



Risikofaktorar millum 9. floks næmingar árgang 2010/2011

Ættarbregði 37,1%

Manglandi rørsla

- Gentur..... 40%
- Dreingir..... 27%

Ov stórt miðjumát

- Gentur..... 25%
- Dreingir..... 9%

Ov høgt BMI (>23) 28%

BMI (Body Mass Index) er vekt í kg
býtt við hædd í metrum í øðrum.
 $BMI = Vekt / Hædd^2$

kanningini var at kanna í hvønn mun risikofaktorar so sum ættarbregði, væntandi rørsla, ov høgt BMI, miðjumát, blóðsukur og langtíðarblóðsukur vóru at finna hjá 9. floks næmingum í Føroyum.

Kanningin vísti, at 37% av næmingunum høvdu ættarbregði í 1. ella 2. liði, tvs. at antin foreldur, omma ella abbi hava ella høvdu typu 2 diabetes. Hóast hetta er eitt høgt tal í mun til onnur lond, skal havast í huga, at foreldrin og ommur og abbar hjá 9. floks næmingum ikki neyðturviliga eru serliga gomul, og tí kann hugsast, at fleiri av teimum møguliga fáa typu 2 diabetes seinni í lívinum. Ættarbregði kann tí í veruleikanum vera í familjunum hjá enn fleiri, og í størri mun hjá onkrum, enn næmingarnir hava upplýst í kanningini.

Ein triðingur av næmingunum rørd seg minni enn teir 60 minuttirnar um dagin, sum danska Heilsustýrið mælir til. Serliga vóru tað gentur, sum rørd seg ov lítið. Rørsla hevur sum áður nevnt góða ávirkan á, hvussu insulin-



ið virkar, og kann tí vera við til at minka um vandan fyri at fáa typu 2 diabetes.

Ein fjórðingur av gentunum og 9% av dreingjunum vóru ov tjúkkar um miðjuna.

Tað hevur leingi verið almenn vitan, at tað at hava súrepla-skap er heilsuskaðiligari enn at hava peru-skap. Hetta hevur nevniliga nakað at gera við, hvar fitin situr á kroppinum. Búkfittin – súrepla-skap – ger, at insulinið virkar verri, og er á tann hátt við til at fremja typu 2 diabetes. Ein stór nýggj kanning í Europa hevur víst, at tað er stórt samband í millum búkfitti og menning av typu 2 diabetes – serliga

hjá kvinnum. Tískil kann sigast, at tað er eitt óheppið rák, sum sæst hjá føroysku gentunum. Bæði, at tær eru ov tjúkkar um miðjuna, og at ein stórir partur av teimum rørir seg ov lítið, tí rørslan kann nevniliga eisini gera at búkfittin minskar.

Vit definera yvirvekt hjá 15-16 ára gomlum til eitt BMI hægri enn 23. Kanningin vísti, at 28% vigaðu ov nógv. Til samanberingar kann nevast, at í kanningini hjá Gigni av 7. flokkum, vigaðu 25% ov nógv – altso næstan tað sama. Kanningar vísa, at børn, sum viga ov nógv í stóran mun eisini gera tað, tá tey verða vaksin, so hetta er ein risikofaktorur, sum er verður at gera nakað við á ungum árum.

Rørsla er ikki longur ein sjálvsagdur partur av gerandisdegnum og kostvanarnir eru eisini broyttir munandi. Hetta hevur ført við sær »lívssílsjúkur«, har í millum typu 2 diabetes

Fyribyrging vegurin

Eingin av teimum, sum luttóku í kanningini høvdu typu 2 diabetes, men ein stórir partur høvdu ein ella fleiri risikofaktorar, sum kunnu gera, at tey fáa sjúkuna seinni í lívinum. Eingin ivi er um, at tað er neyðugt at einstaklingurin, heilsuskipanin og samfelagið sum heild verða varug við hendan trupulleika, og at fyribyrgingarátøk verða sett í verk meðan tíð er. Tað er av stórum týðningi, at børn og ung verða kunnaði um týðningin av rørslu og góðum kosti, so at typu 2 diabetes og aðrar lívssílsjúkur ikki raka føroyskan ungdom í framtíðini.

Tað er einki, sum bendir á, at luttakararnir í hesi kanningini eru serligir í mun til aðrar ungdommar og føroyingar annars, so boðskapurin um fyribyrging geldur meira ella minni allar føroyingar.

Greinin er úrslit av kanning, sum varð gjørd av 9. flokkum skúlaárið 2010-2011

Kanningin varð gjørd av Gunnbjørg Guttesen, sjúkrarøktarfrøðingi, Marjun Vilhelm, sjúkrarøktarfrøðingi og May-Britt Skoradal Jacobsen, sjúkrarøktarfrøðingi, stud. scient. san.

Kanningin varð stuðlað av Granskingarráðnum og Statoi Føroes