Hetta talar alt fyri at minka um feitt-nøgdina í tí dagligu matgerðini.

Sparið ikki eplini

Statens ernæringsråd hevur givið út ein bókling um, hvussu hetta lættast kann gerast. Bókin eitur »Hverdagsmat« og fari eg her at taka nokur dømi úr bókini.

Við t.d. at drekka skúmaða ella hálvskúmaða mjólk kanst tú minka nógv um feitt-nøgdina. Somuleiðis við at kóka matin istaðin fyri at steikja hann á pannuni. Kjøt er oftast feitari (og hevur ósunnari feitt) enn fiskur. Eisini er fiskur ein sera góð D-vitamin kelda. M.a. tí verður mælt til at eta meiri fisk, einar fýra-fimm ferðir um vikuna og kjøt bert tvær-triggar ferðir um vikuna.

Eitt annað ráð er at eta sós (gjørda úr mjøljavningi) afturvíð døgurðanum heldur enn smeltað smør/margarin. Viðmerkjast kann, at fimm spsk. av slikari sós hava somu feitt-nøgd sum tvær spsk. av smeltaðum smøri/margarin.

Hetta eru einföld ting, ið kunnu gerast fyri at minka um feitt-nýtisluna. Tað er vert at leggja sær í geyma altíð at eta meiri epli fisk ella kjøt. Eitur tú t.d. tvær frikadellur, eigur tú at eta trý epli afturvíð. Hetta, tí at epli hava einki feitt í sær, men innihalda góðar carbohydratir. Epli eru eisini ein tann besta c-vitaminkeldan í Norðlondum, av tí vit eta tey so regluliga.

Vanligastu vælferðarsjúkurnar í dag eru búk- og tarmasjúkur. Sjúkurnar koma ofta av vánaligari tarmregulation. Hetta kann bótast, um tú etur føði, ið inniheldur nógvar plantufibrar. Tí verður mælt fólk til at eta meira grovt mjøl (fullkorn, klið), meira grønmeti og frukt.

Feitari av at eta døgurða um kvöldið

Endamálið við »ernæ-



Spis av hjertens lyst, men ikke spis alt det du har lyst på.

HVA HJERTET BEGJÆRER.

Det hjertet begjærer har vi ikke alltid like godt av. Undersøkelser forteller oss med sikkerhet idag at det er en klar sammenheng mellom kostholdet vårt og helsen, blant annet når det gjelder hjerte- karsykdommer. I første rekke spiser vi litt for mye fet mat. Dette kan føre til at for mye fett må fraktes i blodet, og det bør du unngå enten du er tykk eller tynn.

ET MAGRERE KOSTHOLD HAR MANGE FORDELER

Kosten blir rikere på mineralstoffer, for eksempel jern – den blir rikere på fiber, som er bra for tarmens arbeid – den får et høyere innhold av enkelte vitaminer, og den kan være med på å hindre overvekt, forstoppelse og hjerte- karsykdommer.

METT MED MINDRE FETT ER LETT

Det er hverdagsmaten du bør gjøre magrere og mindre søt. Da har det du spiser ved spesielle anledninger mindre betydning. Brødmåltidene gir oss 2/3 av den daglige energien, men også 2/3 av

fettet. Bruk derfor litt mindre smør eller margarin på skivene, som gjerne kan være tykkere. Og når du bruker palegg som er fete i seg selv, behøver du ikke smør eller margarin i det hele tatt. Det skal så lite til! Spiser du ca. 20 gram mindre smør/margarin om dagen, blir det 6 1/2 kg eller tretten pakker i året.

MER SKUMMET MELK

Det går an å drikke mindre helmelk. Drikk heller mer skummet eller bland disse. Ved å bytte ut 2 glass helmelk med 2 glass skummet får du ca. 15 g mindre fett, og det monner. En gradvis overgang fra helmelk til magrere melk, kan gjøre at du legger mindre merke til forskjellen.

Det du klarer å spare av fett på brødet og i melken til hverdags har stor betydning for å oppnå et magrere kosthold.

SMÅ FORANDRINGER TIL MIDDAG GIR OGSÅ RESULTATER

Fisk er magrere enn kjøtt. Og poteter, som du bør koke, er det bare å lange innpå av. Ta en eller to til – det har du bare godt av.

Dügliga verður lýst fyri at fáa fólk at taka undir við tiltakinum og taka upp ein sunnari livimáta

ringskampanjuni« her í Noregi er at fáa fólk at hugsa um, hvat tey eta og broyta matvanarnar til sunnari mat, soleiðis at bytið av evnunum verður 35% feitt, 50–60% carbohydratir, og 10–15% protein.

Hesum máli roknar Statens ernæringsråd við at rokka í 1990. Tað er nevni-

liga ikki lætt at broyta matvanarnar.

At enda vil eg koma við eini viðmerking til grein í Sosialinum herfyri viðvikjandi orkusparing. Har varð tann møguleiki nevndur at flyta døgurðamálið frá middegi til um kvöldið. Kannangar hava vist, at í einum samfelag, har døgurðin verður etin

tiðliga um dagin, eru í miðal færri feit fólk enn í samfeløgum, har døgurðin verður etin á kvöldi. Hetta kemst av, at døgurðin er tað málið, ið hevur flestar kaloriur (kJ). Øllum nýst ein viss nøgd av kalorium gjøgnum dagin. Verður døgurðin tá etin á kvöldi, er vandi fyri at kaloriutørvurin longu er vorðin

nøktadur fyrr um dagin (matpakki, góðgæti, køkur o.a.), soleiðis at ein samanlagt fær ov nógvar kaloriur um samdøgrið og tiskil fer fram. Við at eta døgurða á middegi, fær ein ta størstu kaloriunøgdina lutfallsliga tíðliga og verður tiskil ikki so lætt svangur seinni um dagin.