

SIBS

28. árgangur : 2. tölublað : júní 2012

BLAÐIÐ

NAERING:
**HVAÐ Á
ÉG AÐ
BORÐA?**



Gullverðlaun

Holta Kjúklinga - Bratwurstpýlsur unnu til gullverðlauna í fagkeppni meistarafélags kjötiðnaðarmanna sem haldin var nú á dögnum. Einnig voru pýlsurnar valdar sem besta varan unnin úr alifuglakjöti.

Kjúklinga-Bratwurstpýlsur eru óreyktar og unnar úr sérvöldu gæðahraefni. Þær eru kryddaðar til með jurtum og kryddkornum þannig að úr verður bragð sem fær sælkeri til að kikna í hnjáliðunum og brosa framan í heiminn.



Grunnur að góðri máltíð
www.holta.is

Holta
KJÚKLINGUR

- 3 Skattleggjum óhollustuna burt
- 4 Næring og heilsa
- 8 Sykur og sæta bragðið
- 10 Beikonborgari eða laxaborgari?
- 12 Þarf ég meira prótein?
- 14 Orkudrykkir
- 16 Neyslumeningin þarf að breytast
- 18 Brauð og trefjar
- 20 Matur þeirra minnstu
- 22 Heilsufarsáhrif fitu
- 24 Aftur til upprunans
- 26 Stiklur úr starfi SÍBS

Leiðari



Guðmundur Löve, framkvæmdastjóri SÍBS

Skattleggjum óhollustuna burt

SÍBS-BLAÐIÐ

28. árgangur : 2. tölublað : júní 2012

ISSN 1670-0031

Úgefandi:

SÍBS

Síðumúla 6

108 Reykjavík

Sími: 560-4800

Netfang: sibs@sibs.is

Heimasíða: www.sibs.is

Ábyrgðarmaður:

Guðmundur Löve

gudmundur@sibs.is

Ritstjóri:

Páll Kristinn Pálsson

pallkristinn@internet.is

Auglýsingar:

Öflun ehf.

Umbrot og prentun:

Prentmet ehf.

Upplag: 10.000 eintök

Lífsstíllssjúkdómar eru lýðheilsuvandi númer eitt, og fer offita þar framarlega í flokki ásamt hjarta- og æðasjúkdómum og áunninni sykursýki. Eitt af því sem lífsstíllssjúkdómar eiga sameiginlegt, er að þá má að hluta til fyrirbyggja með hollu mataræði. Fræðsla er mikilvæg, en málefnið er flókið: Hvað er hollt að borða og hvað ekki?

Önnur leið að sama marki er að leggja sérstakan skatt á óhollar matvörur. Í grein sem birtist í New England Journal of Medicine 2009 segir hvernig skattur á sykur getur dregið úr neyslu sykraðra drykkja, sem sé ein helsta orsök offitufaraldursins, og sé miklu líklegri til árangurs en fræðsla ein og sér. Þar er einnig talað um að vörugjöld (sem föst krónutala eftir sykurmagni) hvetji til kaupa á smærri einingum, meðan neysluskattur (líkt og virðisaukaskattur) hvetji þvert á móti til kaupa á ódýrari tegundum og stærri einingum og ná því alls ekki sama markmiði.

Í nágrennalöndum okkar er undantekningarlítið farin leið skattlagningar til neyslustýringar:

Í Danmörku var haustið 2011 lagður skattur á mettaða fitu í ýmsum matvælum, en þar voru fyrir í gildi lög um skatt á viðbættan sykur. Í Noregi hefur verið lagt sérstakt gjald á drykki sem innihalda viðbættan sykur og sætuefni, og verið er að skoða hvort sambærileg aðferðafræði hentar fyrir

aðrar tegundir matvæla. Í Finnlandi er þegar við lýði skattur á sykraða drykki, ís og sælgæti, en í upphafi þessa árs hóf sérstök nefnd að skoða hvers konar gjöld séu best til þess fallin að stýra neyslu á sykrudum vörum almennt.

Á Íslandi var árið 2007 lækkaður virðisaukaskattur á matvæli og um leið felld niður vörugjöld af matvælum, öðrum en sykri, sykurvörum og súkkulaðivörum. Við þessa aðgerð lækkaði virðisaukaskattur á gosdrykkjum úr 24,5 % í 7% og vörugjöld voru afnumin af þeim. Vörugjöld voru síðan hækkuð að nýju á ýmis matvæli árið 2009.

Þótt Íslendingar séu opinberlega feitasta Norðurlandabjóðin höfum við enn ekki tekið það skref að skattleggja óhollustuna sjálfa, líkt og nágrennalöndin hafa gert.

Á síðasta ári var þó stigið jákvætt skref hér á landi, þegar sett var reglugerð um leyfilegt hámarks magn transfitusýra í matvælum hér á landi. Annað jákvætt skref sem við getum stigið er upptaka samnorræna hollustumerkisins skráargatsins, sem tilgreinir vörur með minni fitu, salt og sykur og meira af heilu korni og trefjum.

Skattlagning óhollrar matvöru er ójákvæmileg aðgerð. Rétt eins og með afleiðingar ofneyslu áfengis, koma afleiðingar ofneyslu sykurs öllu samfélaginu við. **SÍBS**

SÍBS er samband félaga á sviði brjóstholssjúkdóma með á sjöunda þúsund félagsmanna. SÍBS á og rekur endurhæfingar- miðstöðina Reykjalund og öryrkjavinnustaðinn Múlalund.





Erla Gerður Sveinsdóttir, læknir í Heilsuborg og settur yfirlæknir offitu- og næringarsviðs Reykjalundar

Næring og heilsa

– borðum mat, ekki matarlíki

Góð heilsa er okkur mikilvæg og hún byggir á mörgum samverkandi þáttum. Góð næring, regluleg hreyfing, hæfilegur svefn og andlegt jafnvægi skapar þann grunn sem þarf til að halda góðri heilsu, fyrirbyggja sjúkdóma og auðvelda okkur að njóta lífsins. Einn af þessum stóru þáttum góðrar heilsu, næringin, er til umfjöllunar í þessu blaði. Umfjöllun um næringu og mataræði í fjölmiðlum er mikil og sjónarhornin eru mörg. Maturinn gegnir margskonar hlutverki í okkar daglega lífi umfram það að veita okkur sem lífverum hentuga næringu. Við höldum veislur, notum mat til að gleðjast og fagna og svo eigum við það til að hugga okkur með mat þegar lífið er öfugsnúið. Oft er erfitt að átta sig á því hvað er heilsusamlegt og hvað ekki, en öll tökum við ákvörðun sem varðar mat oft á degi hverjum.

Mataræði Íslendinga skánar

Nýlega kom út skýrsla sem unnin var á vegum embættis landlæknis og samstarfsaðila um mataræði Íslendinga. Þar kemur fram að mataræði okkar þokast nær ráðleggingum um heilsusamlegt mataræði miðað við niðurstöður sambærilegrar könnunar sem gerð var árið 2002. Þar er að finna ýmsar góðar fréttir svo sem að neysla þjóðarinnar á harðri fitu og viðbættum sykri hefur minnkað, meira er borðað af grænmeti, ávöxtum og grófu brauði og fleiri taka lýsi. Markmiðum um takmörkun á neyslu á transítusýrum hefur verið náð og neysla á snakki og poppi er minni en áður. Þrátt fyrir þessar góðu fréttir eigum við samt langt í land með það markmið að þorri þjóðarinnar fylgi ráðleggingum um neyslu á grænmeti, grófum

brauðum og D-vítamíni. Þó neysla á grófu brauði og hafragraut hafi tvöfaldast frá síðustu könnun og neysla á kexi og kökum hafi minnkað erum við samt að borða um það bil tvöfalt meira af kexi og kökum en grófu brauði (1).

Fleiri góðar fréttir tengdar heilsu landsmanna berast. Dánartíðni vegna kransæðasjúkdóma lækkaði á tímabilinu 1981 til 2006 um 80% meðal karla og kvenna á aldrinum 25-75 ára. Þessar góðu fréttir eru raktar til lækkunar áhættuþátta, sem eru lækkun á blóðfitu, minni reykingar, lækkun á blóðþrýstingi og aukin hreyfing í frítíma að þremur fjórðu hlutum og betri meðferðar að einum fjórða. Á móti kemur aukning annarra áhættuþátta sem eru aukið algengi sykursýki og offitu sem jók dánartíðni kransæðasjúkdóma um 9% samkvæmt nýlegri grein Hjartaverndar (2).

Við erum samt alltof feit

Offita hefur verið mikið til umræðu að undanförunni enda hefur offita áhrif á flest líffærakerfi líkamans og mikil áhrif á lífsgæði. Hún eykur líkur á sjúkdómum eins og hjartasjúkdómum, sykursýki og krabbameinum og er þannig fimmti stærsti áhættuþáttur dauða, samkvæmt Alþjóða heilbrigðismálastofnuninni (3). Áður nefnd könnun Landlæknisembættisins sýndi að tæplega 60% fullorðinna einstaklinga eru of þungir eða of feitir sem er verulegt áhyggjuefni (1). Það er því gleðiefni að rannsókn sem gerð var á vegum Landlæknisembættisins og Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins sýndi að heldur hefur dregið úr tíðni ofþyngdar og offitu hjá börnum sem mæld eru í grunnskólum

Offita hefur áhrif á flest líffærakerfi og er fimmti stærsti áhættuþáttur dauða.



á höfuðborgarsvæðinu (4) en betur má ef duga skal. Íslenskir unglingar standa ekki sérlega vel hvað heilsu varðar samkvæmt nýrri rannsókn sem gerð var á holdafari, hreyfingu og efnaskiptasniði meðal 18 ára framhaldsskólanema. Hún sýndi meðal annars að hlutfall þeirra sem voru of þungir/of feitir var 23% og hún sýndi einnig þá athyglisverðu niðurstöðu að 51% þeirra var með of hátt hlutfall líkamsfitu (5).

Mikið hefur verið lagt upp úr útliti í sambandi við holdafar og því grennri því betra. Það er þó ekki samasemmerki við hollustu. Samsetning líkamans og dreifing líkamsfitu skiptir ekki síður máli en líkamspýngdin. Að vera í góðu formi, hreyfa sig reglulega og fá þá næringu sem líkaminn þarfnast skiptir meira máli en þyngdin sjálf. Þannig getur fólk sem er í kjörþyngd verið með of hátt hlutfall fitu af líkamspýngd og því verið í aukinni heilsufarslegri áhættu. Einstaklingar sem eru yfir kjörþyngd geta hinsvegar verið í góðu formi og verið með heilbrigðari líkama og því í minni heilsufarsáhættu. Horfum á heildarmyndina, leggjum áherslu á heilbrigðan lífsstíl í stað þess að einblína á þyngdina. Höfum hugfast að forvarnir eru ávallt auðveldari leið en meðferð við hverskonar heilsuvanda, það er aldrei of seint að bæta lífshættina.

Óhollustumet Íslendinga

Á undanförunum árum hef ég fylgst með umræðu um næringu í þjóðfélaginu í tengslum við starf mitt við meðferð offitu og sem áhugamaður um bættu heilsu þjóðarinnar. Umræðan hefur oft á tíðum verið villandi og upplýsingar misvísandi.

Þetta getur gert það að verkum að margir gefast hreinlega upp við að reyna að átta sig á því hvað skynsamlegt er að gera.

Sykurneysla okkar hefur verið mikið til umræðu og svo sem ekki að ástæðulausu. Þjóðin á þar vafasöm met miðað við höfðatölu. Fjallað hefur verið um gosdrykkjaneyslu, nammibarina, skyndibitavæðinguna og alla óhollustuna sem við setjum ofan í okkur sem er ekki af hinu góða. En við erum líka fljót í öfgar á hinum vængnum og fyrst mikill sykur er ekki góður fyrir okkur þá hlýtur hann að vera eitru. Áherslan í mataræði hefur mikið til snúist um hverju við ættum að sleppa úr fæðinu og hvað við eigum ekki að borða. Hver kannast ekki við að byrja í enn einu átakinu og byrja á því að sleppa brauðinu, fara í nammibindindi, taka út þetta og hitt. Vissulega þarf hver einstaklingur að skoða sína stöðu og líðan. Við erum ekki öll eins. Sumir einstaklingar þola ákveðnar fæðutegundir illa og mikilvægt er að hlusta á líkamann. Fyrir flest okkar er þó hentugt að fylgja þeirri hugsun að það er „ekkert bannað“, setjum þetta góða inn fyrst og látum ósiðina í mataræði fjara út. Ef við myndum fylgja sjálf þeirri uppeldisreglu sem við setjum börnunum okkar: „borðum þetta holla fyrst“ – gerðist það sjálfkrafa að við fengjum næringuna sem við þurfum og borðuðum síður næringarsnauðar hitaeyningar, sem síðan vilja sitja sem fastast á okkur það sem eftir er. Ef við síðan borðum hollan mat reglulega fylgir ýmislegt með í kaupbæti, til dæmis verður meltingin betri og við verðum orkumeiri, að ekki sé talað um langtímaáhrifin sem eru minni hætta á ýmsum sjúkdómum. Skoðum hvað við erum að setja inn í staðinn fyrir að leggja áherslu á

Að vera í góðu formi, hreyfa sig reglulega og fá þá næringu sem líkaminn þarfnast skiptir meira máli en þyngdin sjálf.



MÁLNINGARMIÐSTÖÐIN
Próstur Guðjónsson
Málarameistari
Sími: 694 1147 · 600 Akureyri

Rio Tinto Alcan

ISAL - STRAUMSVÍK



Skoðum hvað við erum að setja inn í staðinn fyrir að leggja áherslu á það sem á að taka út. Setjum þetta góða inn fyrst og látum ósiðina í mataræði fjara út.


Það sem á að taka út. Skoðum hvort við erum að fá góða næringu og hvort við erum að fá næringu reglulega yfir daginn. Skoðum hvort við erum að fá öll efnin sem líkaminn þarfnast til að vera í jafnvægi, sem er undirstaða fyrir góða heilsu og ekki síður til að halda henni.

Hjá ákveðnum hluta einstaklinga er lögð ofuráhersla á hitaæiningar en minni áhersla á næringu og mikilvægi hennar. Hjá þeim er orka inn og orka út það sem skiptir máli. Einstaklingar sem lengi hafa glímt við offitu eru sérfræðingar í talningu hitaæininga eftir reynslu ótal megrunarkúra sem settir hafa verið fram með þær áherslur. Það er auðvitað mikilvægt fyrir okkur að vera meðvitað um hvaða magn hitaæininga er við hæfi á hverjum tíma til að geta stýrt inntöku þeirra á skynsamlegan hátt í samræmi við orkunotkun. Rannsókn Fjólu Guðmundsdóttur á áhrifum næringarinnihalds í mismunandi skyndibitum, sem hún segir frá í þessu blaði, sýnir okkur hins vegar skýrt hversu miklu máli skiptir hvaðan hitaæiningarnar koma. Í blaðinu er líka finna athyglisverðar greinar um prótein, sykur og fitu en misvísandi ráðleggingar um orkuefnin hafa ruglað marga í rýminu.

Við heyrum líka oft umræðu þeirra sem leggja ofuráherslu á að hámarka næringu úr hverri einingu fæðunnar. Hver munnbiti þarf að innihalda eins mikla næringu og kostur er; lífrænt, hráfæði eða ofurfæði. Það er í sjálfu sér besta mál að neyta slíkrar fæðu og ekki vil ég draga úr þeim sem það gera. Hætta er hinsvegar á að þessi mikla áhersla brengli sýn almennings, sem týnir sér dálítið í öllum þeim misvísandi upplýsingum sem koma fram og litast stundum of mikið af markaðssetningu, og dragi þá ályktun að ekki sé hægt að fá góða næringu nema neyta þessara fæðutegunda. Þetta á hugsanlega hlut að máli í þeirri sterku trú margra að hollur matur sé dýrari en sá óholli þrátt fyrir að kannanir bendi til annars.

