

28. árgangur : 3. tölublað : okt 2012

**SIBS**

**BLAÐIÐ**

**NÆRING  
OG HEILBRIGÐI**

# Vönduð hjúkrunarrúm

sem henta einnig inni á heimili.

**FASTUS**



## Einstakur rúmbotn:

- Hreyfanlegir vængir
- Eykur blóðflæði
- Dregur úr álagi og þrýstingi
- Bætir svefn og vellíðan

## Hliðargrindur:

- Fylgja legufleti og veita þannig öryggi
- Eru tvískiptar
- Auðvelda fólki að fara fram úr



**DÖLKER**

- 3 Umbúðalaust!
- 4 Byrjað á öfugum enda
- 6 Lykillinn að langlífi
- 8 Mataræði og hjartasjúkdómar
- 10 Ofurfæði – er það til?
- 12 Chiafræ
- 14 Næring og sjúkdómar
- 16 Erfðabreytt matvæli
- 18 Góð næring – gott líf
- 22 Undraefnið D-vítamín
- 24 Næring og krabbamein

## Leiðari



Guðmundur Löve, framkvæmdastjóri SÍBS

# Umbúðalaust!

### SÍBS-BLAÐIÐ

28. árgangur : 3. tölublað : okt. 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

Það er ekki aðeins innihaldið sem skiptir máli varðandi hollustu matvöru, heldur einnig umbúðirnar. Umbúðir og ílát geta haft bein áhrif á hollustu matarins sem í þeim er keyptur, geymdur eða eldaður.

Erlendis hefur umræðan um plastnotkun í matvælaíðnaði og á heimilum verið meira áberandi en hér á landi, og ber þar einna hæst efnið BPA eða bisphenol-A, sem notað er við framleiðslu á sumu plasti.

BPA er að finna í plasti af ýmsu tagi s.s. pólýkarbónat-, epoxy- og PVC-plast, sem eru algengar tegundir plasts undir matvæli: ýmsir dallar og glös, plastfilmur og plasthúðin innan á áldósum og niðursuðudósum eru dæmi um hluti sem geta innihaldið BPA.

BPA er eitt margra hormónalíkjandi efna, sem getur haft áhrif á líkamann, en hormónakerfið er eitt boðkerfa líkamans og stuðlar að eðlilegum vexti og þroska og líkamlegu samvægi. Hormónalíkjandi efni geta truflað þessi ferli.

Sorgarsögur eru til um áhrif hormónalíkjandi efna, og nægir að nefna DDT, PCB og díoxín, en einnig DES og thalidomide, sem öllu alvarlegum sjúkdómum og vansköpun áður en þau voru bönnuð. Möguleg áhrif BPA eru auðvitað að líkindum ekki eins áberandi, en í dýratilraunum hefur verið sýnt fram á skaðsemi BPA á fósturskeiði og hjá ungiði. Þetta hefur leitt til þess að efnið var bannað til notkunar í ungbarnapela og stútkönnur í Evrópu snemma árs 2011 og í Bandaríkjunum á miðju ári 2012.

Það eru ekki bara börnin okkar sem áhyggjur manna beinast að hvað varðar notkun á BPA í plasti, heldur einnig að hugsanlegum áhrifum BPA og fleiri

hormónalíkjandi efna á ófrjósemi, krabbamein, sjúkdóma í taugakerfi, andlega getu, ónæmis- og sjálfs- ofnæmissjúkdóma, ásamt efnaskiptavillu (e.metabolic syndrome) m.a. offitu.

Evrópska matvælaöryggisstofnunin (EFSA) hóf vorið 2012 vinnu við gagnert endurmat á mögulegri hættu af BPA, og niðurstaðna er að vænta í maí 2013. Bandaríska matvæla- og lyfjastofnunin (FDA) hefur á stefnuskrá sinni að draga úr notkun BPA í fæðu-keðjunni, en tekur fram að ekki beri að fórna góðu mataræði til að sneiða hjá plastinu. Bandaríska heilbrigðisstofnunin (NIH) staðsetur BPA miðja vegu á áhættuskalanum hvað varðar möguleg áhrif á tauga- og vitsmunaproska barna allt frá fósturskeiði, en umhverfisheilsudeild stofnunarinnar (NIEHS) gefur eftirtalin ráð til þeirra sem vilja draga úr snertingu við BPA:

Ekki hita mat í örbylgjuofni í ílátum úr pólýkarbónatplasti. Draga úr notkun á niðursuðudósum og öðrum málm dósum (en þær eru húðaðar að innan með epoxyplasti). Nota gler, postulín eða stál undir heitan mat eða drykki. Gefa sérstakan gaum að plasti með endurvinnslunúmerin 3 eða 7, sem mögulega getur innihaldið BPA.

Teki skal fram að eftirlitsstofnanir bæði í Evrópu og Bandaríkjunum samkvæmt stöðlum um öruggt magn BPA í fæðunni. Markmiðið með þessum skrifum er því ekki að fá fólk til að hætta að nota plast, heldur að hugsa um næringu og heilbrigði sem órofa heild lifnaðarháttu og umhverfis.

Varðandi matvöru gildir það sama um umbúðirnar og innihaldið: höldum okkur sem næst upprunanum. **SÍBS**

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



Dr. Ingibjörg Gunnarsdóttir, prófessor í næringarfræði

## Byrjað á öfugum enda

Það er til einskis að skipta yfir í hrásykur ef kökuátið er vandamálið

Íslendingar eru ginnkeyptir fyrir töfralausnum. Við teljum okkur jafnvel trú um að það hafi eitthvað að segja að skipta út hvítum sykri fyrir hrásykur eða agave meðan það er ofskömmtun á viðbættum sykri sem er hið raunverulega vandamál. Það er nauðsynlegt að horfa á stóru myndina – til dæmis ofneyslu sykraðra drykkja, sælgætis og bakkelsis – áður en hafist er handa við að fínþússa mataræðið.

