



Ongin sigur, at tú skalt eta øll trý Twixini, fyri tað um tey nú vóru uppá tilboð. Men tað er netupp tað, vit gera ...

Mynd: Bárður Lydersen

Ovurfiti upp á tilboð

Fyri hvørt kvettið, vit halda okkum gera í matvøruhandlinum, verða vit feitari og feitari. "Góðu" mongdartilboðini hava nevnliga eittans endamál: At fáa okkum at eta meir, enn vit hava brúk fyri. Og vit leggja glaðbeint í vaðið

OVURFITI

Anna V. Ellingsgaard
anna@sosialurin.fo

"4 Lördags-Pizza fyri 100 kr!", "5 1 1/2 litur sodavatn fyri 50 kr!", "3 Twix fyri 13,95!" ...

Hvønn dag verða vit bumbað við ágangangandi bønnum um at keypa størri og størri mongdir av einamest ósunnnum matvørum. Og tilboðini gerast bara fleiri, sum vera man, tí handilsfólk hava funnið út av, at fólk hoppa uppá tey, hóast tey hvørki hava gott av ella brúk fyri stóru mongdunum.

Et meir!

Sjálvt um kundin kanska als ikki hevði Pizza í huganum, tá hann fór frá hús-um, letur hann seg lokka

kortini, tá hann nú kann fáa fyra fyri bert 100 kr. Og tá Pizzairnar nú kortini eru keyptar, hví so tíma at fara í holt við at gera fiskafrikadellurnar, sum tú kanska ætlaði at hava til døgurða ... Og hóast ongin sigur, at tær nýtist at eta øll trý Twixini, fyri tað um tú keypti tey, vísir tað seg, at tað netupp er tað, vit gera. Sostatt er fjalda dagsskráin hjá matvøruframleiðarum eisini eydnast. Sambært fitigranskanum, Kelly Brownell á Yale University, framleiða og prísáeta matvøruframleiðarar sínar vørur við júst tí fyri eyga, at fáa fólk at eta meira. Hetta kemur sum so ikki óvart á nakran, men úrslitið er, at alsamt fleiri fólk eta nógv meir, enn tey hava tørv á.

Men kann tað bera til, at fólk eta meira, bara tí tey hava móguleika til tað? Ja, sigur Brownell, tí stórar mongdir av mati skunda undir nakrar heilt ávísar instinktivar reaktiónir hjá teimum flestu. Kanningar vísa nevnliga, at:

- Jú meir mat vit fáa, jú meir eta vit
- Vit viga ikki upp móti ováti við at eta minni til næsta máltíð
- Atgongdin til stórar mongdir av mati doyvir okkara náttúrligu kenslu av, nær vit eru mett

Rákið at lokka fólk við stórum mongdum av mati vindur eisini meir og meir uppá seg innan matstovumentanina. Og tað eru ikki bara burgarnir á Burger King og McDonald's sum eru bólgnadur til King's Size og Mega Size støddir. Eisini bjóða flestu matstovur ymsar útgávur av sjálvtkuborðum, har gestirnir kunnu eta so nógv, teir vilja, fyri ein sera samuligan prís. Royndir vísa nevnliga, at móguleikin fyri at fólk yvirhøvur koma inn á matstovuna er munandi størri, um tey vita, at tey kunnu eta so nógv, teimum lystir.

Eisini tær einstøku matvørurnar í handlunum, serstakliga slíkk, kips og sodavatn, eru vorðnar rúgvusmiklari seinnu árinum.

Nøkur dømi

Vøra	Størsta portión	Ár
Coca Cola:	190 ml	1972
	2000 ml	2004
Haribo		
Bommmposi	57 g	1993
	250 g	2004
Frisko Ísur	90 g	1989
	260 g	2004
Estrella		
Taffelchips	100 g	1959
	300 g	2004

"Soltnar" máltíðir snýta

Tað kann neyvan undra, at kanningar nú vísa eitt neyvt samband millum útboðini av mati og stóra trupulleikan við ovurfiti. Alt bendir á, at vektin hjá fólki nærur er økt í takt við vøxturin á matstøddunum. Fyri at gera ilt verri gerast ósunnar og feitar matvørur alsamt bíligari meðan sunnu og soltnu vørurnar gerast dýrari. Afturat tí kemur, at húski í vesturheiminum ongantíð fyrr hava brúkt so lítið av síni privatu penganýtslu til matvørur. Í 1948 brúktu danir 48% av privatu penganýtsluni til matvørur, meðan talið í 2001 var komið heilt niður á 17%.

Í eini roynd at basa ovurfitanum eru fólk farin at eta lættivørur, sum ongantíð fyrr. Tað finst nú neyvan nakað slag av matvøru, sum ikki eisini er at finna í eini soltanir útgávu, og hóast hesar sum oftast eru dýrari, enn upprunaliga vøran, eru lættivørurnar sera væl umtóktar í stríðnum móti vektini. Trupulleikin er bara, at fólk halda seg kunna eta nærum óavmarkað, bara tað stendur "light", "5 % feitt" ella okkurt líknadi á vøruni. Úrslitið er, at ein "soltin"

máltíð ofta endar við at innihalda munandi meir kaloriur, enn ein vanlig máltíð hevði gjørt.

Og ímeðan skilja fólk ikki petti av, hví tey ikki klænka ...

Keldur: "Monitor", Vol. 35, No 1, January 2004

Rapport fra Ernæringsrådet, "Den danske fedmeepidemi", 2003

Heilsa & lívsstíllur
maggi@sosialurin.fo

Matur og kenslur

Eydnan bíðar ikki í einum posa av vistfrøðiligum gularótum. Og vit fáa hvørki størri sjálsvirði ella sjálvsálit av krampakendum royndum at stramma reyva-bøllarnar og lørini í eini venjingarmiðstöð. - Í øllum førum ikki, um tey tyngjandi kiloini og ósunnar matvanarnir stava frá einum innara hungri eftir kærleika, viðurkenning ella nøgdsemi við tilveruna.

Bókin *Mad og følelser* - blot en brugsbog lýsir, tað sum hendir, tá vit brúka matin skeivt - tá kenslur stýra matarlistinum og vit eta fyri at troysta okkum sjálvi, doyva strongd, keðsemi ella sorg.

- Hvussu ber tað til, at hóast vit seinastu mongu árinum hava kannað og kjakast um kaloriur, motión og vekt, gerast fólk bara feitari og feitari, meðan alsamt fleiri fáa etingarólag, spyr høvundurin Elisabeth Balslev. Sjálf er hon sannførd um, at hetta kemst av, at vit hava gloymt týðandi leiklutin okkara kenslur spæla, tá tað ræður um mat. Hennara boðskapur er, at vit mugu halda uppat at fokusera so eintýðugt uppá vekttaðellir, feitt og klænkimat, sum um vit vóru sjúkar og viðbreknar maskinur. Heldur enn at síggja mat sum eina hótta ella eitt doyvingarevni eiga vit at læra okkum at brúka matin sum eina tað mest stimbrandi kelduna til lívsgóðsku.

ave