Villandi markaðssetning fæðubótarefna Svo er það umræðan um fæðubótarefnin og allt duftið sem okkur er bráðnauðsynlegt. Sjálf svaraði ég fyrir forvitnissakir spurningalista um fæðuveitur mínar hjá sölumanni slíkra vara og fékk þá ráðgjöf í kjölfarið að það væri nauðsynlegt fyrir mig að byrja daginn á próteinhristingi. Hafragrautur með léttmjólk gaf núll stig fyrir morgunmat samkvæmt þeirra flokkunarkerfi. Einnig var mér ráðlagt að kaupa hylki af omega fitusýrum hjá þeim enda lýsið sem ég hafði tekið ekki til á listanum og þar var aftur núll stig. Ég verð að viðurkenna að ég

fékk aðeins betri skilning á því hvernig hægt er að villa um fyrir fólki sem er lítið meðvitað um næringu enda stóð þetta þarna „svart á hvítu“. Ekki má gleyma því að það er líka bráðnauðsynlegt að kaupa allskyns efni til að hreinsa líkamann. Í því sambandi langar mig að velta upp þeirri spurningu hvort ekki væri skynsamlegra að draga úr magni aukefna og verksmiðjuframléiddri matvöru sem sett er inn í líkamann fyrst og leyfa þeim öflugum hreinsikerfum sem líkaminn býr yfir að annast eðlilega hreinsun sem þau eru fullfær um?

Lífsskoðanir okkar, aðstæður í lífinu, menningar- umhverfi, uppeldi og smekkur er hluti af þeim þáttum sem hafa áhrif á fæðuval okkar og lífsstíl. Það er margt sem við vitum ekki enn um tengsl mataræðis og heilsu og vísindin hafa ekki fundið svör við öllum okkar spurningum. Okkur ber þó að styðjast við það sem best er vitað á hverjum tíma. Það eru til margar leiðir til betri heilsu. Flestar þeirra bera okkur þó að sama brunnri hvað varðar mataræði. Borðum mat. Borðum fjölbreytta fæðu, sem næst uppruna sínum og notum hátt hlutfall úr plönturíkinu. Fáum þau næringarefni sem líkaminn þarfnast, verum meðvitað um hæfilegt magn og dreifum því jafnt yfir daginn þannig að líkaminn starfi á sem eðlilegastan hátt. Höfum opinn huga fyrir nýjungum en forðumst bábiljur og solumennsku. Mikilvægt er að einstaklingar geti tekið upplýsta ákvörðun um val sitt á fæðu til að uppfylla næringarþörf sína með skynsamlegum hætti, halda góðri heilsu og njóta lífsins. 

Heimildir:

1. Hólmfríður Þorgeirsdóttir, Hrund Valgeirsdóttir, Ingibjörg Gunnarsdóttir, Elva Gísladóttir, Bryndís Elva Gunnarsdóttir, Inga Þórsdóttir, Jónína Stefánsdóttir og Laufey Steingrimsdóttir. (2012). *Hvað borða Íslendingar? Könnun á mataræði Íslendinga 2010-2011*. Reykjavík: Embætti landlæknis, Matvælastofnun og Rannsóknarstofa í næringarfræði við Háskóla Íslands og Landspítala-háskólasjúkrahús.
2. Thor Aspelund, Vilmundur Guðnason, Bergrún Tinna Magnúsdóttir, Karl Andersen, Gunnar Sigurðsson, Bolli Þórsson, Laufey Steingrimsdóttir, Julia Critchley, Kathleen Bennett, Martin O'Flaherty og Simon Capewell. (2010). *Analysing the Large Decline in Coronary Heart Disease Mortality in Icelandic Population Aged 25-74 between the Years 1981 and 2006*. PLoS ONE 5(11): e13957. doi:10.1371/journal.pone.0013957
3. World Health Organization (2011): Obesity and overweight. <http://who.int/mediacentre/factsheets/fs311>
4. Stefán Hrafn Jónsson, Margrét Héðinsdóttir, Ragnheiður Ósk Erlendsdóttir og Jón Óskar Guðlaugsson. (2011). *Börn á höfuðborgarsvæðinu léttari nú en áður: Niðurstöður úr Ískrá á þyngdarmælingum barna frá 2003/4-2009/10*. Reykjavík: Landlæknisembættið og Heilsugæsla höfuðborgarsvæðisins.
5. Sigurbjörn Árni Arngrímsson, Erlingur Birgir Richardsson, Kári Jónsson, Anna Sigríður Ólafsdóttir. (2012). *Holdafar, úthald, hreyfing og efnaskiptasnið meðal 18 ára íslenskra framhaldsskólanema*. Læknablaðið 2012/98 277-282.

Pökkum eftirtöldum aðilum veittan stuðning við málstað SÍBS

Reykjavík

AB Varahlutir ehf.
Funahöfða 9
ABC ehf - Endurskoðun
Borgartúni 22
Aðalhreinsir - Drifa ehf.
Hringbraut 119
Aðalvík ehf.
Ármúla 15
Alsmíði ehf.
Hamravík 62
Arev verðbréfafyrirtæki hf.
Bankastræti 5
Argos ehf.- Arkitektastofa
Grétars og Stefáns
Eyjarslóð 9
Arinbúðin- www.arinn.is
Skiopholti 23
Arkís ehf. - Arkitektar
Höfðatúni 2
Artdeco Snyrtivörur ehf.
Bildshöfða 18
Aseta ehf
Tunguhálsi 19
Augað Gleraugnaverslun -
Kringlunni
Kringlunni 4-12
ÁK Sjúkraþjálfun
Skjólslóum 3
Áman ehf.
Háteigsvegi 1
Árbæjarapótek ehf.
Hraunbæ 115
Árni Reynisson ehf.
Skiopholti 50d
Ásfell ehf.
Fremristekki 11
B S verktakar
Ásgarð 27
B. Arnason byggingaþjónusta
Breiðagerði 21
B. Ingvarsson ehf.
Bildshöfða 18
Bakkavör Group hf.
Thorvaldsensstræti 6 6.h.
Barnalæknaþjónustan ehf.
Egilsögðu 3 Domus Med
Barnatannlæknastofan ehf.
Faxafeni 11
Bernhöftsbakarí ehf.
Bergstaðastræti 13
Bifreiðastillingar Nicolai
Faxafeni 12
Bílamálun Halldórs P.
Nikulássonar sf
Funahöfða 3
Bílasmiðurinn hf.
Bildshöfða 16
Bílavíðgerðir sf
Viðarhöfða 6
Björn Traustason ehf.
Vogalandi 1
Blaðamannafélag Íslands
Siðumúla 23
Borgarholtsskóli v Bókasafns -
tímaritakaup
v/Mosaveg
Bókaútgáfan Fjölvis
Funahöfða 10
Bókhaldið ehf
Krókhálsi 5a
Bókhaldsþjónustan Viðvík ehf.
Siðumúla 1
Bólstrun Ásgríms ehf.
Bergstaðarstræti 2
Bón-Fús
Flétturíma 27
BSR ehf.
Skógarhlíð 18
BSRB
Grettisögðu 89

Cafe konditori
Grensásveg 26
Coma ehf.
Kirkjustétt 15
Drengson Pics ehf
Sílakvísl 12
Dvalar og hjúkrunarheimilið
Grund
Hringbraut 50
E.T. Einar og Tryggvi ehf.
Klettagörðum 11
Edwin Roald golfvallarhönnun
Hagamel 43
Efling stéttarfélag
Sættúni 1
Eignaumsjá ehf.
Kringlunni 1 - 4.hæð
Eldhús sælkerans ehf.
Lynghálsi 3
Endurskoðun og reikningshald
ehf.
Bildshöfða 12
Europris Ísland ehf.
Suðurlandsbraut 22
eXtra Lagnir ehf
Heiðnabergi 9
Eyrir Fjárfestingafélag ehf.
Skólavörðustíg 13
Faris ehf
Gylfaflöt 16 - 18
Farmur ehf Flutningaþjónusta
Eldshöfða 23
Fasteignakaup ehf
Ármúla 15
Fasteignasalan Húsið
Suðurlandsbraut 50
Fasteignasalan Miklaborg ehf.
Siðumúla 13
Faxaflóahafnir
Tryggvagötu 17
Fást hf. Heildverslun ehf.
Köllunarklettsvegi 4
Félag eldri borgara í Reykjavík
og nágrenni
Stangarhyl 14
Félag íslenskra
hjúkrunarfræðinga
Suðurlandsbraut 22
Félag Skipstjórnarmanna
Grensásvegi 13
Félagsbústaðir hf.
Hallveigastíg 1
Fífa ehf
Bildshöfða 20
Fjárfestingamiðlun Íslands ehf.
Siðumúla 35
Flísar og flot ehf
Eyjabakka 14
Frjálsípróttasamband Íslands
Engjavegur 6
Fræðslumiðstöð ÖÍ
Parabakka 3
FS Flutningar ehf.
Gilljalandi 9
Fyrir alla.is
Kleifarseli 2
G.S. Export ehf.
Fiskislóð 83
Gallabuxnabúðin - Kringlunni
Kringlunni 8-12 p.h.5185
Gámaþjónustan hf.
Súðarvoggi 2
Gáski ehf. - Sjúkraþjálfun
Þönglabakka 1
Gátun ehf.
Lágmúla 5
Gjögur hf.
Kringlunni 7
Glóandi ehf.
Engjateigi 19
Glófaxi ehf. blikksmiðja
Ármúla 42

Grandakaffi ehf.
Grandagerði 101
Grásteinn ehf.
Grímshaga 3
Guðmundur Arason ehf.
Smíðajárn
Skútuvogi 4
Guðmundur Björgvin
Stefánsson
Laufríma 51
Guðmundur Jónasson ehf.
Borgartúni 34
Gullkistan
Frakkastíg 10
Gullsmiðurinn í Mjódd
Álfabakka 14b
H 10 ehf.
Spönginni 37
Hagabakstur ehf.
Hraunbergi 4
Halli Gullsmiður
Bankastræti 6
Harðfisksalan ehf.
Hólmaslóð 6
Harka ehf.
Hamarshöfða 7
Haukur Þorsteinsson tannlæknir
Óðinsögðu 4
Háfell ehf.
Skeifunni 11
Hárgreiðslustofa Heiðu
Álfheimum 11a
Hárgreiðslustofa Helenu og
Stuðbalubbar
Barðastöðum 1-3
Hárgreiðslustofa Hrafnhildar
Hraunbæ 119
Heildverslunin Rún hf.
Höfðabakka 9

Heilsubrunnurinn ehf.
Kirkjuteigi 21
Heimabíó/James Bönd
Skiopholti 9
Herrafataverslun Birgis ehf.
Fákafeni 11
Hjartarboð
Suðurlandsbraut 10
Hjá Dóra ehf. - Matsala í
Mjóddinni
Þönglabakka 1
Hjá Dúdda ehf.
Engjateigi 17-19
Hjálpræðisherinn á Íslandi
Box 372
HM Bókhald ehf
Kringlunni 7
HM Flutningar ehf.
Vesturbergi 53
Hókus Pókus
Laugavegi 69
Hópfæðingastofa Reykjavíkur
Brúnastöðum 3
Hótel Cabin ehf.
Borgartúni 32
Hótel Leifur Eiríksson ehf.
Skólavörðustíg 45
Hreinsitækni ehf.
Stórhöfða 37
Hreyfill
Fellsmúla 26
Hugsjá ehf.
Ármúla 36
Hundahótelíð að Leirum
Leirum
Húsalagnir ehf.
Gylfaflöt 20
Húsvernd ehf
Langagerði 120

Þú veist aldrei hvað gerist næst

Afhverju.tm.is





Dr. Anna Sigríður Ólafsdóttir, dósent í næringarfræði

Sykur og sæta bragðið

– er sama hvaðan það kemur?

Ofgnótt þess sæta, til að fá okkur til að auka neyslu á hvers kyns mat og drykk, er orðin til vandræða víðast hvar í hinum vestræna heimi. Þannig benda rannsóknir síðustu ára til að þótt alls ekki sé hægt að kenna sykrunum einum um vandann þá eigi stórlega aukin sykurneysla síðustu áratuga, sérstaklega í formi gosdrykkja, stóran þátt í því hversu margir eru yfir kjörþyngd og stríða við heilsufarskvilla tengda því.

Agave og ávaxtasykur
– hættulegri en hvítur sykur?

Á meðal tiskustrauma síðustu ára er agave sírópið eða safinn. Agave er að mestu ávaxtasykur, öðru nafni frúktósi (70-80%) en rannsóknir sýna að mikið magn frúktósa hafi jafnvel enn skaðlegri áhrif á heilsuna en sambærilegt magn af hreinum sykri (sem er til helminga frúktósi á móti glúkósa). Neikvæð áhrif sykurs á heilsufar eru þannig jafnvel talin stafa af þeim hluta hans sem er frúktósi á meðan glúkósinn er hlutlaus.

Seddustjórnun er talin verri við neyslu frúktósa miðað við miðað við sama magn af glúkósa, þar sem frúktósi stuðlar ekki að losun insúlíns eins og glúkósi og hefur miklu minni áhrif á hækkun blóðsykurs. Þetta hefur ýtt undir vinsældir og markaðssetningu agave sem hollustuvöru.

Nýjustu rannsóknir benda þó til að neikvæðu áhrifanna gæti umfram allt ef orkuinntaka er umfram orkuþörf, þannig að segja má að þær séu í takt við orkulögmálið – sé ekki jafnvægi á milli mataræðis og hreyfingar fitnar maður og hefur þannig áhrif á heilsuna.

Í samanburði við glúkósa ýtir frúktósi (ávaxta-sykur) undir hækkun blóðfitu og eykur nýmynd-

un fitu, sem leiðir til hærri líkamspýngdar og aukinnar kviðfitu.

Agave er engin töfralausn, og kökur eða drykkir breytast ekki í hollari kost við það eitt að skipta út hvíta sykrunum. Þegar upp er staðið þarf alltaf að gæta hófs og vanda fæðuvalið með því að draga úr neyslu sætmetis.

Hvað má við miklum ávaxtasykri?

Sé magn ávaxtasykurs (frúktósa) sem er talið hafa neikvæð áhrif á heilsuna, borið saman við magn frúktósa sem náttúrulega er til

staðar í ávöxtum jafnast það á við um tíu ávexti (100 grömm af frúktósa). Það eru því litlar líkur á að frúktósamagnið verði of mikið nema það sé innbyrt í formi viðbættis sykurs eða á fljótandi formi hvort sem er með söfum eða gosdrykkjum.

Jákvæð áhrif sjást hins vegar þegar frúktósi er innbyrtur í sínu rétta samhengi með hæfilegri neyslu ávaxta, þ.e. 2-3 stykki á dag, bæði vegna þess að magn frúktósa er minna og trefjarnar hafa margvísleg jákvæð heilsufarsáhrif. Samkvæmt íslenskum ráðleggingum ætti allur viðbættur sykur, hvort sem hann er

í formi stráskykurs eða agave að veita að hámarki 10% orkunnar á dag, en það jafnast á við 50 grömm miðað við 2000 hitaeininga fæði, og jafngildir hálfum lítra af gosi.