### Sykurinn

„Á ég að nota agave, hrásykur eða hvítan sykur“? Svo lengi sem neysla á viðbættum sykri (hvort sem um er að ræða agave, hrásykur, hvítan sykur eða viðbættan ávaxtasykur) er hófleg þá ætti valið ekki að skipta höfuðmáli. Þrátt fyrir að hrásykur gefi örlítið magn af stein- og snefilefnum þá réttlætir það ekki óhóflega notkun og hann ætti almennt ekki að nota sem uppsprettu næringarefna. Þessi umræða hefur meðal annars komið upp í hópi kvenna sem hafa bakað mikið í gegnum tíðina (og stundum neytt afkrastursins í óhófi). Við þá ákvörðun að snúa sér að hollara fæðuvali er hvítum sykri skipt út fyrir hrásykur í uppskriftum í þeirri trú um að það muni hafa mikil áhrif á næringargildi og hollustu. Það sem skiptir höfuðmáli er að gæta hófs við neyslu á bakkelsinu og njóta fárra munnbita í stað stærri skammta, en ekki hvort uppskriftin innihaldi hrásykur, agave eða hvítan sykur.

### Fitan

„Hvernig olíu á ég að nota, ólífuolíu, hörfræjaolíu, sólblómaolíu...“? Fyrsta og mikilvægasta skrefið og það sem við höfum

hvað öflugastan vísindalegan grunn fyrir að geti dregið úr líkum á hjarta- og æðasjúkdómum, er að auka hlut mjúkrar fitu (ein- og fjölmættaðra fitusýra) á kostnað harðrar fitu (mettaðra- og transfitusýra) í fæði. Athugið að ekki er mælt með því að minnka hlut harðrar fitu með því að auka neyslu á sykri eða fínunnum kolvetnum.

Þegar því skrefi er náð að búið er að auka hlut mjúkrar fitu (olíu) á kostnað harðrar fitu þá er mjög erfitt að sýna fram á að neysla á einni gerð af olíu geti haft jákvæðari áhrif á heilsufar en önnur. Olíur hafa sín sérkenni, sumar eru ríkar af einómettuðum fitusýrum, aðrar omega-6 fitusýrum eða omega-3 fitusýrum og sumar kunna að innihalda ýmis andoxunarefni. Fyrir liggja þúsundir rannsókna á heilsufarslegum áhrifum mismunandi olíutegunda og öruggasta leiðin til að njóta þess besta sem hver tegund hefur að bjóða er fjölbreytni. Hlutfall omega-3/omega-6 í fæði er þó talið mikilvægt og ein meginástæða þess að hvatt er til notkunar á olíum með hátt hlutfall omega-3 fitusýra. Hins vegar er rétt að taka fram að hlutfall omega-3/omega-6 er hagstæðara í fæði Íslendinga heldur en í fæði margra nágrannaþjóða vegna almennrar fiskneyslu Íslendinga og notkunar á lýsi, en bæði fiskur og lýsi eru góðar uppsprettur omega-3 fitusýra.

### Tækifæri til að bæta fæðuvalið

Niðurstöður nýlegrar könnunar á mataræði Íslendinga sýna að ýmis tækifæri eru til að bæta fæðuval. Eitt stærsta tækifæri Íslendinga tengist vali á kornmeti, þar sem bæði skortir fjölbreytileika og grófleika. Hættum að velja því fyrir okkur hvort brauðin innihaldi eitt eða

Það sem skiptir höfuðmáli er að gæta hófs við neyslu á bakkelsinu og njóta fárra munnbita í stað stærri skammta, en ekki hvort uppskriftin innihaldi hrásykur, agave eða hvítan sykur.



tvö grömm af hvítum sykri í 100 grömmum af brauði og kíkjum frekar á það hvort brauðið sé bakað úr heilu korni. Það að brauð sé auglýst „sykurlaust“ er varla mælikvarði á hollustu þar sem á íslenskum markaði eru mjög fá sæt brauð og einnig er ólíklegt að eitt eða tvö grömm til og frá hafi afgerandi áhrif á heilsufar. Viðbættur sykur í fæði Íslendinga kemur að langmestum hluta úr sykruðum gos- og svaladrykkjum, sælgæti, ís, kexi og kökum, samtals um 80%. Þess má geta að einungis 6% af viðbættum sykri í fæðunni kemur úr mjólkurvörum. Þrátt fyrir að ég muni seint mæla með sykraðri mjólkurvöru í stað hreinna afurða þá er mikilvægt að fólk geri sér grein fyrir stóru myndinni.

Hvað get ég gert til að minnka hlut viðbættis sykurs í mínu fæði? Ef neysla á gosi, svaladrykkjum, sælgæti, ís, kexi og kökum hefur þegar verið skorin niður þá er ólíklegt að einn skammtur af sykraðri mjólkurvöru til eða frá hafi úrslitaáhrif með tilliti til heilsufars. Fyrsta skref í átt að hollu mataræði ætti að vera að tileinka sér grunnatriðin sem sett hafa verið fram í formi fæðutengdra ráðlegginga; fimm skammta af ávöxtum og grænmeti á dag, fisk a.m.k. tvisvar í viku, tvo skammta af lítið sykruðum og fitulitlum mjólkurvörum daglega, velja heilkorn, nota olíur í stað harðrar fitu, takmarka neyslu á saltrikum matvælum, nota lýsi eða annan D-vítamingjafa og vatn til drykkjar. Um leið er æskilegt að takmarka neyslu á gosdrykkjum og öðrum sætindum sem og óhófllega neyslu á finunnum kornvörum og unnum kjötvörum.


Meira af þessu – minna af hinu?

Við þurfum að hugsa upp á nýtt hvernig skilaboðum um næringu og heilsu er komið á framfæri. Orðið „takmarka“ sem oft er notað þegar fjallað er um harða fitu og viðbættan sykur virðist fólk oft túlka sem „sleppa“. Orð á borð við „minnka“, „auka“, „meira“ og „minna“ geta líka verið snúin. Meira eða minna en hvað?

Ef textinn sem hér hefur verið skrifaður er skoðaður vel þá gerði ég mig seka um að nota þessi orð ítrekað af gömlum vana. Vandinn er sá þegar gefnar eru ráðleggingar til fjöldans að leiðin að markmiðinu er mislöng og misjafnt hvort og þá hversu mikið æskilegt er að „minnka“, „auka“ eða „takmarka“. Eins er mikilvægt að átta sig á því að mataræði Íslendinga er að mörgu leyti frábrugðið mataræði annarra þjóða og í þeim tilfellum getur verið mjög villandi að túlka heilsufarsleg áhrif næringarefna með slíkum orðum án þess að magntölur fylgi með.

