

HEILSA



VÁNALIG INNILUFT Í Danmark vísa kanningar, at inniluftin í meiri enn helminginum av landsins skúlastovum er ov vánalig. Ring inniluft í skúlum kann geva næmingum trupulleikar við at konsentrera seg, høvuðpínu og trupulleikar við innlæring. Hava børn eisini astma og ovurviðkvæmi, gerast trupulleikarnir uppafur størri. Inniluftin í meiri enn 56% av donskum fólkskúlum er so vánalig, at næmingarnir hava trupult við at læra. Tað vísir ein kanning, sum Danmarks Tekniske Universitet (DTU) og Center for Indeklima og Energi hava gjørt. Granskarar eru ovfarnir av úrslitinum.

Best er at fyribyrsgja fiti

Heilsubetri kostur og meiri motión eru orðini, sum í nógv ár eru brúkt fyri at fáa fólk at ansa eftir síni vekt. Men sambært læknum, eru tað bara eini fimm prosent, sum megna at halda vektini við líka, so tey ikki taka upp á aftur

Vilmund Jacobsen

»Adipositas« er læknaliga heitið fyri yvirvekt, tá henda er so stór, at hon kann gerast ein vandi fyri heilsuna.

Seinastu fimmti árin er talið av teimum, sum gerast ov feit, nógv vaksið, og umleið 14% av vaksnað danska fólkinum viga ov nógv.

Góðu tíðindini eru, at vøksturin sambært Jens Meldgaard Bruun, sum er formaður fyri Dansk Selskab for Adipositasforskning, er steðgaður.

Ringu tíðindini eru, at enn eru ikki effektivir viðgerðarmøguleikar, tá sæð verður burtur frá skurðviðgerð.

Dansk Sundhedsinstitut kom í fjør við eini frágreiðing um lívstílvíðgerð fyri fiti og yvirvekt, og niðurstøðan var eitt nú, at »lívstílvíðgerð av fólki við yvirvekt bara hevur eina líta ávirkan á vekttað – líka mikið, hvat slag av upplægging verður brúkt...«

Í ávísan mun

Men, hetta ger ikki Bjørn Richelsen, doktara í føðslu og serfrøðing í fiti, ovfarnan.

– Broytingar í kosti og motion kunnu brúkast fyri at vinna á einari lítari yvirvekt, men tosa vit um yvirvekt á 15-20 kilo ella meiri, er talan um eina meira kroniska stöðu, enn tey flestu geva sær far um. Fólk missa kanska ein part av yvirvektini, men oftast taka tey kilo'ini upp á aftur. Fyribyrging er eftir mínum tykki ein nógv betri íløga í mun til at berjast fyri at fáa yvirvektina burtur aftur.

Bjørn Richelsen leggur tó dent á, at tað eru nógvir heilsuligir fyrimunir við at eta sunt og motionera, sjálvt um fólk ikki sleppa av við tey nógvu kilo'ini.

Peter Frunch-Jensen, doktari í kirugiskari gastroenterologi, sum er ein teirra,



Meldgaard Bruun, lækni, samdur í:

– Beint nú er kirurgi hin einasti effektivu viðgerðarhátturin hjá teimum, sum viga alt ov nógv.

Jens Meldgaard Bruun heldur tó, at talið av teimum, sum eftir vekttað kunnu halda seg til røttu vektina, liggur nakað oman fyri fimm prosent.

vilmund@sosialurin.fo

Tað er ikki bara sum at siga tað at tapa seg í vekt, um tú ert vorðin ov feit/-ur. Tað siga læknar, sum tó mæla til, at fólk ansa eftir, hvat tey eta

At vera fangi í egnum kroppi

– Tað er ræðuligt at viga so nógv, og tú ert fangaður í egnum kroppi, sigur danin, Hardy Hvam

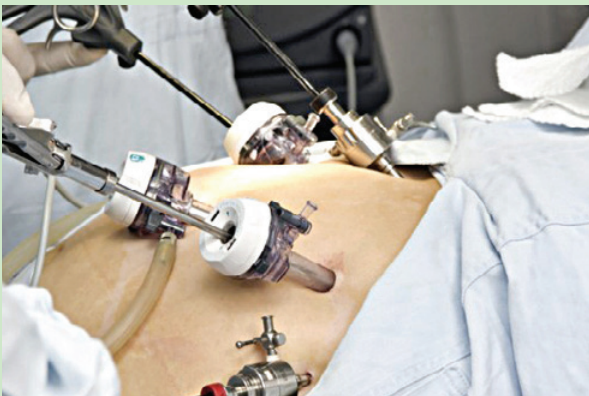
Vilmund Jacobsen

Í Danmark er »gastric bypass« mest brúkti hátturin, tá stórir trupulleikar eru við yvirvekt. Við »gastric bypass« verður eitt nú magin minkaður, og eisini kann føðin leiðast uttan um byrjanina av tarmunum – tólvfingratarmin – sum merkir, at ikki øll neringin

frá matinum, tú etur, verður tikin upp.

Tað ber ikki til at broyta tað aftur, sum verður framt við »gastric bypass« skurðviðgerðini, hóast sjúklingurin ikki hevur hug at vera verandi viðgjørdur.

Ein teirra, sum hevur fingið »gastric bypass«, er Hardy Hvam. Hann er farin út 188 kilo niður í 103 kilo.



– Tað er ræðuligt at viga so nógv. Tú ert fangaður í egnum kroppi. Tú sigur nei til nógv, sum tú kundi hugsað tær, men sum tú

ikkir kanst. Tú roynir at billa tær sjálvum og øðrum inn, at tú ikki tímir, men innast inni ger tað ilt, sigur hann.