Árið 2009 gáfu bandarísku hjartasamtökin (AHA) út yfirlýsingu þar sem þeir mæla með því að viðbættur sykur í daglegu fæði sé í enn minna magni til að draga úr neikvæðum heilsufarsáhrifum. Fyrir flesta fullorðna Bandaríkjamenn telja þeir að magnið eigi ekki að vera meira en sem samsvarar 150 hitaeiningum (kcal) á dag úr viðbættum sykri og konurnar þurfa vegna

Vissir þú:

- *Glúkósi er stundum kallaður þrúgusykur og er aðal orkugjafi líkamans.*
- *Frúktósi er annað heiti á ávaxtasykri.*
- *Stráskykur er tvísykra sem samanstendur af einsykrunum glúkósa og frúktósa.*
- *Efnaskipti frúktósa eru ólík efnaskiptum glúkósa.*

Frúktósi (ávaxta-sykur) ýtir undir hækkun blóðfitu og eykur nýmyndun fitu, sem leiðir til hærri líkamspýngdar og aukinnar kviðfitu.

minni orkuþarfar að vera enn hófsamari og ættu að halda hitaeningum úr viðbættum sykri innan við 100, sem jafngildir *hálfri* hálfslítra flösku.

Er hollara að borða annan sykur en þann hvíta?

Viðbættur sykur, sama hvaða nafn hann ber, hefur til viðbótar við þann eiginleika að veita matvælum sætt bragð, að geyma mikið magn hitaeninga. Fjöldi hitaeninga í 100 grömmum er þó breytilegur og minna er í agave og hunangi þar sem það inniheldur meira vatn. Auk þess er oft hægt að nota minna magn þar sem sæta þeirra er meiri í samræmi við herra hlutfallslegt innihald ávaxtasykurs, þ.e. frúktósa.


Á meðan sumir hafa viljað gera þessum tegundum ásamt hráskyri herra undir höfði en hvíta sykrinum vegna magns snefilefna er slíkt ekki afgerandi, allra síst í þeim skömmtum sem ásætlanlegt er að neyta. Ástæðan fyrir því að velja aðrar tegundir ætti því fyrst og fremst að vera bragðið og eiginleikar í matreiðslu.

Viðbættur sykur

Í ráðleggingum er gerður greinarmunur á því hvort að sykur er viðbættur eða náttúrulega til

staðar, t.d. sem mjólkursykur í mjólkurvörum og ávaxtasykur í ávöxtum og hreinum safu. Um viðbættan sykur er talað þegar sykri er bætt í matvörur við framleiðslu. Það er ekki bara hvítur sykur sem telst til viðbættis sykurs, heldur einnig þegar notast er við hvers konar síróp, agave, hunang, hráskyur, púðursykur, mólassa og ávaxtasykur (frúktósa) svo eitthvað sé nefnt. Hvaða nafn eða tegund sem sykurinn hefur, þá er það viðbótin sem slík sem skiptir máli og almennt er ekki hollara að bæta í matvælin einni tegund sykurs en annarri.

Lokaorð

Mikilvægt er að gera sér grein fyrir því hversu mikið sykurmagnið er í daglegu fæði og læra að gæta hófs í samræmi við orkuþörf. Skaðleg áhrif eru líklegust þegar magnið er mikið, hvort sem um er að ræða sykur eða agave. Einfaldasta ráðið er að draga sem mest úr neyslu sykraðra drykkja, bæði gosdrykkja sem og ávaxtasafa, því þeir vega þyngst í sykurneyslunni. Sykur sem náttúrulega kemur með ávöxtum en er ekki viðbættur er betri kostur til að nálgast sæta bragðið, en lykilatriði er að láta trefjarnar fylgja og borða heila ávexti til að tryggja seddu og auðvelda þannig að hemja átið. 

Ekki er hægt að gera ávaxtasykri og hráskyri herra undir höfði en hvíta sykrinum vegna magns snefilefna.

Þökkum eftirtöldum aðilum veittan stuðning við málstað SÍBS

Reykjavík

Höll ehf.
Hlíðarsmára 6
Icelandair Cargo ehf.
Brautarholti 10-14
Íðjúpjálfafélag Íslands
Borgartúni 6
Íðntré ehf.
Draghálsi 10
Innnes ehf.
Fossaleyni 21
INOX ehf.
Smiðshöfða 13
iphone.is
Tryggvagötu 17
ÍSAGA ehf.
Eirhöfða 11 PO#23775
Ísfrost ehf.
Funahöfða 7
Íslensk endurskoðun ehf.
Bogahlíð 4
Íslensk erfðagreining
Sturlugötu 8
Ísloft blikk- og stálsmiðja ehf.
Funahöfða 7
Ís-spör hf.
Síðumúla 17
Íþróttafélag fatlaðra í Reykjavík
Hátúni 14
Íþróttafélagið Fylkir
Fylkisvegi 6
J.S. Gunnarsson hf.
Fossaleyni 10

JGG ehf.
Langholtsvegi 49
Jón og Óskar
Laugavegi 61
K. Norðfjörð ehf.
Skiopholti 50c
K. Pétursson ehf.
Kristnibraut 29
K.H.G. þjónustan ehf.
Eirhöfða 14
Kaffibarinn ehf.
Bergstaðastræti 1
Keiluhöllin ehf.
Pósthólf 8500
Kjörgarður - Laugavegi 59
Laugavegi 59
Kvikk þjónustan ehf.
Vagnhöfða 5
Lagnalagerinn ehf.
Fosshálsi 27
Lambafell ehf.
Bakkastöðum 81
Landfestar ehf.
Álfheimar 74
Landslag ehf.
Skólavörðustíg 11
Landsnet hf.
Gylfahlöt 9
Landssamband lögreglumanna
Grettisgötu 89
Landssamband slökkviliðs- og
sjúkraflutningamanna
Brautarholti 30

Langholtskjör
Langholtsvegi 176
Láshúsið ehf.
Bíldshöfða 16
Leikfangasmiðjan Stubbur
Ránargötu 7
LETURPRENT
Dugguvogi 12
Litir og fönður - Handlist ehf.
Skólavörðustíg 12
Lífstykkiabúðin
Laugavegi 82
Ljósin ehf.
Trönuhólum 14
LP-Verk ehf. - Byggingafélag
Kleppsvegi 48
Lögfræðiþjónustan taccis ehf.
Kleppsvegur 6 Box 701
Lögmenn Árbæ - www./skadi.is
Nethyl 2
Lögmenn Laugavegi 3 ehf.
Laugavegi 3
Löndun ehf.
Kjalarvogi 21 Box 1517
Mai Thai ehf.
Laugavegi 116
Málarameistarar ehf.
Logafold 188
Málaramiðstöðin ehf.
Hverafold 49a
Málþing ehf.
Ingólfsstræti 3

MD Vélar ehf.
Vagnhöfða 12
Melaskóli
Hagamei 1
Menn og mýs ehf.
Nóatúni 17
Menntasvísindasvið Háskóla
Íslands
v/ Stakkahlíð
Merkismenn ehf.
Ármúla 36
MG ehf.
Fiskakvísi 18
Mæðrastyrksnefnd Reykjavíkur
Hátúni 12b
Mörk ehf. gróðrarstöð
Stjörnugróf 18
N & M ehf.
Hvassaleiti 151
North Properties ehf.
Pverási 25
Nostra ræstingar ehf.
Sundaborg 7-9
Nói Sírius hf.
Hesthálsi 2-4
Nördinn ehf.
Ármúla 42
Ofnasmiðja Reykjavíkur
Vagnhöfða 11
Orkuvirki ehf.
Tunguhálsi 3
Ó. Johnson & Kaaber ehf.
Tunguhálsi 1





Fjóla Dröfn Guðmundsdóttir, M.Sc í næringarfræði

Beikonborgari eða laxaborgari?

Í hvert skipti sem við borðum fara efnaskipti líkamans af stað, sem hefur meðal annars áhrif á virkni æðakerfisins og þar með áhættuna á hinum ýmsu sjúkdómum. Ýmsir þættir, bæði tengdir fæðunni, svo sem fita, kolvetni, trefjar og vítamín, sem og þættir sem eru ekki tengdir fæðunni, t.d. sykursýki, offita og hreyfingarleysi hafa áhrif á æðakerfið og efnaskipti líkamans eftir máltíð. Upplýsingar um áhrif einstakra fæðuþátta á efnaskiptin hafa yfirleitt komið frá rannsóknum sem mæla blóðgildi á fastandi maga og oftast en ekki hefur einn einstakur þáttur verið skoðaður í einu, en ekki samspil margra. Þannig hafa rannsóknir sýnt fram á að minni neysla trans- og mettaðra fitusýra og aukin neysla á heilkorni, trefjum, ávöxtum, grænmeti og fiski sé tengt minni áhættu á hjarta- og æðasjúkdómum, sem meðal annars er vegna áhrifa á æðakerfið.

Samsetningin skiptir máli

Haustið 2010 var rannsóknin „Beta val“ framkvæmd við Matvæla- og næringarfræðideild Háskóla Íslands og Rannsóknarstofu í næringarfræði. Um undirbúning og framkvæmd sáu Fjóla Dröfn Guðmundsdóttir og dr. Alfons Ramel. Markmið rannsóknarinnar var að bera saman tvær hamborgaramáltíðir, annars vegar hefðbundna hamborgaramáltíð og hins vegar óhefðbundnari laxaborgaramáltíð og skoða áhrif þeirra m.a. á blóðgildi þáttakenda, hungur, seddu og bragðgæði. Rannsóknin var hluti af stærra verkefni sem snérist um skyndibitaneyslu og hollara val hjá ungu fólki á Norðurlöndunum og því var norræn matargerð höfð í huga við þróun óhefðbundnari máltíðarinnar, auk nokkurra þátta sem taldir eru hafa jákvæð áhrif á efnaskipti líkamans.

Alls tóku 25 einstaklingar á aldrinum 20-40 ára þátt í rannsókninni. Hver þátttakandi kom tvisvar sinnum með viku millibili og borðaði báðar máltíðirnar. Hefðbundna hamborgaramáltíðin samanstóð af beikonborgara og kóladykk

en sú óhefðbundna af laxaborgara í grófu súrdeigsbrauði, salati með olíu-ediksósu og appelsínusafa. Máltíðirnar voru jafn orkumiklar og hlutfall fitu, kolvetna og próteina var það sama, en óhefðbundna máltíðin innihélt þó meira af einómettuðum- og fjölómettuðum fitusýrum, og þá sérstaklega omega-3 fitusýrum, D- og C-vítamíni, trefjum og fólseyru en sú hefðbundna. Blóðprufur voru teknar fyrir hvora máltíð og svo á klukkustundarfresti eftir máltíð í þrjár klukkustundir.

Saddari eftir fjölbreyttari máltíð

Strax að lokinni máltíð mátu þátttakendur sig saddari eftir að hafa nýtt laxaborgarans, en að þremur klukkustundum liðnum voru þátttakendur jafn svangir eftir hvora máltíð. Þegar blóðgildin voru skoðuð kom í ljós, að þrátt fyrir að máltíðirnar væru með sömu hlutföll orkuefna, þá hækkaði blóðsykur og insulin tvöfalt meira eftir neyslu á hefðbundnu máltíðinni en þeirri óhefðbundnu. Einnig var áhugavert að sjá að munurinn milli máltíða var meiri hjá þeim sem voru yfir kjörþyngd (með líkamsþyngdarstuðul (BMI) hærrí en 25 kg/m²).

Erfitt er að segja til um hvaða þættir það voru sem orsökðu breytingarnar en líklegt er að samverkandi áhrif mismunandi þátta hafi valdið þeim. Þessar niðurstöður sýna að það eru fleiri þættir en hitaeiningafjöldi eða magn kolvetna, próteina eða fitu í máltíð sem skipta máli varðandi hollustu fæðunnar. Mikilvægt er að gera sér grein fyrir því hvað mismunandi samsetning máltíða getur haft mikil áhrif, jafnvel þó að heildartölurnar séu þær sömu en hafa það þó í huga að við borðum yfirleitt mat, ekki einstök næringarefni. Einnig gefa niðurstöðurnar til kynna að ef við erum meðvituð um það sem við borðum, þá getum við haft áhrif á efnaskipti strax eftir máltíð, sem er mikilvægt, því að áhættuþættir margra sjúkdóma eru tengdir mataræðinu og því er hollt fæðuval mikilvægt fyrir okkur öll. **SÍBS**

Þrátt fyrir að máltíðirnar væru með sömu hlutföll orkuefna, þá hækkaði blóðsykur og insulin tvöfalt meira eftir neyslu á hefðbundnu máltíðinni en þeirri óhefðbundnu.



Dagurinn er bara allt annar

Ota haframjölið er framleitt úr 100% sérvöldum höfrum sem eru flokkaðir, valsaðir og síðan ristaðir til að auka enn á bragðgæðin.



Hafragrautur úr Ota Solgryn er einfaldur og hollur morgunverður með háu hlutfalli af fjölsykrum, trefjaríkur og mettandi og dugar þér langt inn í daginn.

OTA SOLGRYN

EINHEM / SÍB / MÍG 2011

Pökkum eftirtöldum aðilum veittan stuðning við málstað SÍBS

Reykjavík

Ólafur Þorsteinsson ehf.
Vatnagörðum 4
Pacta - lögmennt ehf.
Laugavegi 99
Parlogis hf.
Krókhálsi 14
Pétur Stefánsson ehf.
Vatnsstígur 15 íb.901
PG Þjónusta ehf.
Klukkurima 1
Pixel Prentþjónusta ehf.
Brautarholti 10
Plúsmarkaðurinn Hátúni 10b
Hátúni 10b
PMT - Plast, miðar og tæki ehf.
Krókhálsi 1
Rafey ehf.
Hamrahlíð 33
Rafna ehf.
Suðurlandsbraut 16
Rafsvið sf.
Porlaksgeisla 100
Raftíðni ehf.
Grandagarói 16
Raftækjaþjónustan sf.
Lágmúla 8 - Kjallari
Rafval ehf.
Skógarseli 33
Rafvirkjaþjónustan ehf.
Torufelli 11
RARÍK hf.
Bíldshöfða 9
Reykjavíkurborg
Skrifst. Borgastj. Ráðhús
Réttingaverk ehf.
Hamarshöfða 10

RK ehf.
Fremmrastakk 13
Rolf Johansen & co. ehf.
Skútuvogi 10a
S. Magnússon vélaleiga ehf.
Viðarrima 62
Samfélagið
Álfabakka 8
Samiðn ehf.
Borgartúni 30
Saturnus ehf.
Brautarholti 4a
Seljahlíð, heimili aldraðra
Hjallaseli 55
SFR - Stéttarfélag í
almannaþjónustu
Grettisgötu 89
Sigurnes hf.
Box 208
Sigurraf ehf.
Stararima 5
Síma- og tölvulagnir ehf.
Kirkjustétt 34
Sjálfsbjörg Landssamband
Fatlaðra
Hátúni 12
Sjómannaþingráð
Laugarási Hrafnistu
Sjómannaþingarsamband Íslands
Sættúni 1
Sjúkraþjálfun Héðins ehf.
Álfabakka 14
Sjúkraþjálfun styrkur ehf.
Höfðabakki 9
Skarhúsið
Laugavegi 44
Skolþreinsun Ásgeirs
Unufelli 13

Skorri ehf.
Bíldshöfða 12
Skóvinnustofa Halldórs
Guðbjörnssonar
Hrísateigi 19
Slökkvilið
Höfuðborgarsvæðisins
Skógarhlíð 14
Smurstöðin, Fosshálsi 1
Fosshálsi 1
Snyrtisetrið- Húðfegrarstofa
Barónsstíg 47
Snyrtistofan Ársól í Grímsbæ
Efstalandi 26
Snæland Grímsson ehf.
Hópferðabílar
Langhóltsvegi 115
Sportbarinn ehf.
Álfheimum 74
Sprinkler-pípulagnir ehf.
Bíldshöfða 18
Stansverk ehf.
Hamarshöfða 7
Storkurinn ehf.
Laugavegi 59
Stólpi ehf.
Kletttagörðum 5
Suzuki bílar hf.
Skeifunni 17
Sveinsbakari ehf.
Amarbakka 4-6
Talþjálfun Reykjavíkur ehf.
Bolholti 6
Tandur hf.
Hesthálsi 12
Tannálfur sf.
Þinghóltsstræti 11

Tannlæknastofa Sigríðar Rósu
Réttarhóltsvegi 3
Tannver - Ásgeirs ehf.
Hverfisgötu 105
Tennis- og badminton- félag
Reykjavíkur
Gnoðarvogi 1
Tilraunastöð Háskóla Íslands í
meinafræð
Keldum v/Vesturlandsv
Topphúsið
Mörkinni 6
Tónastöðin ehf.
Skjopholti 50d
Tónskóli Sigursveins D.
Kristinnsonar
Engjateig 1
Tryggingamiðlun Íslands ehf.
Hlíðarsmára 11
Túnþökupjónustan ehf.
Lindarvaði 2
Tækni ehf.
Suðarvogi 9
Ullarkistan ehf.
Laugavegi 25
Útfararstofa Íslands ehf.
Suðurlíð 35
Útgerðarfélagið Frigg ehf.
Tryggvagötu 11
Útkall ehf.
Vesturhlíð 7
Veggsport ehf.
Stórhöfða 17
Veiðikortið.is
Kleifasel 5
Veiðipjónustan Strengir
Smárarima 30



Óla Kallý Magnúsdóttir, næringarfræðingur

Þarf ég meira próteín?