### Próteinæðið

Gott dæmi um villandi skilaboð um mikilvægi næringarefna er próteinæðið sem nú gengur yfir Ísland. Það er vissulega rétt að íþróttamenn og aðrir sem stunda erfiða líkamspjálfun þurfa „meira“ prótein en þeir sem æfa minna. Eins eru ákveðnar vísbendingar um að „aukið“ hlutfall próteina í fæði gæti nýst vel við þyngdarstjórnun. Ef byrjunarreiturinn er hins vegar íslenskt mataræði þá á þetta sjaldan við. Ástæðurnar eru þær að meðalpróteinneysla Íslendinga jafnast á við það magn sem íþróttamönnum er ráðlagt að neyta.

Næring er mikilvæg. Ég hvet alla til að kynna sér ráðleggingar um fæðuval og byrja á því að tileinka sér þokkalega gott mataræði. En hvað er þá þokkalegt? Þokkalegt í mínum huga er væntanlega mjög hollt í hugum þeirra sem eiga lengra í land með að fylgja ráðleggingunum um fæðuval, en frekar óhollt í huga þeirra sem fylgja ráðleggingunum í einu og öllu og eru að „fínþússa“. Ég segi stundum við skjólstæðinga að ég sé ekki til viðræðu um „fínþúss“ fyrr en grunninum er náð. Hvað varðar heilsuna þá er óljóst hverju „fínþússið“ skilar aukalega, meðan ávinningur þess að færa mataræðið nær ráðleggingum er óumdeilanlegur. Það er fyrir öllu að byrja á byrjuninni en ekki á ófugum enda. 

Ekki er mælt með því að minnka hlut harðrar fitu með því að auka neyslu á sykri eða finunnum kolvetnum.

Hættum að velta því fyrir okkur hvort brauðin innihaldi eitt eða tvö grömm af hvítum sykri í 100 grömmum af brauði og kíkjum frekar á það hvort brauðið sé bakað úr heilu korni.

## Þökkum eftirtöldum aðilum veittan stuðning við málstað SÍBS

### Reykjavík

A. Margeirsson ehf.  
Flúðaseli 48  
Aðalhreinsir - Drífa ehf.  
Hringbraut 119  
Aðalvík ehf.  
Ármúla 15  
Antik-húsið ehf.  
Skólavörðustíg 21  
Arctica Finance ehf.  
Höfðatúni 2  
Arkís ehf. - Arkitektar  
Höfðatúni 2  
Artdeco Snyrtivörur ehf.  
Bildshöfða 18  
Aseta ehf  
Gylfafiöt 3

Augað Gleraugnaverslun -  
Kringlunni  
Kringlunni 4-12  
Auglýsingastofan ESSEMM ehf.  
Bankastræti 5  
ÁK Sjúkraþjálfun  
Skjólsofum 3  
Álnabær ehf.  
Sjómúla 32  
Áltak ehf.  
Fossaleyni 8  
Árbæjarapótek ehf.  
Hraunbæ 115  
Árni Reynisson ehf.  
Skiptiholti 50d  
Ásbjörn Ólafsson ehf.  
Köllunarklettsvegi 6  
Ásfell ehf.  
Fremristekk 11

B. Árnason byggingaþjónusta  
Breiðagerði 21  
Bakkus ehf.  
Héðinsgötu 1  
Barnalæknaþjónustan ehf.  
Egilsögðu 3 Domus Med  
Barnatannlæknastofan ehf.  
Faxafeni 11  
Bernhöftsbakarí ehf.  
Bergstaðastræti 13  
Bifreiðastillingar Nicolai  
Faxafeni 12  
Bílalind ehf.  
Funarhöfða 1  
Bílalíf, bílasala Klettháls 2  
Kletthálsi 2  
Bílamálun Halldórs Þ.  
Nikulássonar sf  
Funarhöfða 3

Bílasmiðurinn hf.  
Bildshöfða 16 B. 1001  
Björn Traustason ehf.  
Vogalandi 1  
Blaðamannafélag Íslands  
Sjómúla 23  
Blikksmiðurinn hf.  
Malarhöfða 8  
Boreal ehf. - Ferðaþjónusta  
Austurbergi 18  
Borgarbilastöðin ehf.  
Skúlatúni 2  
Bókhaldsþjónusta Arnar  
Ingólfssonar ehf  
Nethyl 2  
Bólstrun Ásgríms ehf.  
Bergstaðarstræti 2  
Bón-Fús  
Flétturima 27



Unnur Guðrún Pálsdóttir, framkvæmdastjóri Happs

## Lykillinn að langlífi

Plönturíkt fæði stuðlar að auknu heilbrigði

Við erum við sífellt minnt á að þjóðin er að þyngjast og fleiri eru að glíma við ofþyngd og offitu ásamt tilheyrandi fylgikvillum. Á okkur dynja skilaboð úr ýmsum áttum um freistandi tilboð á tilbúnum mat sem oft inniheldur litla næringu og stuðlar að áðurnefndri þyngdaraukningu og lífsstíllssjúkdómum. Flestir hafa áhuga á að snúa þyngdarþróun sinni til betri vegar og auka heilbrigði sitt. Margar lausnir eru í boði og af auglýsingum má skilja að við getum jafnvel haldið áfram að borða það sem okkur þykir gott ef við einungis tökum bætiefni eða nýjustu undraefnin og drekkum duft prótíndrykki eða forðumst ákveðnar fæðutegundir.

En hver skyldi vera hin gullna regla varðandi mataræði og heilbrigði? eru ákveðnar fæðutegundir eða fæðuflokkar heppilegri en aðrar til að stuðla að heilbrigði og varna sjúkdómum?

Ótal rannsóknir benda í sömu átt. Bókin „The China Study“ sem skrifuð er af feðgunum T. Colin Campbell Phd. og Thomas M. Campbell, er byggð á rannsóknum um áhrif mataræðis á heilsu manna og tengsl ákveðinna fæðutegunda við tíðni og framgang langvinnra sjúkdóma. Í bókinni er vitnað í fjölda rannsókna, bæði faraldsfræðirannsókna og tilraunarrannsókna og niðurstöður þeirra benda allar í sömu átt. Að plönturíkt fæði sé lyklatríði þegar kemur að heilbrigði og langlífi.

Campbell ólst upp á mjólkurbúi og var kennt sem barni að mjólk væri fullkomnasta fæða náttúrunnar og börnum nauðsynleg vildu þau öðlast sterk bein og heilbrigðar tennur. Hann taldi, líkt og flestir á þeim tíma að prótínrik fæða úr dýraríkinu svo sem mjólkurvörur, kjöt,



fiskur og egg væru hornsteinn góðrar heilsu þar til hann fékk niðurstöður úr rannsóknum sem bentu til þess að þessu væri þveröfugt farið.

