



**Heilsa
& lífsstíllur**
maggi@sosialurin.fo

Øvutur heilsulogikkur

- Hví finna vit okkum í, at marknaðarkreftirnar seta heilsu-politisku dags-skránnar? Hvat verður tað næsta? At ein sigarettfyrirteka setur sína egnu krabba-meinsdeild á stovn?

HEILSUMARKNAÐUR

Anna V. Ellingsgaard
anna@sosialurin.fo

Tað man hava undrað mong, hvussu serliga sokallaðu dámubløðini fara við sínum lesarum, hvørja einastu ferð nýggjarsaftan er farin afturum. Á ein gandakendan hátt stendur 1. januar har og blinkar, og við eitt broytist alt innihaldið í hesum bløðum fullkomiliga. Frá at vera full av lokkandi myndum av alskyns ósunnnum mati og køkum eru síðurnar nú fullar av uppskotum um, hvussu tú kanst basa avleiðingunum av at hava etið júst hendan matin. Nú eru

síðurnar nevniliga á tremur við klænkikurum, venjingarskráum og forrestin klæðum, tú bara kanst kroysta teg í, um tú blundaði meðan tú blaðaði allan desember mánað.

Fyrst chips, so gularót

Í veruleikanum eru hesi dámubløðini bara vorðin eitt týðiligt dømi um eitt mynstur, sum livir og hevur góðar dagar stórt sæð alla aðrastaðni í samfelagnum. Eitt mynstur, har tað verður spekulera í fyrst at skapa ein tørv, ið ger fólk sjúk, fyri síðani at spekulera í tørvinum hjá somu fólki at fáa eitthvørt slag av lekidómi fyri sjúkuna.

Tað er til dømis ikki so lægið, um onkur hevur ilt við at skilja, hví Rúsan við lóg partu skal kunna vísa á eitt ávíst yvirskot á hvørjum ári. Og at partur av hesum yvirskoti skal fara til viðgerðarstovnarnir, er mongum ein sonn gáta. Merkir hetta, at onkur

spekulera í, at Rúsan skal framleiða eini 20 rúsdrekkamisnýtarar um árið, ella hvussu hongur hatta saman?

Tað finst eftirhondini ikki ein matvøra, sum ikki verður framleidd í bæði eini feitari og eini soltnari útgávu. Soltna útgávan verður síðani marknaðarførð sum klænkandi, sunn og hvat veit eg, og alt gott um tað. Men um soltna vøran er so vælsignað, hví heldur fyrirtekan so ikki bara upp at framleiða tað feitu vøruna?

Fyri ikki so langari tíð síðani byrjaði eitt ávíst junk-food matstað at lata eina gularót og ein lítlan mjólkupakka til børn, ið keyptu eina junk-food barnamatskrá. Treytin fyri, at barnið fekk gularótina, var also, at tað fylti seg við svansi fyrst. Men tankin var fiks, tí tá tað regnar á prestin, dryppar tað sum kunnugt á deknin. So við eitt sindur av lýsingarsnildi eydnaðist tað faktiskt matstaðnum at føra seg

fram sum ein fyrirteka, hvørs hjarta slóð serliga títt fyri heilsuni hjá børnunum. Jamen, hvat er hetta fyri øvutur logikkur? Um tørvin ongantíð var skaptur, høvdu vit kanska als ikki haft brúk fyri klænkikurum, viðgerðarstovnum ella eyka gularótum til børnini. Hvat verður tað næsta. At ein sigarettfyrirteka setur sína egnu krabbameinsdeild á stovn?

Frítt spæl

Tað lagna er, at ongin rópar varsko og vísir á, hvussu langt úti slík marknaðarføring í grundini er. Tannlæknar vinna til dømis fitt av pengum uppá hol í tonnnum hjá fólki. Men fyri tað, biðja teir ikki fólk eta meir slikk. Tvørtímóti. Men matframleiðarar, rúsdrekkasølur og junk-foodmatstøð biðja, lokka og júka fólk um at njóta teirra vøru, væl vitandi, at tær eru skaðiligar. Et og drekk teg um koll ljóðar tað og

síðani: Ups!, hatta var spell. Nú skulu vit hjálpa tær á føtur aftur, so tú kanst byrja av nýggjum og halda fram at tryggja okkara fyrirteku uppá stórri yvirskot.

Nú er tað er onki nýtt í, at marknaðarkreftirnar hava frítt spæl at hóreiggja sær, sum tær vilja. Men tá spælið um heilsuna verður stýrt av teimum, ið beinleiðis ella óbeinleiðis hava verið orsök til skaðarnar, er tað onki stuttligt longur. Heldur ikki, um smartu dámubløðini spæla við og pakka alla hesa løgnu samansvørjingina inn í glitrandi pappír, so vit ikki leggja merki til, hvat vit svølgja.

Klók av fiski

Kvinnur, sum eta fisk regluliga meðan tær eru uppá vegin, føða klókari børn. Hesi børnini fata skjótari og samskifta betri enn børn hjá kvinnum, sum ikki ótu fisk, meðan tær gingu við teimum. Tað vísir ein nýggj kanning, har granskarar hava eyggleitt meir enn 7000 børn og etivanarnar hjá mammunum, meðan tær vóru uppá vegin.

Størsti fyrimunurin snúði seg um fatanina av orðum. 15 mánaðar gomul børn, hvørs mammur høvdu etið fisk minst eina ferð um vikuna, kláraðu seg 7% betri enn onnur børn á sama aldri. Eisini sosialt og málsliga kláraðu hesi børnini seg munandi betri. Kanningin vísti samstundis, at tað sama var galdandi fyri børn, sum sjálvi ótu fisk minst eina ferð um vikuna, áðrenn tey fyltu eitt ár.

Kanningin legði upp fyri sosialum munum so sum inntøku og útbúgving hjá familjuni annars.

Kelda:
University of North Carolina

Tilráðing:

Vaksin hava gott av at eta 200-300 g av bæði feittum og soltnum fiski um vikuna. Orsakað av dálkingarvandanum eiga kvinnur, sum eru uppá vegin ella geva bróst og børn undir 14 ár tó í mesta lagi at eta 100 g av rovfiski (t.d. tunfiski, kalva, svørðfiski, áburru og geddu) um vikuna.

TAÐ BESTA TÚ KANST BJÓÐA TÆR SJÁLVUM

- Spinning
- Klænkiskeið
- Styrkivenjing

- Solarium
- Klænkihold
(byrjar 22. august 2005)



Fragd & Fimi

v/ Janu E. Thomsen, Dj. í Geilsgota 5
FO-100 Tórshavn, Tlf. 317 100 / 517 100
info@fragdogfimi.com · www.fragdogfimi.com