Próteín eru orkugefandi næringarefni og inniheldur hvert gramm próteíns 4 hitaeiningar. Próteín gegna fjölbættum hlutverkum í líkamanum en þó er þörf okkar fyrir próteín tiltölulega lítil. Hæfilegt er að við fáum um 10-20% heildarorku okkar yfir daginn úr próteínum. Rannsóknir hafa leitt í ljós að meðalþörf manna á próteínum er um 0,8 grömm á hvert kíló líkamsþyngdar, þannig að 80 kg maður þarf um 64g af próteínum á dag. Samkvæmt landskönnun á mataræði Íslendinga sem var gerð 2010-2011 gefa próteín að meðaltali um 18% af heildarorku dagsins og er próteíneysla íslenskra karlmanna að meðaltali 106 grömm á dag og kvenna 75 grömm á dag.

Próteinæði


Það hefur mikið próteinæði gengið yfir Ísland síðustu ár þar sem íþróttafólk og fólk í megrun notar próteinrík fæðubótarefni í von um að auka þyngdartap eða til að auka og viðhalda vöðvamassa. Þessi duft, stykki og drykkir koma oft í stað venjulegra máltíða eða sem millimál. Það er vissulega rétt að íþróttamenn og aðrir sem stunda erfiða líkamsþjálfun þurfa meira prótein en þeir sem æfa minna. Rannsóknir benda til að próteinþörf við þolþjálfun sé 1,2-1,4 grömm fyrir hvert kíló líkamsþyngdar og 1,5-1,8 grömm við kraftþjálfun. Meðalpróteinneysla Íslendinga er aftur á móti 1,2 g fyrir hvert kíló líkamsþyngdar, sem er það magn sem íþróttamönnum er ráðlagt, og því engin ástæða fyrir íþróttafólk að óttast próteinskort þótt það sleppi fæðubótarefnum. Vel innan við 5% Íslendinga borða minna en 0,8 grömm á kíló líkamsþyngdar, sem er það magn sem ráðlagt er fyrir almenning. Til að byggja upp vöðvamassa dugir einungis regluleg líkamsrækt og fjölbreytt neysla hinna ýmsu næringarefna. Það er ekki hægt að neyða líkamann til að byggja upp meiri vöðvamassa með því að neyta mikilla próteína, ekki frekar en hægt er að bæta bensíni á fullan tank.

Próteingæði

Próteingæði fæðubótarefna eru ekki meiri en úr fæðunni, en þau innihalda venjuleg mjólkur- og sojaprótein sem hafa verið brotin niður í stakar aminosýrur. Líkaminn ræður almennt vel við meltingu próteína og því hafa þannig prótein ekki neina kosti umfram prótein beint úr matvælum og tryggja þau t.d. hvorki hraðara né betra frásog. Einangraðar aminosýrur geta hins vegar valdið meltingartruflunum, niðurgangi og magakrampa. Próteinfæðubótarefni geta einnig verið skaðleg heilsunni. Kalkútskilnaður með því eykst og það getur haft áhrif á beinþéttni. Ef farið er í stífa megrun samhliða eru áhrifin á beinin enn meiri og saman geta þessir þættir aukið hættuna á beinþynningu.

Nægt prótein í matnum

Að síðustu er vert að hafa í huga að próteindrykkir og -stykki innihalda umtalsverða orku, oft á bilinu 200-400 kcal og því mega fæstir við þeim sem viðbót við matinn því umfram magn nýtist ekki í annað en orkuforða. Ef þessir drykkir og stykki koma í staðinn fyrir hefðbundinn mat dregur úr líkunum á fjölbreyttu fæðuvali og ánægjunni af því að setjast niður til að njóta þessa að borða hollan og góðan mat.

Prótein er mjög auðvelt að fá úr matnum en próteinrík matvæli eru t.d. fiskur og kjöt, mjólk og mjólkurmatur ýmis konar, egg, hnetur og allar tegundir af baunum. Sem dæmi um hversu auðvelt er að nálgast nægilegt próteinmagn daglega þá innihalda 200 grömm af soðinni ýsu 46g af próteini, 200 gramma kjúklingabringa einnig um 46 grömm og ein lítil skyrdós inniheldur um 20 grömm. Það ætti því að vera mjög auðvelt fyrir 80 kg karlmann að uppfylla daglega próteinþörf sína með t.d. einni lítilli skyrdós og einni fisk- eða kjötmáltíð! 

Miðað við próteinneysluna ættu allir Íslendingar að vera íþróttamenn! Umframmagn próteíns breytist í fitu.



Fagleg og persónuleg þjónusta

Við leiðbeinum skjólstæðingum SÍ, einstaklingum með þvagleka og aðstandendum þeirra og veitum ráðgjöf varðandi hjúkrunarvörur.



Hafðu samband og við sendum þér TENA bæklinginn.

Rekstrarvörur
- vinna með þér

Réttarhálsi 2 • 110 Reykjavík
Sími: 520 6666 • Fax: 520 6665
sala@rv.is • www.rv.is



RV Unique 140312

Þökkum eftirtöldum aðilum veittan stuðning við málstað SÍBS

Reykjavík

Verkfærasalan ehf.
Siðumúla 11
Verslunartækni ehf.
Draghálsi 4
Verslunin Fríða frænka ehf.
Vesturgötu 3
Verslunin Rangá sf.
Skipasundi 56
Viðlagatrygging Íslands
Borgartúni 6
VSO ráðgjöf ehf.
Borgartúni 20
Vörubílastöðin Þróttur
Sævarshöfða 12
Wilsons Pizza ehf.
Gnoðarvogi 44
Yakkay reiðhjólahljálmar
Njálsgötu 13b
Prep ehf. Kvikmyndagerð
Grandavegi 4

Seltjarnarnes

Bergá - Sandblástur ehf.
Helgalandi 2
Bílanes - Grandanes ehf.
Byggðórðum 8
Felixson ehf.
Lindarbraut 11

Lög og réttur ehf.
Austurströnd 3
Seltjarnarneskirkja
Kirkjubraut 2
Önn Verkfræðistofa ehf.
Eiðistorgi 15

Vogar

Hársnyrting Hrannar
Vogagerði 14
Stálafll orkuíðnaður ehf
löndal 1
V.P. Vélaverkstæðið ehf.
löndal 6

Kópavogur

Allianz hf.
Digranesvegi 1
Alur blikksmiðja ehf.
Smiðjuvegi 58
AMG Aukaraf ehf.
Dalbrekku 16
Arinismiði A-Ö - Jón Eldon
Logason
Fellasmára 7
Arnarljós - Löggiltur
sjúkranuddari
Dalasmára 9-11
Arnarverk ehf.
Kórsölum 5

Á. Guðmundsson ehf.
Bæjarlind 8-10
Ásborg sf.
Smiðjuvegur 11
Ásklif ehf.
Engjapingi 13
Átak ehf. - bílaleiga www.atak.is
Smiðjuvegi 1
Bifreiðaverkstæði Friðriks
Ólafssonar ehf.
Smiðjuvegi 22 - græn gata
Bílaklæðningar ehf.
Kársnesbraut 100
Bílalakk ehf.
Laufbrekku 26 Dalbrekkumeg
Bílaverkstæði Kjartans og
Þorgeirs sf.
Smiðjuvegi 48 rauð
Bjarni Runólfsson
Álfatúni 13
Blikkform ehf.
Smiðjuvegi 52 rauð
Byggðabjónustan, bókhald og
ráðgjöf
Auðbrekku 22 box 97
DK Hugbúnaður ehf.
Hlíðasmára 17
Einka bílar
Smiðjuvegi 46 gul gata

Ergo Lögmenn slf.
Smáratorgi 3
Fasteignamiðstöðin-Hús og
hýbýli ehf.
Hlíðasmára 17
Fiskbúðin
Hófgerði 30
Fjölvirki ehf.
Dirganesvegi 32
Hafið - Fiskiprinsinn
Hlíðasmára 8
Hárgreiðslustofan Delila og
Samson sf.
Grænatúni 1
Hefilverk ehf.
Jörfalind 20
Hugbúnaður hf.
Engihjalla 8
lðnvélar ehf.
Smiðjuvegi 44
Ísfix ehf.
Smiðjuvegi 6
Íslandsspil sf.
Smiðjuvegi 11a
Ísmál ehf. - Ísl.
Málningarþjónustan
Gnipuheidi 4
Járnsmiðja Óðins ehf.
Smiðjuvegi 4b



Alþýðusamband Íslands





Tinna Eysteinsdóttir, doktorsnemi í næringarfræði

Orkudrykkir

– óhollir í miklum mæli

Mikil aukning hefur verið í sölu á orkudrykkjum á síðustu árum og sífellt fleiri tegundir eru að koma á markað. Þessir drykkir virðast flestir vera markaðssettir til að höfða til ungs fólks og jafnvel íþróttafólks. Hins vegar ber að varast að rugla saman orkudrykkjum annars vegar og íþróttadrykkjum hins vegar.

Orkudrykkir gjörólíkir íþróttadrykkjum. Íþróttadrykkir eru hannaðir til að koma aftur á bæði vökva- og jónajafnvægi eftir miklar og strangar æfingar. Þar sem við missum ekki aðeins vatn með svita heldur einnig ýmis sölt sem eru líkamanum nauðsynleg geta íþróttadrykkir verið góð lausn til að koma fljótt á jafnvægi í líkamanum eftir mikla áreynslu. Íþróttadrykkir innihalda sölt og sykrur, en ekki örvandi efni á borð við koffín. Í orkudrykkjum er hins vegar oft hátt sykur- og koffíninnihald og henta þeir illa til að bæta upp vökvatap eftir æfingar, en auk koffíns innihalda þeir oft fleiri virk efni sem almennt eru talin hafa örvandi áhrif eins og ginseng og gúrana.

Koffíneitrun


Almennt er ekki mikið eftirlit með orkudrykkjum og hér á landi eru t.d. ekki reglur um hversu hátt koffíninnihald drykkja má vera, þó er reyndar skylt að merkja umbúðir sérstaklega sé magnið yfir ákveðnum mörkum (150mg/L). Þó ekki séu kannski mörg dæmi hérlendis, hefur tilfellum koffíneitruna vegna orkudrykkjaneyslu farið fjölgandi erlendis. Líkurnar á bráðri koffíneitrun eru meiri við neyslu orkudrykkja en annarra drykkja sem innihalda koffín, m.a. vegna þess að umbúðir eru oft illa merktar

og einstaklingurinn gerir sér ekki grein fyrir því hversu mikið af virkum efnum hann er að innbyrða. Auk þess lofa auglýsingar oft auknum afköstum og orku, og því miður eru alltaf einhverjir sem halda að meira sé alltaf betra. Síðast en ekki síst þá eru sjaldnast ákveðnar reglur, eins og t.d. aldurstakmarkanir, þegar kemur að sölu drykkjanna og börn og ungmenni geta því oft sótt í þá að vild, en þau eru yfirleitt viðkvæmari fyrir koffíni og því útsettari fyrir eitrunaráhrifum. Einkenni koffíneitrunar eru m.a. svimi, ógleði, uppköst, kvíði, eirðarleysi, svefnleysi, skjálfti, hraður hjartsláttur, brjóstverkur og jafnvel dauði.

Hættulegt með áfengi

Það að blanda áfengi í orkudrykki er einnig mjög varhugavert, það eykur ekki einungis líkurnar á ofþornun, heldur getur valdið því að fólk finnur ekki eins fljótt fyrir áhrifum áfengiseitrunar og annars. Sumir einstaklingar telja að örvandi áhrifin frá orkudrykkjunum vegi upp á móti sljógandi áhrifum áfengisins. Það getur leitt til þess að fólk finnst það ekki vera eins drukkið og það í raun er og telur sig jafnvel vera hæfara til ýmissa athafna, t.d. að aka bíl, og skapar þannig aukna hættu fyrir sjálfa sig og aðra.

Það verður þó að taka það fram í lokin að hófleg neysla orkudrykkja meðal fullorðinna ætti að vera fyllilega í lagi. Einstaklingar ættu þó ávallt að kynna sér innihald drykkjanna áður en þeirra er neytt og forðast að neyta þeirra samhliða áfengi.

Góðar upplýsingar um orkudrykki má finna á slóðinni: <http://www.mast.is/upplýsingar/neytendur/orkudrykkir> 

Íþróttadrykkir innihalda sölt og sykrur, en ekki örvandi efni á borð við koffín. Í orkudrykkjum er hins vegar oft hátt sykur- og koffíninnihald.