Campbell var að rannsaka tíðni lifrarkrabbameina hjá börnum á Filipseyjum þegar hann komst að því að tíðni þessarar tegundar krabbameina var mun hærri hjá börnum ríkra fjölskyldna þar sem neysla á kjöti og prótínríkri fæðu var algengari en hjá þeim fátækari. Á sama tíma voru birtar niðurstöður tilraunarannsókna á Indlandi þar sem kom í ljós að vöxtur krabbameinsæxla í músunum var mun hraðari ef músunum var gefið prótínríkt fæði og að æxlisvöxturinn stöðvaðist ef músar fengu einungis 5% af hitaeiningum sínum úr prótínum. Það sem meira er, það skipti máli hvers kyns prótín var um að ræða. Prótein úr plöntum olli ekki þessari aukningu á æxlisvexti en prótín úr dýrafæði örvaði æxlisvöxt mikið.

Við eigum að borða raunverulegan mat, ekki duft eða pillur, og sem allra hæst hlutfall plöntufæðis.



HS ORKA HF




*Bæjarins  
bestu  
pýlsur*

## Raunverulegur matur

Campbell hefur alla sína starfsævi einbeitt sér að rannsóknum á samhengi næringar og sjúkdóma og er höfundur fleiri en 300 rannsókna um efnið. Hann er einn af vísindamönnum á bak við umfangsmestu rannsókn um tengsl mataræðis og langvinnra sjúkdóma sem gerð hefur verið og er bókin *The China Study* nefnd eftir þeirri rannsókn.

Eftir áratuga rannsóknir er niðurstaða Campbells einföld: „Þeir sem borða hæst hlutfall hitaeyninga sinna úr prótínríku dýrafæði búa við mesta hættu á krónískum sjúkdómum á borð við hjarta- og æðasjúkdóma, sykursýki II,

krabbamein og meltingarsjúkdóma. Þeir sem borða mest af sinni fæðu úr plönturíkinu auka hins vegar líkur á heilbrigði og draga verulega úr hættu á langvinnum sjúkdómum”.

Hann telur einnig að lykilinn að heilbrigðu langlífi sé ekki að finna í flóknum bætiefnum eða vítamínum sem tekið hafa verið úr samhengi fæðunnar. Í stuttu máli telur hann að við eigum að borða raunverulegan mat (ekki duft eða pillur), óunninn og sem allra hæst hlutfall plantna og þá sérstaklega græns grænmetis. Það ásamt holtri hreyfingu og jákvæðri hugsun sé lykillinn að heilbrigðu langlífi. 



## Pökkum eftirtöldum aðilum veittan stuðning við málstað SÍBS

### Reykjavík

Brauðhúsið ehf.  
Efstalandi 26  
Brynja ehf. verslun  
Laugavegi 29  
BSR ehf.  
Skógarhlíð 18  
Congress Reykjavík,  
ráðstefnuþjónusta  
Engjateigi 5  
Danica sjávarafurðir ehf.  
Suðurgötu 10  
Dentalstál ehf.  
Hverfisgötu 105  
Dimar ehf.  
Mörkinni 4  
Dokkan slf.  
Pverholti 32  
Drengsson Pics ehf -  
drengsson.is  
Sílakvísl 12  
Dúkarinn Óli Már  
Langholtsvegi 143  
E.F. Ben ehf.  
Dugguvogi 17-19  
Efling stéttarfélag  
Sættúni 1  
Efnalaugin Katla  
Laugarásvegi 1  
Efnalaugin Úðafoss sf.  
Vítastíg 13  
Eignaumsjá ehf.  
Kringlunni 1 - 4.hæð  
Eldhús sælkerans ehf.  
Lynghálsi 3  
Elding Trading Company  
Grenimel 45  
Endurskoðun og reikningshald  
Bíldshöfða 12  
Erla ehf.  
Snorrabraut 38  
Ernst & Young  
Borgartúni 30  
Europris Korputorgi  
Blikastaðavegi 2  
Farmur ehf Flutningaþjónusta  
Eldshöfða 23  
Fasteignakaup ehf  
Ármúla 15

Fasteignasalan Garður  
Skipholti 5  
Fasteignasalan Húsið  
Suðurlandsbraut 50  
Fasteignasalan Miklaborg ehf.  
Síðumúla 13  
Ferð og saga  
Grandavegi 36  
Félag eldri borgara í Reykjavík  
og nágrenni  
Stangarhyl 14  
Félag íslenskra  
hjúkrunarfræðinga  
Suðurlandsbraut 22  
Félag Skipstjórnarmanna  
Grensásvegi 13  
Fífa ehf.  
Bíldshöfða 20  
Fjárfestingamiðlun Íslands ehf.  
Síðumúla 35  
Fjölís, Hagsmunasamtök  
Aðalstræti 6  
Flisar og flot ehf  
Eyjabakka 14  
Flugskóli Helga Jónssonar  
Reykjavíkurlflugvelli  
Forum Lögmenn  
Aðalstræti 6 - 5.hæð  
Fosshestar ehf.  
Móar  
Fótaaðgerðarstofan Gæfuspor  
Fannaöld 147  
Fræðslumiðstöð Óí  
Parabakka 3  
FS Flutningar ehf.  
Gilljalandi 9  
Fyrir alla.is  
Kleifarseli 2  
G.B. Tjónaviðgerðir ehf.  
Draghálsi 6-9  
G.G. Lögmenn slf.  
Lágmúla 7  
Gallabuxnabúðin - Kringlunni  
Kringlunni 8-12 p.h.5185  
Gallerí Fold  
Rauðarárstíg 14  
Gáski ehf. - Sjúkraþjálfun  
Bólholti 8  
Geiri ehf.  
Bíldshöfða 36

