

Snorri Patursson,
kostfrøðingum

Kollveltandi kostgransking

Tá vit tosa um heilsugóðan kost, er kanska ikki so lægið, at vit kunnu gerast heldur ørkymlað, tí miðlarnir eru støðugt á tremur við nýggjum og betri ráðum um, hvussu vit skulu eta.

Ein nýggj kanning frá november 2010, ið er tann størsta av sínum slagi, er gjørd av føðslugranskarabólkinum, LIFE (Det Biovidenskabelige fakultet), við m.a. kenda danska yvirlækninum, granskarinum, dr. med og leiðaranum á Institut for Human Ernæring á Københavns Universitet, Arna Astrup. Endamálið við hesari kanningini hevur verið at finna kost, ið kann vinna á ovurfiti, uttan at telja kalorur,-og uttan at kenna sakn. Úrslitini av kanningini vórðu almannakunngjørd 25. november 2010 í viðurkenda tíðarritinum – New England Journal of Medicine.

Í kanningini vórðu almennu kostráðini í Evropa samanborin. Útgangsstøði var tikið í nýggjastu vísindunum innan protein og kolhydrat. 772 familjur vórðu kannaðar, 938 vaksin og 827 børn. Granskararnir deildu luttakararnar í 5 kostbólkar og kannaðu

so týðningin av mettuni, ið tey finga av kostinum. Granskararnir vóru serliga áhugaðir í at kanna, um ein hægri proteinnøgd (og harvið lægri kolhydratnøgd) ikki bert gjørdi ein mettari, men í longdini eisini kundi fyrbyggja ovurfiti.

Tað vísti seg, at luttakararnir, ið ótu hin proteinrikasta kostin og tey grovu kolhydratini, høvdu lættari við at fullføra royndartíðarskeiðið. Hetta kemst partvíst av, at vit nýta longri tíð til at sodna grovu kolhydratini. Harvið kenna vit okkum betri tilpassar, og so mettari protein nógv betur enn kolhydrat og feitt, og tískil kendu hesir luttakararnir seg ikki eins svangar og hinir.

Nýggjastu ráðini ljóða tí nú, at summum fruktum kunnu vit eta nógv av, eitt nú appelsinum og súreplum, men t.d. búnar bananir og ananas eiga vit ikki at eta ov nógv av. Alt

Liva vit eftir teimum 8 kostráðunum, fær kroppurin nøktað tørvin á vitaminum, mineralum og øðrum umráðandi evnum. Minkað verður tá um vandan fyri lívsstílsjúkum, sum t.d. hjartasjúkum, sukursjúku og krabbameini, umframt at tey fyrbyggja ovurfiti. Flest øll kunnu liva eftir teimum 8 kostráðunum. Undantøk eru tó – børn minni enn 3 ár og eldri við ringum matarlýsti.

TEY 8 KOSTRÁÐINI

- Et frukt og grønmeti – *seks um dagin*
- Et fisk og fiskaviðskera fleiri ferðir um vikuna
- Et epli, rís ella pasta og fullkornsbreyð hvønn dag
- Minka um sukrið
– *serliga úr sodavatni, góðgæti og køkum*
- Minka um fitinýtsluna
– *serliga úr mjólkarúdrátti og kjøti*
- Et fjølbroytt og halt hóskandi vekt
- Sløkk tostan við vatni
- Rør teg í minsta lagi 30 minuttir um dagin
– *børn 60 minuttir*

ÍBLÁSTUR TIL EIN HEILSU-BETRI GERANDISDAG

- Et meira frukt og grønmeti hvønn dag
– *serliga ber, kál, rótfruktir, bjølgfruktir, eplir og kryddurtir*
- Et meira fullkorn – *serliga havra, rug og bygg*
- Et meira sjómat, minst tvær ferðir um vikuna.
- Et minni, men góðskubetri kjøt
– *Hav endiliga ein fastan vegetardag*
- Nýt góðar rávørur úr villum umhvørvi,
slepp undan matsminku – et vistfrøðiliga, tá ið tilber
- Raðfest mat úr nærumhvørvinum
og nýt helst ikki mat við haldevnum, et eftir árstíðunum
- Et heimagjørdan mat so ofta sum gjørligt
og tveit minni burtur



grønmeti er løyvt, og vit skulu leggja dent á kost við stórarí nógð av proteini, eitt nú fisk, soltið kjøt, flogfenað, egg og soltnar mjólkarúdráttir. Harumframt bjølgfruktir og nøtur.

Niðurstøðan er sostatt, at protein mettari meira enn kolhydrat og feitt. Samstundis staðfestu granskararnir at luttakararnir, ið høvdu etið hin proteinríka kostin, høvdu lættast við at halda hóskandi vekt.

Hendan framkomna kanningin, ið kallast Diogenes, staðfestir sannførandi, at vit kunnu eta okkum mett í proteini og grovum kolhydratum uttan at fara framm.

Góð tíðindi í einari tíð, tá helmingurin av dønum stríðast við ovurfiti.