Pökkum eftirtöldum aðilum veittan stuðning við málstað SÍBS

Kópavogur

JÓ Iagnir sf.
Fífuhjalla 17
Kjöthúsið ehf.
Smiðjuvegi 24d Rauð gata
Kópavogsbær
Fannborg 2
Kristján Guðmundsson
Hrauntúngu 50
Körfuberg ehf.
Kleifakór 1a
Ljósvakinn ehf.
Vesturvör 30b
Loft og raftæki ehf.
Hjallabrákku 1
Lögmannsstofa SS ehf.
Hamraborg 10
MHG verslun ehf.
Akralind 4
Modelskartgripir
Suðurbraut 9
Norm-X ehf.
Auðbrekku 6
Pottagaldrar Mannrækt í matargerð
Laufbrekku 18 Dalbrekkume
Rafmiðlun ehf.
Ögurharfi 8
Rafport ehf.
Nýbýlavegi 14
Raftækjasalan ehf.
Fjallalind 39
Raftækjavinnustofa Einars Stefánssonar
Kársnesbraut 106
Reykofninn hf.
Skemmuvegi 14 blei
Salargrill - (Nautn ehf.)
Rjúpnasölum 1
Saumastofa Súsönnu
Hamraborg 1 - 3
Slot ehf.
Dimmuharfi 21
Sólsteinar ehf.
Kársnesbraut 98
Stendur ehf.
Smiðjuvegi 9
Suðurverk hf.
Hlíðarsmára 11
Svansprent ehf.
Auðbrekku 12
Tannsmíðastofan sf.
Hlíðarsmára 9
Tempo innrömmun
Hamraborg 1
Tengi ehf.
Smiðjuvegi 76
Tvö hjörtu ehf.
Bæjarlind 1-3
Tækniþjónusta Ragnars G.G. ehf.
Smiðjuvegi 11
Tölvutraust ehf.
Vikurharfi 5
Vaki - Fiskeldiskerfi hf.
Akralind 4
Varmi ehf.
Auðbrekku 14
Vatn ehf.
Skólagarði 40
Vatnsvirkin ehf.
Smiðjuvegi 5
Vaxa ehf.
Askalind 6

Vegamálnun ehf.
Ennishvarfi 15a
Vetrarsól ehf.
Askalind 4
Vélaleiga Auberts
Hlíðarhjalli 7
Video-markaðurinn ehf.
Hamraborg 20a
VSI Öryggishönnun og ráðgjöf ehf.
Hamraborg 11
Pakpappþjónustan ehf.
Lautarsmára 1
Porvar Hafsteinsson
Gulaping 66
Garðabær
Andromeda
Iðnbúð 4
Árvík hf.
Garðatorgi 3 box 272
Bókasafn Garðabæjar
Garðatorgi 7
Couture ehf.
Brúnási 4
Fjölbautaskólinn Garðabæ / Bókasafn
Skólalbraut
Garðabær
Garðatorgi 7
Geislataekni ehf. - Laser-þjónustan
Suðurhrauni 12c
GJ Bílahús ehf.
Suðurhrauni 3
Hagvís ehf.
Móafliót 55
Haraldur Böðvarsson & Co. ehf.
Birkihæð 1
K.C. Málun ehf.
Löngulínu 2
Kvótabankinn ehf.
Heiðarlundi 1
Leiksvið slf
Súlunesi 9
Nýbarði Hjólbarðaverkstæði
Lyngás 8
Rafboði ehf.
Skeiðarási 3
Versus, Bílaréttingar og sprautun ehf.
Suðurhrauni 2
Öryggisgirðingar ehf.
Suðurhrauni 2
Hafnarfjörður
Aðalpartasalan
Drangahrauni 10
Bátaraf ehf.
Box 52, Suðurgötu 106
Blekhyllki .is
Fjarðargötu 11 - 2 hæð
Bókhaldsstofan ehf.
Reykjavíkurvegi 60
Byggingafélagið Sandfell ehf.
Reykjavíkurvegi 66
DS lausnir ehf.
Rauðhelli 5
Fínþússning ehf.
Rauðhelli 13
Fjarðargrjót ehf.
Furuhlið 4
Fjörúkráin ehf.
Strandgötu 55

Flúrlampar hf.
Kaplakrauni 20
Fókus - Vel að merkja ehf.
Vallarbyggð 8
Gafllarar ehf.
Lónsbraut 2 Box 237
Gamla Vínhúsið - A. Hansen
Vesturgötu 4 p.Box 45
Guðni Tómasson ehf.
Sléttahrauni 21
Gullmolar ehf.
Eyrartröð 4
H. Jacobsen ehf.
Reykjavíkurvegi 66
Hársnyrtistofan Hár
Hjallahrauni 13
Heildverslunin Donna ehf.
Háahvammi 16
Héðinn Schindler lyftur hf.
Gjótuhrauni 4
Hrif - Heilsuefling innan fyrirtækja ehf.
Bæjarhrauni 20
Hvalur hf.
Reykjav.veg 48 Box 233
Höfn öldrunarmiðstöð
Sólvangsvegi 1
Hönnunarhúsið ehf.
Bæjarhrauni 2
Jafnréttishús
Strandgötu 25
Japanskar-vélar ehf.
Dalshrauni 26
Lagnameistarinn ehf.
Móabarði 36
Nes hf. - Skipafélag
Fjarðargötu 13-15 box 544
Nonni Gull
Strandgötu 37
P.H. Verk ehf.
Vallarbarði 10
Pappír hf.
Kaplakrauni 13
Rafal ehf.
Hringhelli 9
Rafgeymasalan ehf.
Dalshrauni 17
Rótor ehf.
Helluhrauni 4
Sign - skart og gullsmíðahönnun
Fornbúðum 12
Skerpa - renniverkstæði
Skútahrauni 9
Spennubreytar
Trönuhrauni 5
Spirall og kassabúðin
Stakkahraun 1
Stálnaust ehf.
Suðurehlla 7
Svalþúfa ehf.
Klukkubergi 42
Sýningaljós
Klettagötu 12
Trefjar ehf.
Óseyrarbraut 29
Umbúðamiðlun ehf.
Box 470 - Fornubúðum 3
Úthafsskip ehf.
Fjarðargötu 13-15
Varma og Vélaverk ehf.
Dalshrauni 5

Vélrás ehf. Bifreiða-og vélaverkstæði ehf.
Álfhella 8
Vörumerking ehf.
Bæjarhrauni 24
Álfanes
Dermis Zen slf.
Miðskógum 1
Prentmiðlun ehf.
Hólmatúni 55
Keflavík
Bókasafn Reykjanesbæjar
Hafnargötu 57
DMM Lausnir ehf.
Iðavöllum 9b
Eignarhaldsfélagið Áfangar ehf.
Hafnargötu 90
Fjölbautaskóli Suðurnesja
Sunnubraut 36
Geimsteinn ehf.
Skólavegi 12
Go2 Flutningar ehf.
Kirkjuvegi 15
Grímsnes ehf.
Pósthólf 380
Ice Bike
Iðavöllum 10
Íslenska félagið ehf. / Ice group. ltd.
Iðavöllum 7a
Nes Raf ehf.
Grófinni 18a
Plastgerð Suðurnesja ehf.
Framnesvegi 21
Reykjanesbær
Tjarnargötu 12
Skipting ehf.
Grófinni 19
Soho Veisluþjónusta
Grófinni 10b
T.S.A. ehf.
Brekkestig 38
TÍ slf.
Miðogarði 11
Triton sf. - Tannsmíðastofa
Tjarnargötu 2
Varmamót ehf.
Framnesvegi 19
Verkfræðistofa Suðurnesja ehf.
Vikurbraut 13
Verslunarfélagið Ábót ehf.
Vesturgötu 37
Vísir félag skipstjórnarmanna á Suðurnesjum
Hafnargötu 90
Keflavíkflugvöllur
Suðurflug ehf. Bygging 787
Kefl.flugv/Bygging 787
Grindavík
Gunnar E. Vilbergsson
Heiðarrhrauni 10
Haustak ehf.
Hafnargötu 12
Marver ehf.
Stafholti
Silfell ehf.
Skipastíg 13
Veitingastofan Vör
Hafnargötu 9
Vísir hf.
Hafnargötu 16



Neyslumeningin þarf að breytast

Anna Ragna Magnúsdóttir er næringarfræðingur og doktor í heilbrigðisvísindum. Hún rekur heilsuráðgjöfina Heilræði, þar sem fléttað er saman fræðslu og ráðgjöf um næringu, líkamsrækt og geðrækt. Margir sem leita til hennar eiga erfitt með að átta sig á hvað sé hollast að borða.

„Ég mæli með fjölbreyttu og næringarríku fæði,“ segir Anna Ragna þegar ég ber þessa spurningu upp við hana. „Með fjölbreyttu fæði á ég við að fólk borði kjöt, fisk, grænmeti, ávexti, mjólkurvörur, egg, kornvörur, hnetur, baunir og ber. Með næringarríku fæði á ég við að maturinn sé sem minnst unninn, þannig að maður kaupi síður kjötfars, reykt og saltað kjöt, skyndibita, pakkamat og dósamat en kaupi frekar gott hráefni og eldi heima. Kaupi frekar hreinar mjólkurvörur og setji ávextina út í heima. Borði frekar heila ávexti en að drekka ávaxtasafa. Með þessu er ég ekki að setja neitt á bannlista. Það er hið daglega fæði sem skiptir máli, en ekki hvort við förum stöku sinnum á skyndibitastað, af því það hentar þann daginn og mann langar til þess. Svo legg ég mikla áherslu á að umgangast sjálfan sig af kærleika og virðingu, að þykja vænt um sig, og hætta að skamma sig fyrir að standa ekki við stífar mataræðisreglur. Þessi grunnur, að þykja vænt um sjálfan sig, lætur okkur langa til að hlúa að okkur, hlúa að líkamanum, hlúa að heilsu okkar til framtíðar.“

Auðvelt að temja bragðlaukana

Anna Ragna beinir athyglinni að bragðlaukunum. „Þetta eru frumur í slímhúðinni í munnum og nefinu og þær venjast því sem þær eru mataðar á,“ segir hún. „Ef við mötum þær endalaust á sykri, fitu, skyndibita, kökum, sælgæti og gosdrykkjum, þá fer okkur að finnast gervi-ávaxtabragð betra en bragð af alvöru ávöxtum, og að allar mjólkurvörur þurfi að vera kísjar. Við kunnum þá bara að meta salthnetur og

súkkulaðírúsínur, en ekki hreinar hnetur og rúsínur. Sem betur fer endurnýja bragðlaukarnir sig á þriggja vikna fresti, og nýjum frumum er hægt að kenna að meta nýtt bragð. Inn í þetta kemur líka andlegi þátturinn, vaninn, og ég myndi gefa þessu þrjá mánuði. Ég ráðlegg öllum að prófa, gera lista yfir matvörur sem þau vita að eru hollar, en þeim finnst óspennandi eða vondar, og prófa svo að fá sér þær öðru hvoru, og vita hvort afstaðan til þeirra breytist ekki. Ég reyni að segja fólki ekki hvað það eigi að borða, heldur hvetja það til að hugsa hlutina upp á nýtt, og prófa sig áfram. Margir eru orðnir svo vanir sætu bragði, ýmist gervisætu eða sykri, að þeim finnst allir ávextir súrir, og meira að segja tómatar. Öðrum finnast hreinar mjólkurvörur súrar og vondar. En manni hættir að þykja þessi matur súr ef maður bara prófar að smakka hann nokkrum sinnum og svo nokkrum sinnum í viðbót. Það verður líka minna pláss fyrir sælgæti þegar maður venur sig á hollari mat og smám saman verður hollur matur að sælgæti í manns augum, rúsínur og hnetur osfrv. Eins er með vatnið, sumum finnst vatn svo óspennandi, en þegar maður hefur vanið sig á að drekka vatn fer manni að finnast það besti drykkurinn.

Við erum mjög vanadrifin. Ég hef líka tekið eftir því að fólk tekur mikið af fæðubótarefnum. Ég mæli ekki með öðru en lýsi, en þó verður alltaf að skoða það út frá einstaklingnum, sumir eru með einhvern skort og þurfa þá tímabundið á fæðubótarefnum að halda.“

Beint úr fæðunni

Tengist þetta ekki trú fólks á patentlausnir?

„Fólk er oft að reyna að bæta upp slæman lífsstíl með því að taka fæðubótarefni. Hins vegar er alltaf langbest að fá næringarefni beint úr fæðunni. Meira að segja D-vítamín, það er best að fá það úr fljótandi lýsi og feitum fiski, eins og síld, lúðu og laxi. En sumir vilja það ekki og þá er alveg hægt að taka ómega-3

hylki með D-vítamíni. Ég er í prinsípinu ekkert á móti fæðubótarefnum, en mér sýnist fólk taka of mikið af þeim og treysta of mikið á þau. Þannig má til dæmis skoða steinefnin. Ef við tökum mikið magn af einu eða örfáum steinefnum í langan tíma þá getur frásög annarra steinefna í meltingarveginum minnkað og við getum orðið fyrir skorti á þeim. Það eru viðtakar í meltingarveginum sem taka upp fæðuefnin og þeir mettast, verða of uppteknir af því fæðubótarefni sem fólk er að taka þannig að önnur fara framhjá þeim. Þannig getur fólk sem tekur til dæmis mikið af jární eða sinki upplifað skort á kopar. Rannsóknir hafa líka sýnt að þótt andoxunarrík fæða sé mjög holl þá er gagnlaust, eða jafnvel skaðlegt, að taka mikið af andoxunarefnum í formi fæðubótarefna.

Fæðubótarefni ekki svar við heilsukvíða
Ég held að sumir taki fæðubótarefni í þeirri von að hindra einhverja sjúkdómsþróun, til að sefa óryggi og ótta gagnvart framtíðinni, ótta gagnvart því að eldast. Fólk óttast að það skorti eitthvað í mataræði sínu og tekur fæðubótarefni til að bæta sér það upp. Þessi undirliggjandi heilsukvíði veldur því svo kannski að fólk telur sig ekki vera að fá nóg af fæðubótarefnum og fer og kaupir eitthvað annað efni og tekur það líka og svo þriðja og fjórða, og smám saman er það farið að taka gífurlegt magn fæðubótarefna. Sumir taka margar tegundir af fæðubótarefnum, jafnvel árum saman. Auglýsingar á fæðubótarefnum virðast stíla inn á þessa öryggisleysistilfinningu fólks. Í nútímanum erum við mörg ofhlaðin verkefnum og finnst við ekki hafa tíma til að elda mat frá grunni, hreyfa okkur nóg og svo framvegis, og einhvern veginn reynum við að bæta okkur það upp. Við sjáum einhverja hræðsluáróðurs auglýsingu og samsinnunum henni – já, vá ég er örugglega ekki að fá nóg af þessu – og reynum að gera eins og í auglýsingunni, kaupa og taka inn alls konar efni og erum svo komin með heilt apótek af fæðubótarefnum á morgunverðarborðið. Ég held að þetta sé mjög varasamt. Mörg fæðubótarefni eru til dæmis blöndur og með því taka mörg mismunandi efni þá getum við verið að taka sama efnið í mismunandi pillum og fá efnið í allt of miklu magni samtals, úr fæðunni og öllum pillunum. Líkaminn hefur reyndar ótrúlega hæfni til að stilla af hvað hann frásogar úr meltingarveginum og notar, þannig að hann reynir að hleypa umframmagninu bara í gegn, annað hvort með þvagi eða hægðum. Þá erum við í besta falli að kasta peningum í sjóinn, en ef líkamanum tekst ekki að stilla þetta af getum við fengið eitrunareinkenni. Það hefur gerst, bæði hér heima og í útlöndum, að fólk hefur lagst inn á sjúkrahús vegna lifrarskaða eða nýrnaskaða af völdum ofneyslu fæðubótarefna.“

Hvernig er þá staðan hjá okkur Íslendingum hvað varðar mataræði?



Anna Ragna Magnúsdóttir: „Bragðlaukarnir endurnýja sig á þriggja vikna fresti. Við getum vel kennt þeim að meta náttúrulegt bragð af hreinni fæðu.“

„Samkvæmt könnunum er þetta að mörgu leyti að þróast í rétta átt,“ segir Anna Ragna. „Pau lýðheilsusjónarmið sem landlæknisembættið hefur komið á framfæri, eru að síast inn. Að meðaltali er fólk að minnka gosdrykkju og auka vatnsdrykkju, borða meira af grænmeti og ávöxtum. Aftur á móti hefur fiskneysla minnkað frá árum áður. Það er blekking að svo dýrt sé að kaupa gott hráefni og elda heima. Tilbúinn og hálftilbúinn matur kostar sitt. Það er ekkert ódýrara að fara með fjölskylduna á pitsustað, en að elda góðan og hollan mat heima hjá sér. Svo sér maður að það er alltaf verið að auglýsa unninn mat, en sáralítið um auglýsingar á hráefni til matargerðar. Það er væntanlega vegna þess að unninn matur skilar meiri gróða til framleiðenda en hráefnið. Unninn matur er vissulega aðgengilegri en hráefni, maður getur meira að segja fengið skyndibita og pakkamat á bensínsstöðvum, en lítið sem ekkert af hráefni. Þessi neyslumening sem studd er auglýsingamennskunni veldur einfaldlega hugsanavillum hjá okkur. Hún er það sem þarf að breyta.“ **SÍBS**



Óla Kallý Magnúsdóttir, næringarfræðingur

Brauð og trefjar

– óverðskuldaður hræðsluáróður

Brauðneysla Íslendinga hefur dregist saman undanfarnin áratug enda virðist hálfgerður hræðsluáróður gegn brauði hafi verið í gangi þar sem því er haldið fram að neysla á brauði sé af hinu illa. Það á alls ekki við rök að styðjast en það er aftur á móti mjög mikilvægt að hafa í huga hvers konar brauðs er neytt í stað þess að sneiða algerlega hjá því. Það er í auknum mæli farið að hvetja til aukinnar neyslu á heilkornavörum og framleiðendur hafa svarað þessari eftirspurn þar sem æ fleiri tegundir af heilkornabrauðum og öðrum heilkornavörum sjást á markaðnum. Neysla grófra trefjarikra brauða hefur aðeins aukist, þó enn sé hún alltof lítil.