Geitarfell ehf. - Vatnsnesi  
Úlfarsbraut 36  
Glófaxi ehf. blikksmiðja  
Ármúla 42  
Gluggahreinsun Bjarna G.  
Halldórssonar  
Urðastekki 9  
GM Verk ehf.  
Stórhöfða 35  
Grandakaffi ehf.  
Grandagarði 101  
Grétar Guðmundsson  
Bröttugötu 3 b  
Guðmundur Arason ehf.  
Smíðajárn  
Skútuvoגי 4  
Guðmundur Jónasson ehf.  
Borgartúni 34  
Gullkistan  
Frakkastíg 10  
Gullsmiðurinn í Mjódd  
Álfabakka 14b  
Gunnar Eggertsson hf.  
Sundagörðum 6  
Gyllti kötturinn ehf.  
Austurstræti 8  
H 10 ehf.  
Spönginni 37  
Hagabakstur ehf.  
Hraunbergi 4  
Halldór Jónsson ehf.  
Skútuvoגי 11  
Happahúsið - Kringlan - S: 568  
9780  
Kringlunni  
Harka ehf.  
Hamarshöfða 7  
Hárgreiðslustofa Heiðu  
Álfheimum 11a  
Hárgreiðslustofa Hrafnhildar  
Hraunbæ 119  
Hárgreiðslustofa Höllu  
Magnúsdóttur  
Miðleiti 7  
Hársnyrtistofa Dóra  
Langholtsvegi 128  
Heilsbrunnurinn ehf.  
Kirkjuteigi 21  
Heimabíó/James Bönd  
Skipholti 9

Hjá Dóra ehf. - Matsala í  
Mjóddinni  
Pönglabakka 1  
Hjá Dúdda ehf.  
Engjateigi 17-19  
Hjálræðisherinn á Íslandi  
Box 372  
Hjólbarðaverkstæði Grafarvogs  
Gylfaliót 3  
Hljóðfæraverslun Pálmars Árna  
Rangárseli 6  
Hlöllabátar  
Ingólfstorgi 1  
HM Flutningar ehf.  
Vesturbergi 53  
Hollt og Gott ehf.  
Fosshálsi 1  
Hópfærðabílar Jónas Travel  
Group  
Andrésarbrunni 5  
Hótel Cabin ehf.  
Borgartúni 32  
Hótel Leifur Eiríksson ehf.  
Skólavörðustíg 45  
Humarhúsið  
Amtmannsstíg 1  
Húsvernd ehf  
Langagerði 120  
Iceland Seafood ehf  
Köllunarkeltssvegi 2  
Icelandair Cargo ehf.  
Brautarholti 10-14  
Íðjuþjálfafélag Íslands  
Borgartúni 6  
Ingileifur Jónsson ehf  
Funahöfða 6  
Ingimundur hf.  
Póstbox 5049  
Innnes ehf.  
Fossaleyri 21  
INOX ehf  
Smíðshöfða 13  
Ísfrost ehf.  
Funahöfða 7  
Íspólar  
Klöttunarkeltssvegi 1  
Íþróttafélag fatlaðra í Reykjavík  
Hátúni 14  
Íþróttafélagið Fylkir  
Fylkisvegi 6



Axel F. Sigurðsson, hjartalæknir

## Mataræði og hjartasjúkdómar

Það er óumdeilt að það sem við borðum hefur áhrif á heilsufar okkar og líðan. Jafnvel er líklegt að þáttur mataræðis sé vanmetinn þegar kemur að heilsu og forvörnum. Þegar gefa þarf ráðleggingar um mataræði vandast málið hins vegar því næringarfræði er umfangsmikil og margsnúin fræðigrein og rannsóknir á mataræði og áhrifum þess eru vandasamar. Þess vegna eru fræðimenn ekki alltaf sammála um hvað sé best að borða til að forðast sjúkdóma og halda góðri heilsu.

### Vísindamenn ósammála

Á sjötta og sjöunda áratug síðustu aldar deildu vísindamenn um áhrif mataræðis á tilurð hjartasjúkdóma. Bandaríkjamaðurinn Ancel Keys gerði þekktar faraldsfræðilegar rannsóknir á tengslum mataræðis og hjartasjúkdóma. Niðurstaða hans var sú að mikil neysla mettaðrar fitu og kólesteróls yki hættuna á hjarta- og æðasjúkdómum.

Rannsóknir Keys voru þó umdeildar og margir samtímamenn hans höfðu aðrar áherslur. Árið 1972 kom út bók eftir breska næringarfræðinginn John Yudkin sem bar heitið „Pure White and Deadly“ þar sem hann lagði áherslu á tengsl milli óhóflegrar sykurneyslu og hjarta- og æðasjúkdóma. Þrátt fyrir að kenningar Yudkins ættu sér marga fylgismenn urðu áherslur Keys ofan á. Nefnd sem stýrt var af bandaríska öldungadeildarþingmanninum og forsteaframbjóðandanum George McGovern sendi árin 1977 og 1980 frá sér leiðbeiningar um mataræði til bandarísku þjóðarinnar. Þar var lögð áhersla á að draga bæri úr fitu-neyslu, sérstaklega neyslu mettaðrar fitu og

kólesteróls. Þessar leiðbeiningar höfðu mikil áhrif á ráðleggingar lýðheilsuþyrvalda annars staðar á vesturlöndum og segja má að áherslur McGovernnefndarinnar hafi beint almennum ráðleggingum um mataræði í ákveðinn farveg sem haldist hefur æ síðan.

Á síðustu þremur áratugum hefur líkamsþyngd aukist hröðum skrefum víðast hvar í heiminum og offita verður sífellt stærra heilsufarsvandamál. Þetta hefur gerst á sama tíma og dregið hefur úr neyslu á fitu. Margir fræðimenn halda því fram að offitufaraldurinn megi að hluta til rekja til óhóflegrar neyslu á sykri, sérstaklega frúktósa og ýmsum unnum, óhollum kolvetnum.

### Sama gildir ekki fyrir alla

Það kann að vera erfitt og jafnvel vafasamt að gefa einhlítar ráðleggingar um mataræði fyrir alla. Hvaða mataræði er best í hverju tilviki ræðst af þáttum eins og líkamsþyngd, efnaskiptum, blóðfitum, blóðsykri, blóðþrýstingi og undirliggjandi sjúkdómum. Sem dæmi má nefna að einstaklingur sem er of þungur þarf allt aðrar áherslur en sá sem er í eðlilegum holdum. Þá þarf að taka tillit til þess hvort sykursýki eða önnur efnaskiptavandamál eru til staðar eða ekki.

Ef þú ætlar að bæta blóðfiturnar þínar er talið gagnlegt að draga úr neyslu mettaðrar fitu og kólesteróls. Há blóðfita er áhættuþáttur hjarta- og æðasjúkdóma. Því er ráðlegt að neyta fæðu sem lækkar LDL-kólesteról (vonda kólesterólið) og þrigglýseríða. Að sama skapi ert talið æskilegt að hækka HDL-kólesteról (góða kólesterólið) sem talið er að hafi verndandi áhrif.

