

MELDURIN

Sunnur matur skal verða bíligari enn ósunnur matur

Nógvur matur er so vánaligur, at hann er ikki verður at eta og tí eiga politikarar at tryggja, at tann heilsigóði maturin verður bíligari

Áki Bertholdsen

Ósunnur matur skal vera nógv dýrari enn heilsugóður matur.

Tað heldur Kristianna Rein, forkvinna í diabetisfelagnum í Føroyum.

Netupp ósunnur kostur er ein av stóru syndarunum, nú diabetis vindur so nógv upp á seg, at tað er mestsum vorðin ein fólkasjúka.

Men forkvinnan í diabetisfelagnum heldur, at tað ber væl til at venja fólk at eta betri mat.

– Bretar siga, at »Health Is Wealth« ella heilsa er ríki-dømi.

Hon heldur, at vit eiga at byrja við at leggja góðar kost- og livivanar niður í børnini, longu frá barnagarðsaldri og skúlaaldri.

Ein máti kundi verið, at drigið livivanar og kostvanar beinleiði upp í undirvísingina.

– Og tað skuldi eingin skúli verðið bygdur, sum ikki hevði góðar matstovur, leggur forkvinnan í diabetisfelagnum í Føroyum afturat.

Ymistk mvg

Men tað ber eisini væl til at bera so í bandi, at tann heilsugóði maturin verður nógv bíligari enn tann ósunnur maturin.

Tað kann gerast við at hava ymiskt mvg á ymsum sløgum av mati, so at tann ósunnur maturin verður nógv dýrari enn tann heilsugóði maturin.

Hon tekur ikki politikarar fyri fult, tá ið teir siga, at tað



Mynd: Álvur Haraldsen

» **Tað er ótrúliga nógvur vánaligur matur at fáa í handlunum**

Tvey sløg

Tað verða tvey sløg av diabetis, diabetis 1 og 2.

Diabetis 1 er tað, sum fyrr vanliga varð kallað ungdómsdiabetis. Tað eru ofta ungfólk, sum fáa tað og orsøkin til tað, er, at brisið er heilt hildið uppat at gera insulin.

Fáa sjúklingar ikki insulin lutfalsliga skjótt, er sjúkan deyðilig.

Diabetis 1 verður eisini vanliga kallað gamla-mannasukursjúka.

Tað eru oftast eldri, ella í hvussu so er tilkomin fólk, sum fáa hetta slagi av diabetis.

Men tað elvir til órógv, at tey, sum fáa diabetis 2, verða yngri og yngri og aðrastaðni fáa einntá tann-áringar og børn diabetis 2.

Á seturskjaki í Havn í farnu viku, varð upplýst, at yngsti føroyingur, tey vitstu um við diabetis 2, var 21 ára gamal.

– Diabetis 2 kemur so

sníkjandi og hevur mangan ógvuliga veik, ella slett ongi, sjúkutekin og tí er hon ring at uppdagað, sigur Kristianna Rein.

– Av tí, at talan ofta er um eldri og miðaldarlig fólk, geva tey ikki teimum veiku sjúkuteknunum gætur, men sláa seg til tols við, at hetta eru bara vanlig ellisbrek.

Orsøkin til diabetis 2 er, at framleiðslan av insulini í brisnum minkar og sam-

stundis versnar insulini í dygd og ger tískil minni og minni nyttu.

– Tað kunnu væl ganga fleiri ár, áðrenn nakar varnast, at ein sjúklingur hevur diabetis 2, sigur Kristianna Rein.

ber ikki til at hava ymiskt mvg á ymsum vørum.

Sjálv ferðaðist í Fraklandi í trýggjar vikur seinasta summer og har legði hon til merkis, at tað var ymiskt mvg á ymsum vørum.

Hvørja ferð eg keypti, stóð á kassaseðlinum, hvat hvør einstøk vøra kostaði og, hvussu nógv mvg var á hvørji einastu vøru.

Í Fraklandi var 5% í mvg á neyðsynjarvørum, sum fyri ein stóran part matur, á øðrum vørum var mvg 15%, men men á øli og rúsdrekka var mvg 24%.

Hon sigur, at eisini í Týsklandi og øðrum londum er ymiskt mvg á ymsum vørum, so tað er onki spøri í tí.

Hon heldur, at tað ber bara at hyggja seg um í handlunum fyri at ásanna, at tað hevði verið upp á sitt pláss at gjørt okkurt.

– Tað er ótrúliga nógvur vánaligur matur at fáa í handlunum.

Hon vísir á, at allir handlar hava fullar hillar av kipsi og øðrum av sama slagi og kølidiskarnir eru fullir av sodavatni og lidnum og hálv-lidnum rættum.

Samstundis kann hon bara geva Snorra Patursson, kostfrøðingi rætt, tá ið hann harmast um, hvussu syrgiligt úrvalið av matier syrgiligt.

– Tað er bara at hyggja at teimum barnamatarskráum, matstovur hava til børnini, tí tað er sjáldan annað enn pitsur sodavatn, ísar og annað líknadi í ovurmát,

Kristianna Rein ásannar, at hetta verður kanska eisini ein spurningur um eina hugburðsbroyting, tí tað vísir seg, at fólk eru ikki serliga sinnað at rinda nakað serligt fyri nakað so týðningarmikið, sum matin.

– Eg minnist, at pápi mín plaga at siga, at ein fjórðingur av lønini reyk til mat, ein fjórðingur fór til rentur og avdrátt, ein fjórðingur til ljós og hita og ein fjórðingur skuldi setast inn.

Men nú á døgum brúka fólk bara ein lítlan brotpart av lønini til mat.

aki@sosialurin.fo

aki@sosialurin.fo