Hvað eru trefjar?

Trefjar eru kolvetni sem eru svo til eingöngu í fæðu úr jurtaríkinu og eiga það sameiginlegt að vera ómeltanlegar í þörmum manna. Þær nýtast því ekki beinlínis sem næring eða orkugjafi en á leið sinni um meltingarveginn hafa trefjarnar margs konar heilsusamleg áhrif. Þær hægja m.a. á upptöku kolvetna í meltingarvegi og hafa þannig góð áhrif á blóðsykurstjórnun, geta lækkað kólesteról í blóði, örva hreyfingu meltingarvegjar auk þess sem þær eru mettandi án þess að gefa mikla orku og geta þannig hjálpað til við þyngdarstjórnun.

Ráðlögð neysla trefja er að minnsta kosti 25-35 grömm á dag en samkvæmt landskönnun á mataræði, sem gerð var 2010-2011, var meðaltrefjaneysla Íslendinga alltof lítil, eða aðeins tæp 17 grömm á dag. Á öllum Norðurlöndunum, nema Svíþjóð, er fæðið

trefjaríkara en á Íslandi enda neysla á grófum brauðum og kornmat yfirleitt meiri þar. Þessi litla trefjaneysla endurspeglar léleg gæði kolvetna í íslensku fæði. Trefjar er að finna í heilum kornvörum, ávöxtum, grænmeti, berjum og baunum og er því mikilvægt að auka hlut þessarra matvæla í fæðu okkar.

Trefjaríkt brauð

Til þess að brauð teljist trefjaríkt þarf það að innihalda að minnsta kosti 6 grömm af trefjum í hverjum 100 grömmum af brauði. Það sama gildir um aðrar kornvörur en auka þarf neyslu á öllum heilkornavörum á kostnað fínunnina vara. Dæmi um heilkornavörur eru vörur gerðar úr heilhveiti, rúgi, byggi, höfrum, maís og hirsu. Í heilkornavörum eru allir hlutar kornsins notaðir við framleiðsluna, þ.e. hýði, mjölvi og kím. Mest er af vítamínum, steinefnum og trefjum í hýði og kími, s.s. trefjar, járn, kalíum, magnesíum, fólat og E-vítamín. Í fínunnum vörum er hins vegar búið að fjarlægja þessa hluta kornsins. Vara telst ekki heilkorna ef hveitikliði eða trefjum hefur verið blandað saman við hvítt hveiti í framleiðsluferlinu.

Eins og áður kom fram þá hefur framboð á heilkornavörum aukist mikið á undanförunum árum og gott er að hafa fjölbreytni í huga þegar heilkornavörur eru valdar. Má þar nefna ýmsar tegundir af brauði (Lífskorn, Heilkornabrauð, Heilkornakubbur), flatkökum (Heilkornaflatkökur), hrökkbrauði, heilhveitipasta, hýðishrísgrjónum, hafragrjónum, byggi og ákveðnum tegundum af múslí og morgunkorni.

Veljum því heilkornavörur sem oftast! **SÍBS**

Trefjar gera matinn hollari. Meðal-trefjaneysla Íslendinga er alltof lítil og endurspeglar léleg gæði kolvetna í íslensku fæði.





Frikki Byggir

Nýsmíði/viðhald

Friðrik Sigurðsson
Húsasmiður

Glugga og hurðasmiði, flísalagnir
Öll almenn trésmíði, spörtlun og málun
Frí verðtilboð
Gerplustræti 27 • 270 Mosfellsbær
S: 690-1883 • frikkibyggir@gmail.com

Pökkum eftirtöldum aðilum veittan stuðning við málstað SÍBS

Garður

Aukin Ökuréttindi
Ósbraut 5
S.I. Raflagnir ehf.
Heiðartúni 2

Njarðvík

ÁÁ Verktakar ehf.
Fitjabraut 4
Bílaþjónusta GG ehf.
Básvegur 10
Bókhaldsþjónustan Vík
Brekustíg 35a
Félag eldri borgara á
Suðurnesjum
Njarðarvellir 4
Fitjavík ehf.
Fitjum
Rafmúli ehf.
Bólafæti 9

Mosfellsbær

Aftak ehf.
Völuteigi 1
Bootcamp ehf.
Tröllateigur 34
Dalsbú ehf.
Helgadal
Dino slf
Súluförða 10
Glertækni ehf.
Völuteigi 21
Guðbjörg ehf., Reykjavík
Blönduholti
Hársnyrtistofan Pílus
Stórateig 22
Heilsuefing Mosfellsbæjar
Urðarholti 4
Hlégarður - Veislugarður
Háholti 2
Ísfugl ehf.
Reykjavegi 36
Kaffihúsið Álafossi
Álafossvegi 27
Mosraf ehf.
Box 185
Nýblóm ehf.
Háholti 13-15
Rafrás ehf.
Akurholti 9

Rétt - Val ehf.
Flugumýri 16b
Réttingaverkstæði Jóns B. ehf.
Flugumýri 2
Sjúkraþjálfun Mosfellsbæjar
Skeljatanga 20
Smíðavellir
Blómsturvöllum
Vélsmiðjan Sveinn
Flugumýri 6

Akranes

Borgdal ehf..
Kjalardal
Glit málun ehf.
Einigrund 21
Hópförðabifreiðar Reynis.
Jóhannas ehf.
Jörundarholti 39
Hreingerningþjónusta Vals ehf.
Vesturgötu 163
Ingjaldur Bogason tannlæknir
Laugarbraut 11
P 21 - Trocadero ehf.
Hagafliót 11
Pípulagninga- þjónustan ehf.
Kalmannsvöllum 4a
Runólfur Hallfreðsson ehf.
Álmskógum 1
Straumnes ehf., rafverktakar
Krókatúni 22-24
Sýslumaðurinn á Akranesi
Stílholti 16-18
Viðskiptaþjónusta Akraness ehf.
Stílholti 23
Vignir G. Jónsson ehf.
Smíðjuvöllum 4

Borgarnes

Borgarverk ehf.
Sólbakka 17
Búvangur ehf.
Brúarlandi
Dýralæknaþjónusta Vesturlands
Pórðargötu 24
Gæðakokkar ehf.
Sólbakka 11
Hársnyrtistofa Margrétar
Kveldúlfstötu 27

Jörvi ehf. vinnuvélar
Hvanneyri
Kristý sf. - Hyrnutorgi 58
Hyrnutorg 58
Landbúnaðarháskóli Íslands
Hvanneyri
Matstofan ehf.
Brákabraut 3
Meindýravarnir Ella S: 8470827
Böðvarsgötu 2

Samtök sveitarfélaga á

Vesturlandi
Bjarnarbraut 8
Sigur-garðar sf.
Laufskálum 2
Solo hárgreiðslustofa
Borgarbraut 58-60
Sæmundur Sigmundsson ehf.
Brákarbraut 20
Velverk ehf.
Brúarhraun Borgarbyggð

Borgarfjarðarsveit

Sólhvörf ehf. Garðyrkjubýli
Sólbyrgi
Stykkishólmur
Ágústsson ehf.
Aðalgötu 1
Ferðaþjónustan Krákvör Flatey
Krákvör, Flatey Br.firði
Fimm fiskar ehf.
Frúarstíg 1
HringHótel's Stykkishólmur ehf.
Borgarbraut 8
Narfeyri ehf.
Ásklifi 10
Rannsóknarnefnd sjóslysa
Flugstöðinni

Sæfell ehf.

Hafnargötu 9
Grundarfjörður
Hótel Framnes
Nesvegi 8
Ólafsvík
Búðarkirkja Snæfellsbæ
Snæfellsbær
Fiskmarkaður Íslands hf.
Norðurtangi 6

Maggi Ingimars ehf.
Sandholti 42
Rafn ehf.
Hjallabrekku 6
Sverrisútgerðin ehf.
Túnbrekku 16
Tölvuverk bókhaldsþjónusta slf.
Kirkjutúni 2
Valafell ehf.
Norðurtangi

Hellissandur

K.G. Fiskverkun ehf.
Melnesi 1
Nónvarða ehf.
Bárðarási 6
Sjúvariðjan Rífi hf.
Hafnargötu 8
Skarðsvík hf.
Munaðarhóli 10
Vélsmiðja Árna Jóns
Smíðjugötu 6

Reykholahreppur

Hótel Bjarkarlundur
Bjarkarlundi
Þörungaverksmiðjan hf.
Reykholum

Ísafjörður

Ametyst há- og förðunarstofa
Hafnarstræti 14
Bílavarið ehf.
Sindragötu 14
Fræðslumiðstöð Vestfjarða
Suðurgötu 12
H.V.-umboðsverslun ehf.
Suðurgötu 9
Hamraborg ehf.
Hafnarstræti 7
Kampi ehf.
Sindragötu 1
Sjúkraþjálfun Vestfjarða ehf.
Eyrargötu 2
Útgerðafél. Kjölur
Urðarvegi 37
Vélsmiðja Ísafjarðar hf.
Sundahöfn



Ása Vala Þórisdóttir, doktorsnemi í næringarfræði

Matur þeirra minnstu

Ráðleggingum um mataræði ungbarna var breytt árið 2003. Járnþætt stoðmjólk var þá ráðlögð í stað venjulegrar kúamjólkur frá sex mánaða til tveggja ára aldurs. Einnig var lögð meiri áhersla á brjóstgjöf en áður. Þessar breytingar voru gerðar af Miðstöð heilsuverndar barna og Manneldisráði og gefnar út í fræðslubæklingi.

Áður en fræðslubæklingurinn kom út höfðu allmargir veitt því eftirtekt að breytinga var þörf og ungbarnavernd heilsugæslunnar var auðvitað byrjuð að ráðleggja í samræmi við það. Niðurstöður rannsóknar á mataræði ungbarna, sem gerð var af rannsóknarstofu í næringarfræði fyrir um tíu árum, sýndu að járnþúskapur íslenskra ungbarna var lélegri en í mörgum nágrannalöndum okkar. Sterkustu tengsl við lélegan járnþúskap hafði neysla á venjulegri kúamjólk um og yfir hálfum lítra á dag. Stoðmjólkinn er unnin úr íslenskri kúamjólk. Það hefur þá kosti að breyting er minni á mataræði barnanna en verið hefði ef blanda úr erlendri kúamjólk hefði verið notuð. En breytingar á ráðleggingum um mataræði eiga ekki að fela í sér óþarfa breytingar eða aðra þætti sem gætu verið skaðlegir. Rannsóknir hafa meðal annars sýnt að íslenska mjólkinn hefur aðra samsetningu próteina en erlend mjólk og í stoðmjólk eru notuð þau gæði sem íslenska mjólkinn hefur umfram þá erlendu. Próteinmagn stoðmjólkur er einnig minna en í venjulegri kúamjólk sem er í samræmi við alþjóðlegar og hérlendar ráðleggingar um samsetningu á stoðblöndu fyrir ungbörn.

Bættur járnþúskapur

Mikilvægt var að kanna hvort nýjar ráðleggingar höfðu skilað tilsettum árangri. Því var gerð ný rannsókn á mataræði íslenskra ungbarna í þeim tilgangi að kanna meðal annars áhrif nýrra ráðlegginga á járnþúskap barnanna en gagnasöfnun fór fram frá júní 2005 til janúar 2007.

Helstu niðurstöður rannsóknarinnar voru þær að neysla á venjulegri kúamjólk hefur dregist verulega saman og hefur stoðmjólkinn komið að miklum hluta í staðinn. Járnþúskapur barnanna hefur batnað mikið þar sem tilfellum barna með litlar járnþúskur í líkamanum hefur fækkað um meira en þrjú fjórðu hluta. Auk þess hefur járnþúskortur og járnþúskortsblóðleysi nánast horfið en áður hafði fimmtungur barnanna járnþúskort og 3% járnþúskortsblóðleysi. Aðrar breytingar sem orðið hafa á mataræði barnanna eru aukin brjóstgjöf út allt fyrsta árið sem og aukin neysla á ungbarnagraut, ávöxtum og grænmeti sem gætu ásamt stoðmjólkinni hafa stuðlað að bættum járnþúskap barnanna okkar.

Bættur járnþúskapur skiptir miklu máli fyrir ungbörn þar sem hann getur meðal annars haft áhrif á þroska barnanna og getur einnig minnkað líkur á ýmsum sýkingum.

Próteinvandinn

Allt annar en þó tengdur vandi, sem sást í fyrri rannsókninni á mataræði íslenskra ungbarna fyrir um 10 árum, var of mikil próteinneysla meðal of margra barna. Þetta gat að hluta til


Of mikil próteinneysla hjá ungum börnum getur aukið líkur á ofþyngd síðar á ævinni.



www.linde-healthcare.is

skrifast á neyslu á venjulegri kúamjólk enda próteinmagnið lækkað í stoðmjólkinni. Of mikil próteinneysla hjá ungum börnum getur aukið líkur á ofþyngd síðar á ævinni. Auk breytinga á stoðmjólkinni getur verið að áhersla á að forðast próteinríkar mjólkurvörur í ráðleggingum hafi haft áhrif þó að minnka megi próteininntöku enn frekar. Færri börn neyta nú of mikils próteins en í fyrri ungbarnarannsókninni. Helmingi færri börn fá of mikið prótein við 9 mánaða aldur og þriðjungi færri við 12 mánaða aldur en í fyrri ungbarnarannsókninni.

Það má því segja að nýjar ráðleggingar hafi skilað góðum árangri hvað varðar járnþúska.

Sömuleiðis má ætla að til lengri tíma litið sé minni próteinneysla af hinu góða, en meðal ákveðins hluta barna er hún enn of há og mætti minnka enn frekar. Þegar hafa komið út fjórar meistaraþrófsritgerðir uppúr þessum gögnum, sem og skýrsla þar sem niðurstöður rannsóknarinnar eru teknar saman. Skýrsluna sem er eftir greinarhöfund, Ingu Þórsdóttur prófessor sem stýrði rannsókninni og Gest Pálsson barnalækni er að finna á vef Rannsóknarstofu í næringarfræði www.rin.hi.is. 