Margir fræðimenn halda því fram að offitufaraldurinn megi að hluta til rekja til óhóflegrar neyslu á sykri, sérstaklega frúktósa og ýmsum unnum, óhollum kolvetnum.

Ef þú hins vegar glímir við of mikla líkamsþyngd gætirðu verið með svokallað efnaskiptaheilkenni (metabolic syndrome). Margar rannsóknir benda til þess að í slíkum tilvikum sé gagnlegt að draga úr neyslu sykurs og kolvetna og auka fituneyslu.

Meginorkugjafar okkar eru kolvetni, fita og prótín (eggjahvíta). Mikilvægt er að þekkja þessa fæðuflokka, eðli þeirra og þátt í mataræði okkar.

**Kolvetni.** Landlæknisembættið mælir með því að við fáum 50-60 prósent daglegrar orku úr kolvetnum. Mikilvægt er þó að hafa í huga að kolvetni eru ekki öll eins. Æskilegt er að borða flókin kolvetni, ávexti, grænmeti og baunir.

Flókin kolvetni má finna í heilkornavörum, rôtargrænmeti eins og kartöflum og gulrótum, brúnum hrísgrjónum, og byggi. Þessi kolvetni eru rík af vítamínum, steinefnum og trefjum. Dæmi um heilkornavörur eru rúgbrauð, ýmis önnur brauð úr heilkorni, hafragrjón, heilhvæitipasta og hýðishrísgrjón. Ávextir og heilkorn tryggja þér auknið magn af trefjum sem lækkar LDL-kólesteról. Forðastu öll unnin kolvetni eins og hveitibrauð, hveitibakkelsi, kex, kökur, hveitipasta, gosdrykki og sælgæti.

**Fita.** Fita er lífsnauðsynleg. Mikilvægt er þó að vanda valið á þeirri fitu sem við neytum.

Forðastu alfarið transfitu. Transfita verður til við herðingu á ómettuðum fræ- eða jurtaolium. Olíunni er breytt í fast form með því að hita hana við háan hita og bæta við hana vetnisatómum. Í innihaldslýsingum matvæla eru transfitur oftast

einkenndar sem hert fita, jurtaolía eða jurtafeiti.

Veldu frekar ómettaðar fitusýrur en mettaða fitu. Mettuð fita er yfirleitt hörð við stofuhita. Fjölmottaðar fitusýrur eins og Omega-3 eru taldar hafa jákvæð áhrif. Þessar fitusýrur er helst að finna í fiskafurðum. Borðu einnig einómottaðar fitusýrur. Þær má finna í hnetum og fituríkum jurtaafurðum eins og ólífum og lárperum (avocado). Veldu olíu sem innihalda ómettaðar fitusýrur eins og ólífuolíu. Veldu mjólkurvörur með lágu fituinnihaldi, t.d. undanrennu eða fjörmjólk, magra osta og fitulítla jógúrt. Hafðu þó í huga að margar fitusnauðar mjólkurvörur innihalda mikinn sykurlu sem er óæskilegt.

**Prótín.** Vandaðu valið á prótínum. Þetta geturðu gert með því að borða mikið af fiski og grænmeti, fremur en rautt kjöt. Það er þó engin ástæða til að forðast rautt kjöt alfarið. Veldu þó frekar magurt kjöt en feitt. Varstu unnar kjötvörur eins og skinkuálegg, hangikjötsálegg og spægipylsu.

Ef þú ætlar að breyta mataræðinu er gott að setja sér nokkrar einfaldar grunnreglur sem þú telur þig geta fylgt. Leiðbeininganrar hér að ofan geta hjálpað þér að bæta mataræði þitt, lækka blóðfitur og draga úr hættunni á hjarta- og æðasjúkdómum. Það einfaldar málið að hugsa um hvern fæðuflokk fyrir sig og velja það sem hentar best í hverjum flokki. Mikilvægt er að mataræðið sé fjölbreytt. Ekki gleyma hreyfingunni, hún er lykillinn að góðri heilsu, sama á hvaða aldri þú ert. **SÍBS**

Ef þú hins vegar glímir við of mikla líkamsþyngd gætirðu verið með svokallað efnaskiptaheilkenni (metabolic syndrome). Margar rannsóknir benda til þess að í slíkum tilvikum sé gagnlegt að draga úr neyslu sykurs og kolvetna og auka fituneyslu.

## Pökkum eftirtöldum aðilum veittan stuðning við málstað SÍBS

### Reykjavík

J.S. Gunnarsson hf.  
Fossaleyni 10  
JGG ehf.  
Langholtsvegur 49  
Jón og Óskar  
Laugavegi 61  
K. Pétursson ehf.  
Kristnibraut 29  
Keiluhöllin ehf.  
Pósthólf 8500  
Kjaran ehf.  
Síðumúla 14  
Kjörgarður  
Laugavegi 59  
KOM Almannatengsl -  
Höfðatorgi  
Höfðatúni 2  
KPMG hf.  
Borgartúni 27  
Kúlan söluturn, vidoleiga og  
ísbúð  
Réttarholtsvegur 1

Kvikk þjónustan ehf.  
Vagnhöfða 5  
Lagastoð ehf.  
Lágumúla 7  
Lambafell ehf.  
Bakkastöðum 81  
Landfestar ehf.  
Álfheimar 74  
Landsnet hf.  
Gylfallöt 9  
Landssamband lögreglumanna  
Grettisgötu 89  
Landssamband slökkviliðs- og  
sjúkraflutningamanna  
Brautarholti 30  
Landssamtök lífeyrissjóða  
Sættúni 1  
Láshúsið ehf.  
Bíldshöfða 16  
Leiguval ehf.  
Kleppsmýrarvegur 8  
Leto ehf.  
Fákafeni 11

Leturprent  
Dugguvogi 12  
Litir og fönður - Handlist ehf.  
Skólavörðustígur 12  
Lífland hf.  
Korngröðum 5  
Ljósín ehf.  
Trönuhólum 14  
Loftlínur ehf, jarðverktaki  
Rauðhömrum 8  
Logaland hf.  
Tunguhálsi 8  
LP-Verk ehf. - Byggingafélga  
Kleppsvegur 48  
Lyfjaver apótek  
Suðurlandsbraut 22  
Lögmenn Árbæ - www./skadi.is  
Nethyl 2  
Löndun ehf.  
Kjalarvogi 21 Box 1517  
Mai Thai ehf.  
Laugavegi 116  
Málarameistarar ehf.  
Logafold 188