Þökkum eftirtöldum aðilum veittan stuðning við málstað SÍBS

Bolungarvík

Bolungarvíkurkaupstaður
Aðalstræti 12
Endurskoðun Vestfjarða
Aðalstræti 19
Fiskmarkaður Bolungarv.og
Suðureyrar ehf.
Hafnargötu 12
Ráðhús ehf.
Miðstræti 1
Sérleyfisferðir
Völusteinstræti 22
Sigurgeir G. Jóhannsson ehf.
Hafnargötu 19

Suðureyri

Berti G. ehf.
Eyrargötu 4
Klóningur ehf.
Aðalgötu 59

Patreksfjörður

Fjölval Verslun
Þórsögötu 10
Flakkarinn
Brjánslæk
Gróðurhúsið í Moshlíð
Seftjörn
Nanna ehf.
v/Höfnina
Oddi hf.
Eyrargötu 1
Smur og dekkjaþjónusta
Aðalstræti 3
Sýslumaðurinn á Patreksfirði
Aðalstræti 92
Vesturbýggð
Aðalstræti 63

Tálknafjörður

Bókhaldsstofan Tálknafirði
Strandgötu 40
Gistiheimilið Bjarmalandi ehf.
Bugatúni 8
Særöst ehf.
Miðtúni 18
TV - Verk ehf.
Strandgötu 37

Pingeyri

Bibbi Jóns ehf. - IS-65
Brekkgötu 31
Gistihúsið við Fjörðinn-
Sérútbúin aðstaða fyrir
hreyfihamlaða - gott aðgengi
fyrir hjólastóla
Vallargötu 15

Hólmavík

Finna hótél Borgabraut 4 ehf.
Borgabraut 4
Strandagaldur
Höfðagötu 8

Hvammstangi

Húnaþing vestra
Hvammstangabraut 5
Steypustöð Hvammstanga
Melavegi 2
Veidifélag Arnarvatnsheiðar og
Tvidægru
Staðabakka 1
Vélaverkstæði Hjartal Eiríkssonar
sf.
Búlandi 1

Blönduós

Grettir sf, Fjölrítunarstofa
Pverbraut 1
Stéttarfélagið Samstaða
Pverbraut 1

Skagaströnd

Marska ehf.
Höfða
Skagabyggð
Hafnir
Vík ehf.
Hólabraut 5

Sauðárkrúkur

Aldan stéttarfélag
Borgarmýri 1
Bókhaldsþjónusta K.O.M. ehf.
Víðihlíð 10
Fisk - Seafood hf.
Eyrarvegi 18
Héraðsbókasafn Skagfirðinga
Faxatorgi
Kaupfélag Skagfirðinga
Ártorgi 1

K-Tak hf.

Borgartúni 1
Ó.K. Gámaþjónusta-sorphirða
ehf.
Borgarflöt 15
Sjávarleður hf.
Borgarmýri 5
Skagafjarðarveitur ehf.
Borgarteyg 15
Skinnastöðin ehf.
Syðri-Ingveldarstaðir
Steinull hf.
Skarðseyri 5

Stoð ehf. - verkfræðistofa

Aðalgötu 21
Verslun Haraldar Júlíussonar
Aðalgötu 22
Verslunarmannafélag
Skagafjarðar
Borgarmýri 1

Varmahlíð

Akrahreppur - Skagafirði
Miklabæ
Álftagerðisbræður ehf.
Álftagerði
Hestasport - Ævintýraferðir ehf.
Varmahlíð - Vegamót
Langamýri fræðslusetur
Löngumýrarskóla
Ómar Bragason
Laugavegi 9

Hofsós

Grafarós ehf.
Austurgötu 22
Heiðrún G. Alfreðsdóttir
Bær
Vesturfarasetrið - www.hofsos.is
Vesturfarasetrinu

Siglufjörður

Fiskbúð Siglufjarðar
Aðalgötu 27
Gistihúsið Hvanneyri
Aðalgötu 10
Heilbrigðisstofnunin Fjallabyggð
Hvanneyrarbraut 37
HM Pípulagnir ehf.
Hafnartúni 20

J.E. Vélaverkstæði
Gránugötu 13

Akureyri

Baldur Halldórsson ehf
Hlíðarendi
Bifreiðaverkstæði Bjarnhéðins hf.
Fjölhisgötu 2a
Bílasalan Ós ehf.
Óseyri 6
Blíkkrás ehf.
Óseyri 16
Bökend ehf.
Tryggvabraut 1
Bókhaldsþjónusta Birgis
Marínóssonar Gránufélagsgötu 4
Dragi ehf.
Syðri Tjörnnum
Efling sjúkrapjálfun ehf.
Hafnarstræti 97
Endurhæfingarstöð Sjálfsbjargar
Bugðusiðu 1
Ferðaþjónustan Syðri Haga
Syðri-Hagi
Félag hjartasjúklinga á
Eyjafjarðarsvæði
Hringteigi 1
Gerði ehf.
Þórsmörk
Grand þvottur ehf.
Freyjunesi 4
Halldór Ólafsson, Úr og
skartgripir
Glerártorgi
Hnýfill ehf.
Brekkgötu 36, íb. 501
Ísgát ehf.
Hrafnabjörg 1
J.M.J. herrafataverslun
Gránufélagsgötu 4
Jökla ehf. - flugkaffi
Möðruvallastræti 9
Kaffi Torg - Tungusíðu 24
Tungusíðu 24
Kjarnafæði hf.
Fjölhisgötu 1b
Litblær ehf.
Stapasíðu 11b





Alfons Ramel, fræðimaður á Rannsóknastofu í næringarfræði

Heilsufarsáhrif fitu

– fita er lífsnauðsynleg

Upplýsingar um heilsufarsáhrif fitu hafa lengi verið í umræðunni, en því miður eru þær oft villandi eða jafnvel rangar. Fita er lífsnauðsynleg en ofneysla er hins vegar tengd ýmsum sjúkdómum. Fita er hópur margra ólíkra efna sem gerir almennar staðhæfingar um fitu mjög erfiðar. Góð heilsufarsáhrif fituskerts eða fitusnauðs fæðis geta hins vegar minnkað eða orðið engin ef unnin kolvetni eins og sykur eða síróp koma í staðinn (en slíkt er oft raunin).

Unnar og óunnar olíur

Flestar jurtaolíur sem við neytum eru unnar. Unnar olíur hafa verið hreinsaðar og meðhöndlaðar. Í þessu ferli á sér oft stað tap bæði á æskilegum efnum, eins og vítamínum og andoxunarefnum, og óæskilegum efnum, t.d. eiturefnum og aðskotaefnum úr umhverfinu. Venjulega er vítamínum bætt í olíurnar í lok framleiðsluferlisins til að auka stöðugleika og geymsluþol þeirra. Flestar rannsóknir á heilsufarsáhrifum fitu í fæðu hafa verið gerðar á unnum olíum. Margar þessara rannsókna hafa sýnt að neysla unninna olía hefur ekki slæm áhrif á heilsuna. Fáar rannsóknir hafa hins vegar verið gerðar á jómfrúarolíu (óunninni olíu), t.d. extra virgin ólífuolíu. Það er því erfitt að fullyrða hvort að neysla slíkrar olíu sé betri.



Kókosfita ekki æskileg á Íslandi

Kókosfita samanstendur aðallega af harðri fitu. Mælt er með neyslu á mjúkri fitu (olíu) í stað harðrar fitu til þess að minnka líkur á sjúkdómum. Þar sem neysla harðrar fitu er mikil á Íslandi er óviðeigandi að mæla sérstaklega með kókosfitu til heilsubóta. Rannsóknir hafa sýnt að ákveðin gerð af fitu (MCT, sem eru miðlungs langar fitusýrur) gæti aukið þyngdartap meðal karla, en ekki meðal kvenna. Kókosfita inniheldur hinsvegar ekki þessa gerð af fitu og þess vegna er sú fullyrðing að neysla kókosfitu sé grennandi ekki á traustum grunni byggð.

Udo's olían lítið rannsökuð

Önnur gerð fitu sem virðist vera að ryðja sér til rúms meðal almennings er Udo's olía. Samkvæmt vefsíðu framleiðanda, er Udo's olía óunnin blanda af olíum úr hörfræjum, sólblómafræjum, sesamfræjum, hrisgrjónum og hveitikími. (Önnur fitugerð Udo's omega 3-6-9 hefur einnig hlotið talsverða athygli.) Í viðurkenndum vísindatímaritum hafa ekki birst greinar um heilsufarsáhrif Udo's olíu. Rannsókn á dönskum íþróttamönnum sem fjallað er um á vefsíðu framleiðanda er illa hönnuð og út frá henni er því ekki hægt að draga ályktanir um heilsufarsáhrif Udo's olíu. **SÍBS**

Góð heilsufarsáhrif fituskerts eða fitusnauðs fæðis geta minnkað eða horfið ef unnin kolvetni eins og sykur eða síróp koma í staðinn.



Ætlar þú að breyta um lífsstíl?

Heilsulausn 3 - Hentar einstaklingum sem glíma við offitu, hjartasjúkdóma og/eða sykursýki

Að námskeiðinu standa læknar, hjúkrunarfræðingar, sjúkraljálffari, næringarfræðingur, íþróttarfræðingar og sálfræðingar!

HEILSUBORG
Þegar þú vilt fá það besta út úr lífinu!

Skráðu þig núna í síma 560 1010 eða á mottaka@heilsuborg.is

Þökkum eftirtöldum aðilum veittan stuðning við málstað SÍBS

Akureyri

Malbikun KM
Vörðutún 4
Miðstöð ehf.
Draupnisgötu 3g
Norðurorka
Rangárvöllum
Plastiðjan Bjarg - lðjulundur
Furuvöllum 1
Raftákn ehf.
Glerárgötu 34
Rofi ehf.
Kringlumýri 1
Samherji hf.
Glerárgötu 30
Steypustöð Akureyrar ehf.
Sunnuhlíð 4
Trans Atlantic
Tryggvabraut 22
Trésmiðjan Börkur hf.
Njarðarnesi 3-7
Úrelt Baldur Halldórsson ehf.
Nota 06506071200
Verkstjórafélag Akureyrar og nágrennis
Furuvöllum 13 - 2.hæð
Vélsmiðjan Ásverk ehf.
Grímseyjargötu
Völuspá - Útgáfa ehf.
Byggðarvegur 101b
Grenivík
Darri ehf.
Hafnargötu 1
Jói ehf.
Melgötu 8
Grimsey
Guri ehf
Hellu
Dalvík
G. Ben. Útgerðarfélag ehf.
Ægisgötu 3
Helgi Indriðason tannlæknastofa
Hringtúni 1
Sportferðir Ferðaskrifstofa
- www.sportferdir.is Ytri Vík
Pernan Fatahrensun ehf.
Hafnarbraut 7

Ólafsfjörður

Íþróttamiðstöð Fjallabyggðar
Ólafsvogi 4
Norlandia ehf.
Múlavegi 3
Sjómannafélag Ólafsfjarðar
Brekkgötu 9
Hrisey
Hvatastaðir ehf. Eingrunarstöð
Gæludýra Hrisey
Austurvegi 8
Veitingahúsið Brekka ehf.
www.brekkahrisey.is Brekkgötu 5
Húsavík
Alverk ehf.
Klómur
Bókaverslun Þórarins
Stefánssonar
Garðarsbraut 9
Gistiheimilið Fensalir
- www.simnet.is /fensalir
Ásgarðsvegi 2
Heiðarbær veitingar sf.
Reykjahverfi
Hóll ehf.
Höfða 11
Minjasafnið Mánárþakka
Tjörnesi
Skóbúið Húsavíkur
Garðarsbraut 13
Trésmiðjan Rein ehf.
Rein
Vermir sf.
Stórholti 9
Vélaverkstæðið Árteigi
Árteigi - Þingeyjasveit
Víkurráð ehf
Garðarsbraut 18a
Ókuskóli Húsavíkur ehf.
Túngötu 1
Laugar
Norðurpóll ehf.
Laugum
Reykjahlíð
Eldá ehf.
Helluhrauni 15

Hlíð ferðapjónusta

Mývatnssveit
Kvenfélag Mývatnssveitar
Garði 3
Kópasker
Borgartangi ehf.
Boðagerði 13
Búðin Kópaskeri ehf.
Bakkagötu 10
Röndin ehf.
Röndinni 5
Raufarhöfn
Önundur ehf.
Aðalbraut 41
Vopnafjörður
Mælifell ehf.
Háholti 2
Sláturfélag Vopnfirðinga
Hafnarbyggð 8
Vopnafjarðarhreppur
Hamrahlíð 15
Egilsstaðir
Ársverk ehf
Iðjuseli 5
Bílamálun Egilsstöðum ehf.
Fagradalsbraut 21-23
Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf.
Miðvangi 2-4
Dagsverk ehf.
Við Vallarveg
Fellabakarí
Lagarfelli 4, Fellabæ
Glussi ehf
Miðvangi 37
Grái hundurinn ehf
- www.hotel701.is
Hjalla, Hallormsstað
Hrossaræktarbúið Eiðum
Eiðum
Kúpp ehf
Lagarbraut 3
Miðás hf.
Miðási 9
Rafey ehf.
Miðási 11
Skógrækt ríkisins
Miðvangi 2-4

Skrifstofuþjón. Austurlands ehf.

Fagradalsbraut 11
Tindberg ehf.
Randabergi v/Eiðaveg
Verkfræðistofa Austurlands hf.
Kaupvangi 5
Verslunin Skógar ehf.
Dyngskógum 4
Seyðisfjörður
Austfar ehf.
Fjarðargötu 8
Brimberg ehf.
Hafnargötu 47
Gullberg ehf.
Langatanga 5
Jón Hilmar Jónsson -
Rafverktaki Árstíg 11
Reyðarfjörður
Launafi ehf.
Hrauni 3
Eskifjörður
Egersund Ísland ehf.
Hafnargötu 2
Eskja hf.
Strandgötu 39
Fjarðarþrif ehf.
Kirkjustíg 2
Tandrabergh ehf.
Hafnargötu 2
Neskaupstaður
Árni Sveinbjörnsson
Urðarteigi 27
Fjarðahótel ehf
Egilsbraut 1
Haki hf.
Þiljuvöllum 10
Rafgeisli Tómas R. Zoéga ehf.
Hafnarbraut 10
Síldarvinnslan hf.
Hafnarbraut 6
Tónspil ehf.
Hafnarbraut 22
Fáskrúðsfjörður
Loðnuvinnslan hf.
Skólavegi 59



Schindler



Björn Geir Leifsson, skurðlæknir



Aftur til upprunans

– borðum mat sem við erum
hönnuð til að þola

Við lifum í umhverfi sem hefur ýtt okkur út í arfavitlausa og hættulega neyslu. Neyslumynstur sem við erum alls ekki hönnuð til að þola. Það er skelfileg áraun sem dynur á okkur, og ekki síst börnunum okkar. Sykur- og sterkjuríkur matur er bæði ódýr og auðveldur í framleiðslu og ávanabindandi þar að auki. Þess vegna hefur markaðurinn að sjálfsögðu ýtt þessu að okkur með offorsi og klækjum.

Börn eru hreinlega fullvissuð um að lífs- hamingjan sé falin í því að bryðja kolvetnaflögur og drekka sykurlög með íbættum örvandi efnum (koffín) á meðan þau horfa á uppáhalds skemmtikrafta sína fíflast á skjánum. Mæður friða jafnvel smábörn með nammimola og kaupa kippur með tveggjalítra flöskum af bragðbættum og örvandi sykurlögm af því það er svo hagstætt. Svo freistar möguleikinn á að vinna eitthvert leikfang á skafmiðann sem fylgir. En mæðrunum dettur samt ekki í hug að leyfa börnum sínum að smakka kaffisopa fyrr en eftir fermingu, þó hann innihaldi mun minna heildarmagn af koffíni og öðrum hættulegum efnum en gosið sem þau fá að drekka án takmarkana. Með kolvetnaríkjum skyndibitanum fylgir svo gjarnan tveggja lítra flaska af sykurlögm með áður nefndu taugaörvandi meðali, til þess að lokka neytandann enn frekar og koma sykurlögmum á framfæri.

Ofan á allan kolvetnaausturinn er búið að telja okkur trú um að náttúrulega fitan í matnum sé óæskileg. Það er búið að breyta smekk okkar. Nú viljum við bara fitusneydda mjólk og bragðbætta léttvöru sem búið er að fjarlægja sem mesta fitu úr. Þetta kemur mjólkurframleiðendum afar vel, því þeir geta selt fitusnaudu mjólkurvöruna fullu verði og svo fituna eina sér, og græða þá tvöfalt. En til þess að fitusnaud og þar með bragðlítil léttvaran sé sæmilega æt þá þarf að bæta sykri og

bragðefnum í hana. Sykurinn er hræðdýr miðað við aukagróðann af fitunni. Sykurfíknin sér svo um að selja vöruna enn betur.

Það er ekki náttúrulega fitan í matnum sem orsakar offituna. Hún þarf að vera til staðar til að veita nauðsynleg næringarefni og gefur hægga orku sem ekki örvar insúlínsveiflur eins og hröðu kolvetnin. Það er gegndarlaust sykur- og sterkjuát sem fyrst og fremst hefur komið okkur í koll.

Ég á mér þann draum að einhvern tíma verði skurðaðgerðir við sjúklegri offitu óþarfar

Þetta er sem sagt ekkert annað en svikin vara sem okkur er seld. Maturinn sem okkur er talin trú um að við eigum að neyta er alls ekki sá sem við erum hönnuð til að þola.

Ég á mér þann draum að einhvern tíma komi að því að réttur barnanna til þess að vera laus við þessa áraun verði settur ofar rétti markaðarins til þess að framleiða og auglýsa ranga og hættulega vöru. En til þess þarf fyrst að horfast í augu við þessar staðreyndir og viðurkenna hinn raunverulega vanda.

Sú kynslóð sem er að taka við af okkur er sannanlega allt of feit eins og svo ógnvænlega kemur fram í niðurstöðum nýrrar, vandaðrar rannsóknar á íslenskum ungmönnum*. Ég vona innilega að komandi kynslóðir fái að njóta þeirrar gæfu að þessari óheillaþróun verði snúið við.

SÍBS er að taka sér stöðu í þessari baráttu nú þegar lungnasjúkdómarnir eru á undanhaldi. Megi gæfan fylgja því starfi. Offita er að taka við af tóbaksneyslu sem heilsuskaðvaldur númer eitt í okkar heimshluta. Kannski ofneysla kolvetna verði innan tíðar talin jafn ógeðfæld og tóbaksneysla er að verða í dag? **SÍBS**

* (Holdafar, úthald, hreyfing og efnaskiptasnið meðal 18 ára íslenskra framhaldsskólanema. Sigurbjörn Á. Arngrímsson og félagar. Læknablaðið, 5. tbl. 2012)

Það er ekki náttúrulega fitan í matnum sem orsakar offituna. Það er gegndarlaust sykur- og sterkjuát sem fyrst og fremst hefur komið okkur í koll.

Pökkum eftirtöldum aðilum veittan stuðning við málstað SÍBS

Stöðvarfjörður

Brekkan
Fjarðarbraut 44

Breiðdalsvík

Breiðdalshreppur
Hákon Hanson
Ásvegi 31

Djúpivogur

Papeyjarferðir ehf.
Hrauni 3

Höfn

Bókhaldsstofan ehf.
Krosseyjarvegi 17
Funi ehf. - Sorphreinsun
Ártúni

Hársnyrtistofa Jaspis
Litlu-brú 1

Ís og ævintýri ehf.
Silfurbraut 15

Jökulsárhlón ehf.
Kirkjubraut 7

Rósaberg ehf.
Háhóli

Uggi Sf - 47
Fiskhóli 9

Selfoss

Alvörubúðin
Eyravegi 3
Árvirkinn ehf.
Eyravegi 32

Bífreiðaverkstæðið Klettur ehf.
Hrísmýri 3

Bílverk B.A. ehf.
Gagnheiði 3

Bókaútgáfan Björk
Birkivöllum 30

Byggingafélagið Laski ehf.
Bakkatjörn 7

Esekiel ehf.
Borgarbraut 16

Félag opinberra starfsmanna á
Suðurlandi

Austurvegi 38

Flóahreppur
Þingborg

Fræðslunet Suðurlands
Tryggvagötu 25

Garpar ehf.
Reykjakoti 2,

Gesthús Selfoss ehf.
Engjavegi

Hestakráin
Húsatóftum 2a

Héraðsdómur Suðurlands
Austurvegur 4

Holræsa- og stíflubjónusta
Suðurlands ehf. Miðtúni 14

Jálkur ehf.
Önundarholti

Jeppasmíðjan ehf.
Ljónsstöðum - Árborg

Málningabjónustan ehf.

Gagnheiði 47
Múrfag ehf.

Starmói 3

Rafvélábjónusta Selfoss ehf.
Eyravegi 32

Reykhóll ehf.
Reykhóli 2

Ræktunarsamband Flóa og
Skeiða Gagnheiði 35

Set ehf.
Eyravegi 41

Sigurður Ágúst ehf.
Tröllahólum 3

Sjúkraþjálfun Selfoss ehf.
Austurvegi 9

Sveitarfélagið Árborg
Austurvegi 2

Veidisport ehf - www.veidisport.is
Miðengi 7

Veitingastaðurinn Menam ehf.
Eyravegi 8

Vörubílstjórafélagið Mjólnir
Hrísmýri 1

Hveragerði

Eldhestar ehf. - Vellir Ölfusi
Völlum, Ölfusi

Fagvís ehf.
Breiðmörk 13

Garðyrkjustöð Ingibjargar ehf.
Heiðmörk 31

Gistiheimilið Frumskógar
Frumskógum 3

Heilsustofnun N.L.F.Í.
Grænumörk 10

Höfland-setrið ehf.
Heiðmörk 58

Raftaug ehf.
Borgarheiði 11 h

Skjólklettur ehf.
Grásteini Ölfusi

Porlákshöfn

Fiskmark ehf.
Hafnarskeiði 21

Frostfiskur ehf.
Hafnarskeiði 6

HJ Húsværk ehf.
Klængsbúð 14

Ice trucks ehf.
Heimabergi 14

Sveitarfélagið Ölfus
Ráðhúsinu Hafnarbergi 1

Trésmíðja Heimis ehf.
Unubakka 3b

Trésmíðjan Sæmundar ehf.
Unubakka 15

Stokkseyri

Durinn ehf. - www.durinn.is
Ólafsvöllum 3

Flóð og fjara ehf.
Eyrarbraut 3a

Pétur Ragnar Sveinsson ehf.
Heiðarbrún 20

Laugarvatn

Ásvélar ehf.
Hrúsholti 11

Flúðir

Áhaldahúsið Steðji
Smíðustíg 2

Ferðabjónustan Syðra-Langholti
Syðra-Langholti 3

Fögrusteinar ehf.
Birtingarholti 4

Hitaveita Flúða og nágrennis
Akurgerði 6

Íslenskt Grænmeti Melar
Flúðu,

Melum

Hella

Kvenfélag Oddakirkju
Prúðvangi 27

Ljósá ehf.
Dynskálum 26

Rangá ehf.
Suðurlandsvegi

Rangárþing ytra
Suðurlandsvegi 1

Verkalýðsfélag Suðurlands
Suðurlandsvegi 3

Vörufell

Rangárbakka II

Hvolsvöllur

Árni Valdimarsson
Akri

Ferðabjónusta bænda
Ásólfskála

v/Eyjafjöllum

Félag ísl. bifreiðaeigenda -
Hvolsvelli

Stóragerði 3

Héraðsbókasafn Rangæinga
Vallarbraut 16 Box 20

Krappi ehf.
Ormsvelli 5

Kvenfélagið Bergþóra í
Landeyjum

Móeyðarhvoll

Nínukot ehf.
Stóragerði 8

Vík

B.V.T. ehf.
Austurvegi 15

Hótel Höfðabrekka ehf.
Höfðabrekku

Kirkjubæjarklaustur
Ferðabjónustan Geirlandi ehf.

Geirlandi

Helga Bjarnadóttir
Ljótastöðum

Hótel Laki
Landbrotti

Vestmannaeyjar
Alþrif ehf.

Strembugata 12

Áhaldaleigan ehf.

Faxastíg 5
Bergur ehf.

Hrauntúni 46-Friðarhöfn

Bessi ehf.
Sóleyjargötu 8 Box 7

Bifreiðaverkstæði Muggs
Strandvegi 65 Box 415

Búhamar ehf.
Búhamri 88

DPH ehf. Sjúkraþjálfun
Hólágötu 12

Frár ehf.
Hásteinsvegi 49

Gistiheimilið Árný
Illugagötu 7

Hárstofa Viktors
Vestmannabraut 35

Heimaey ehf. Þjónustuver
Pósthólf 248

Hótel Vestmannaeyjar
Vestmannabraut 28

Ísfélag Vestmannaeyja hf.
Strandvegi 28

Kaffi María ehf. - Brandur ehf.
Skólavegi 1

Karl Kristmanns - umboðs- og
heildverslun Ofanleitisvegi 15-19

Langa ehf.
Eiðisvegi 5

Pétursey ehf.
Flötum 31

Prentsmíðjan Eyrún ehf.
Hlíðarvegi 7

Slökkvitækjabjónusta
Vestmannaeyja

Vesturvegi 40

Stígandi ehf.
Básaskersbryggju 3

Straumur ehf.
Flötum 22

Teiknistofa Páls
Zóphóníassonar ehf.

Kirkjuvegi 23

Trélist ehf.
Stuðlabergi

Trésmíðaverkstæðið Örn hf.
Strandvegi 69

Vestmannaeyjahöfn
Básaskersbryggju

Vélaverkstæðið Þór hf.
Norðursundi 9

Vinnslustöðin hf.
Hafnargötu 2

Vörval ehf.
Vesturvegi 18

www.volare.is
Vesturvegi 10

Þekkingasetur Vestmannaeyja
Strandvegi 50

Hraði, gæði
og persónuleg
þjónusta
í 20 ár



Fjallabyggð



Samkaup



Stiklur úr starfi SÍBS 2012

- 9 JAN** Opið hús í SÍBS-húsinu, Síðumúla 6, kl. 16-18.
- 16 JAN** Opið hús í SÍBS-húsinu, Síðumúla 6, kl. 16-18.
- 18 JAN** Þrjónakaffi Hjartaheilla. Haldið áfram með rauða kjólinn sem byrjað var á fyrir tveimur árum.
- 23 JAN** Opið hús í SÍBS-húsinu, Síðumúla 6, kl. 16-18.
- 27 JAN** Þrjónakaffi Hjartaheilla.
- 30 JAN** Opið hús í SÍBS-húsinu, Síðumúla 6, kl. 16-18.
- 30 JAN** Fræðsluerindi um gróðurofnæmi á Íslandi. Davíð Gíslason læknir fjallaði um orsakir, greiningu og meðferð.
- 1 FEB** Þrjónakaffi Hjartaheilla.
- 6 FEB** Opið hús í SÍBS-húsinu, Síðumúla 6, kl. 16-18.
- 8 FEB** Þrjónakaffi Hjartaheilla.
- 13 FEB** Opið hús í SÍBS-húsinu, Síðumúla 6, kl. 16-18.
- 15 FEB** Þrjónakaffi Hjartaheilla.
- 16 FEB** Þrjónakaffi Hjartaheilla lýkur við rauða kjólinn og birtist í Kastljósi.
- 18 FEB** Árlegt bingó Neistans í Seljakirkju.
- 19 FEB** GoRed fyrir konur á konudaginn í Perlunni í Reyjavík.
- 20 FEB** Opið hús í SÍBS-húsinu, Síðumúla 6, kl. 16-18.
- 27 FEB** Opið hús í SÍBS-húsinu, Síðumúla 6, kl. 16-18.
- 27 FEB** Fræðsluerindið „Berklar fyrr og síðar“. Þorsteinn Blöndal, sérfræðingur í lungnasjúkdómum.
- 29 FEB** Fræðslufundur SÍBS fyrir Kiwanis.
- 29 FEB** Fundur Hjartadrottninga um GoRed-daginn.
- 6 MAR** Málþing um líffæraígræðslur haldið á Grand Hotel, með þátttöku norrænna lækna og fyrirlesara.
- 8 MAR** Opinn kynningarfundur Hjartaheilla á höfuðborgarsvæðinu, SÍBS-húsinu.
- 13 MAR** Reglulegur fundur stjórnar SÍBS.
- 19 MAR** Opið hús í SÍBS-húsinu Síðumúla 6 kl.16-18.
- 26 MAR** Fyrirlestur um endurhæfingu hjarta- og lungnasjúklinga á opnu húsi í SÍBS-húsinu.
- 27 MAR** Formenn SÍBS og aðildarfélag skora á Alþingi að afgreiða þingsályktunartillögu um líffæragjafir.
- 28 MAR** Þrjónakaffi Hjartadrottninga.
- 2 APR** Opið hús í SÍBS-húsinu Síðumúla 6 kl.16-18.
- 3 APR** Reglulegur fundur stjórnar SÍBS.
- 9 APR** Opið hús í SÍBS-húsinu Síðumúla 6 kl.16-18.
- 16 APR** Opið hús í SÍBS-húsinu Síðumúla 6 kl.16-18.
- 23 APR** Opið hús í SÍBS-húsinu Síðumúla 6 kl.16-18.
- 24 APR** Reglulegur fundur stjórnar SÍBS.
- 26 APR** Frumsýning fræðslumyndar SÍBS um heilaskaða vegna ofbeldis, Bíó Paradís.
- 30 APR** Opið hús í SÍBS-húsinu Síðumúla 6 kl. 16-18.
- 3 MAÍ** Aðalfundur Astma- og ofnæmisfélagsins.
- 9 MAÍ** Þrjónakaffi Hjartadrottninga, SÍBS-húsinu Síðumúla 6.
- 10 MAÍ** Frumsýning fræðslumyndar Neistans um meðfædda hjartagalla, RÚV.
- 12 MAÍ** Blóðþrýstings- og blóðfitumælingar Hjartaheilla: Hafnir, Sandgerði og Garður.
- 14 MAÍ** Opið hús í SÍBS-húsinu Síðumúla 6 kl.16-18.
- 21 MAÍ** Gönguhópur Hjartaheilla í Reykjanesbæ settur á stofn, með reglulegum gönguferðum í sumar.
- 21 MAÍ** Opið hús í SÍBS-húsinu Síðumúla 6 kl.16-18.
- 22 MAÍ** Blóðþrýstings- og blóðfitumælingar Hjartaheilla í Grindavík.
- 22 MAÍ** Reglulegur fundur stjórnar SÍBS.
- 22 MAÍ** Fundur um GoRed-verkefnið.
- 23 MAÍ** Sumarganga Hjartaheilla um Elliðaárdal með lautarferð.
- 24 MAÍ** Aðalfundur Samtaka lungnasjúklinga.
- 24 MAÍ** Hjartaheill um Suðurnesin: Grindavík kl. 15:00–18:00
- 28 MAÍ** Opið hús í SÍBS-húsinu Síðumúla 6 kl.16-18.
- 30 MAÍ** Blóðþrýstings- og blóðfitumælingar Hjartaheilla í Vogum.
- 31 MAÍ** Aðalfundur Neistans, styrktarfélag Hjartveikra barna.
- 09 JÚN** Sumarferð Hjartaheilla og Heilaheilla um Borgarfjörð.
- 12 JÚN** Reglulegur fundur stjórnar SÍBS.



Frá blóðþrýstings- og blóðfitumælingaferð Hjartaheilla um Suðurnesin í maí.

„Ég kaupi aðallega í matinn fyrir mínar Aukakrónur“

Næstum 30 þúsund manns nota Aukakrónur til að kaupa allt frá matvælum til trygginga hjá tæplega 300 fyrirtækjum um land allt. Byrjaðu að safna Aukakrónum strax í dag.





Lyfjafyrirtækið GlaxoSmithKline er leiðandi á sviði þróunar og framleiðslu lyfja gegn ofnæmis-, og öndunarfærasjúkdómum. Markmið fyrirtækisins er að þróa lyf og heilsuvörur sem gera fólki kleift að áorka meiru, líða betur og lifa lengur.