MD Vélar ehf.  
Vagnhöfða 12  
Melabúðin ehf.  
Hagamei 39  
Melaskóli  
Hagamei 1  
Menntasvísindasvið Háskóla  
Íslands  
v/ Stakkahlíð  
Merkismenn ehf.  
Ármúla 36  
MG ehf.  
Fiskakvísl 18  
Mæðrastyrksnefnd Reykjavíkur  
Hátúni 12b  
N & M ehf.  
Hvassaleiti 151  
Nói Sírius hf.  
Hesthálsi 2-4  
Nýherji hf.  
Borgartúni 37  
Oddgeir Gylfason  
Tannlæknastofa  
Vínlandsleið 16





Erla Gerður Sveinsdóttir, læknir Heilsuborg og Reykjalundi

## Ofurfæði – er það til?

Á undanförunum misserum hefur umræða um hugtakið ofurfæði ( e. superfoods) verið áberandi í fjölmiðlum og víðar í umræðunni um tengsl næringar og heilsu. Sjálf hef ég mikla trú á mikilvægi næringar og þætti hennar í tengslum við góða heilsu. Ég varð því forvitin að kynna mér hvað stæði að baki þessu hugtaki þegar það fór að verða áberandi. Ég velti fyrir mér hvort hér væri komin leið til að auðvelda fólki að átta sig á því hvernig hægt væri að nálgast næringarríkan mat og fá öll þau efni sem líkaminn þarfnast. En ég varð fyrir nokkrum vonbrigðum þegar ég áttaði mig á því að hugtakið er frekar byggt á kenjum markaðsins en á grunni vísinda. Umræðan um ýmis duft og framandi ávexti er miklu meira áberandi en hvatning til að borða hollan mat úr okkar nærumhverfi, til dæmis bláberin eða íslenska grænmetið þó það sé vissulega stundum nefnt í þessu samhengi.

Tengsl ofurfæðis og andoxunarefna  
Svo virðist sem mjög frjálst sé farið með hugtakið. Skilgreining þess liggur ekki á lausu og framleiðendur og seljendur voru virðast geta túlkað vöru sína sem ofurfæði án þess að fylgja nokkrum stöðlum, undirgangast neinar mælingar eða eftirlit. Mismunandi er hvaða fæðutegundir falla í þennan heiðursflokk og virðist það stundum duttlungafull skipting. Rauði þráðurinn virðist vera að það sem nefnt er ofurfæða inniheldur mikið af næringarefnum miðað við umfang. Sumstaðar segir að skilgreiningin sé byggð á mælingum á virkni andoxunarefna í fæðutegundunum, eða hugtakinu *oxigen radical absorbance capacity*; ORAC og til að flokkast undir ofurfæði þarf ORAC gildi að vera fremur hátt.

Rétt til að setja þetta í samhengi þá myndast við efnahvörf (oxun) í líkamanum efni sem kallast sindurefni (e. free radicals) sem eru mjög hvarfgjörn og geta valdið skemmdum á lífandi frumum. Andoxunarefni hlutleysa

þessi sindurefni, gera þau stöðug og koma í veg fyrir skaðleg áhrif þeirra. Vísbendingar eru um að andoxunarefni sem koma úr matvælum svo sem ávöxtum og grænmeti geti minnkað líkur á ýmsum sjúkdómum, svo sem nokkrum tegundum krabbameina og hjarta- og æðasjúkdómum, en ekki eru jafn sterkar vísbendingar um að slíki efni í töfluformi geri saman gagn og geti jafnvel haft skaðleg áhrif í því formi.

### Gildi andoxunarefna óþekkt

Eftir því sem ég kemst næst virðast upplýsingar um ORAC-gildi matvæla byggja á mælingum frá Bandarískri landbúnaðarstofnun (The United States Department of Agriculture ) sem setti fram lista með ORAC- gildi ýmissa fæðutegunda. Þessi stofnun dró nýlega til baka þennan lista sinn þar sem vísindalegar sannanir að baki honum þóttu ekki nægilegar. Meðal annars vegna þess að þessar mælingar á tilvist andoxunarefna eru gerðar á tilraunastofu og ekki er vitað hvaða þýðingu andoxunarefnin eða hátt ORAC-gildi hefur í líkamanum. Þannig er ekki vitað hvort hátt eða lágt ORAC- gildi hafi einhverja þýðingu fyrir okkar heilsu.

Þó ég sé ekki lögfróð þá virðist mér að það sé hreinlega ólöglegt að tilgreina á umbúðum matvæla að varan innihaldi hátt ORAC-gildi samkvæmt reglum European Food Safety Authority og Food and Drug Administration í Bandaríkjunum, því slíkar upplýsingar eru villandi fyrir neytendur. Ekkert virðist þó hindra þessar fullyrðingar í umræðu vitta og breitt þó það sé ekki síður villandi fyrir neytendur.

### Hvað „á“ og „á ekki“?

Þannig virðist mér sem þetta hugtak ofurfæði sé ekki til þess fallið að auðvelda okkur valið varðandi holla og góða næringu. Þvert á móti er hættu á að við týnum okkur í atriðum sem skipta litlu máli en gleymum grunnatriðum í

Vísbendingar eru um að andoxunarefni í töfluformi séu gagnslítill eða jafnvel skaðleg.

hollu fæði. Það er stundum erfitt að átta sig á því hvað við „eigum“ að gera og hvað „eigum ekki“ að gera í tengslum við næringu. Svo mismunandi eru skilaboðin sem við fáum frá lærðum sem leikum. Við vitum að niðurstöður rannsókna geta gefið okkur mjög breytilegar niðurstöður og beint okkur oft í sitt hvora áttina. Því er mikilvægt að hafa tök á að skoða heildarmyndina og átta sig á því hvað rannsóknarniðurstöður eru raunverulega að segja okkur og hvaða anmarka þær hafa.

Enn hafa vísindamenn ekki fundið hvernig við getum metið þann einstaklingsbundna breytileika varðandi hvaða mataræði hentar hverjum og einum. Við eigum enn langt í land með að kortleggja allar þær breytur sem koma við sögu í okkar flókna og fullkomna líkama og samspili hans við umhverfið. En ég held að okkur sé óhætt að túlka þennan breytileika í niðurstöðum rannsókna á þann hátt að við erum mismunandi. Það er ekki eitthvað eitt sem hentar öllum. Það verður gaman að fylgjast með framþróun þekkingar í þessum fræðum á næstu árum. Það getur vel verið að það eigi eftir að

koma í ljós að matvæli sem hafa hátt ORAC-gildi (andoxunargildi) hafi jákvæð áhrif á heilsuna okkar en það er ekki hægt að fullyrða það eins og staðan er í dag.

#### Notum skynsemina

Það sem virðist þó ekki breytast í gegnum allskyns sveiflur er að við eigum að borða mat. Fjölbreyttan og lítið unninn mat. Ekkert sem ég hef orðið vitni að í ræðu eða riti hefur fært mig frá þeirri sannfæringu minni að við eigum að borða mat umfram tilbúin duft. Borða mat sem er sem næst uppruna sínum, eins hreinan og við höfum tök á. Fjölbreyttin verður einnig að vera til staðar því engin ein tegund matvæla hefur allt sem við þurfum hversu mikil ofurfæða sem hún er kölluð. Margt af því sem nefnt er ofurfæða er bara hollur og næringarríkur matur og ætla ég að verða síðust manna til að draga úr neyslu slíkra matvæla. En ég hef áfram efasemdir um að allskyns framandi duft sé jafn bráðnauðsynlegt fyrir heilsu okkar og af er látið í umfjöllun um slík efni. Notumst því við gömlu góðu skynsemina eitthvað áfram. **SÍBS**

Það getur vel verið að það eigi eftir að koma í ljós að matvæli sem hafa hátt ORAC-gildi (andoxunargildi) hafi jákvæð áhrif á heilsuna okkar en það er ekki hægt að fullyrða það eins og staðan er í dag.



Arnar L. Pálsson  
frankverkslutfélagi



Jónatán Jónsson  
útfararstjóri



Þrúnaður Arnaldsson  
útfararstjóri



Sveinur Magnússon  
útfararstjóri



Hugtún Jónsdóttir  
útfararstjóri



Guðmundur Þaðbjörnsson  
útfararstjóri



Þorsteinn Elisson  
útfararstjóri



Elbert Jónsson  
útfararstjóri

REYNSLA • UMHYGGJA • TRAUST

*Þegar andlát ber að höndum*

*Önnumst alla þætti útfararinnar*



**ÚTFARARSTOFA  
KIRKJUGARÐANNA**

Vesturhlíð 2 • Fossvogi • Sími 551 1266 • [www.utfor.is](http://www.utfor.is)



Elísabet Margeirsdóttir, næringarfræðingur M.Sc.

## Chiafræ

Ofurfæða eða okurfæða?

Sú fæðutegund sem hefur verið einna mest í umræðunni upp á síðkastið eru chiafræ af eyðimerkurplöntunni *Salvia hispanica* L. Plantan er talin upprunnin frá Mið-Ameríku og sagan segir að fræin hafi verið algeng fæða meðal Asteka-indíána.

Eftir því sem höfundur best veit þá hafa chiafræ verið á markaði hér á Íslandi í nokkur ár, en byrjað var að markaðssetja þau í stórmörkuðum árið 2011. Því hefur meðal annars verið haldið fram að þau auki orku, dragi úr líkum á hjarta- og æðasjúkdómum og sykursýki 2.

Spurningin er hvort eitthvað sé að marka þessar fullyrðingar og hvort það sé þess virði að borga hátt í þúsund krónur fyrir 200 grömm af þessum umtöluðu fræjum?

Ef efnasamsetning óunninna og hrárra chiafræja er skoðuð (1) má sjá að þau innihalda hátt hlutfall af:

- Omega-3 fitusýrum (2,1 g í einni msk)
- Omega-6 fitusýrum (0,7 g í einni msk)
- Trefjum (4,1 g í einni msk)
- Kalki (75,7 mg í einni msk)

Það er nokkuð ljóst að chiafræin eru mjög næringarrík en það er spurning hversu vel líkaminn getur nýtt sér næringarefnin úr þessum smáu fræjum.

Líkaminn nýtir ekki Omega-3 úr chiafræjum

Eitt það áhugaverðasta við fræin er að þau innihalda hátt hlutfall af omega-3 fitusýrum. Oft er tekið fram að meðalskammtur af chiafræjum innihaldi meira magn af þessum lífsnauðsynlegu fitusýrum en lax. Hins vegar láist að taka fram að líkaminn getur ekki notað þær Omega-3 fitusýrur sem finnast í chiafræjum.

Omega-3 úr chiafræjum er af gerðinni alfa-linoleníksýra (ALA). ALA er einungis að finna í plöntum og þarf líkaminn að umbreyta ALA í löngu fitusýrurnar eicosapentaensýru (EPA) eða docosahexaensýru (DHA). DHA og EPA gagnast okkur mest og rannsóknir sýna að þær hafa jákvæð áhrif á hjarta- og æðakerfið og heilastarfsemi. Upptaka og nýting ALA er mun minni en DHA og EPA en líkaminn nær að umbreyta ALA yfir í EPA og DHA í mjög takmarkaðu magni (2,3).

Það er vel vitað að lýsi og feitur fiskur eru bestu omega-3 fitusýrugjafarnir sem völ er á vegna þess að þessar fæðutegundir innihalda hátt hlutfall af DHA og EPA.

Chia fræin geta mögulega verið ágæt uppspretta af ALA en hörfræ innihalda einnig hátt hlutfall af henni og margir telja sig fá nægilegt magn af omega-3 fitusýrum með því að taka hörfræoliú í staðinn fyrir lýsi. Upptaka á ALA er meiri úr möluðum hörfræjum en heilum og því má áætla að betra væri að neyta malaðra chia fræja ef tilgangurinn sé að fá ALA úr þeim (4). Höfundur mælir eindregið með því að þeir sem ekki taka lýsi eða borði feitan fisk reyni að taka inn DHA og EPA aukalega.



Alþýðusamband Íslands



≡ HÉÐINN ≡

Cjshellu 4 • Hestadröl  
Sími: 5092100 • Fax: 5092101  
www.hedinn.is • hedinn@hedinn.is



TÖLVUMÍÐLUN

## Rannsóknir sýna lítil áhrif

Fáar rannsóknir hafa verið gerðar á mögulegum heilsufarslegum áhrifum chiafræja og hafa þær aðallega verið framkvæmdar á rottum. Í þeim rannsóknum er rannsakað hvort fræin geti haft áhrif á blóðfitur, blóðsykur og þyngdartap. Rannsókn á mönnum frá 2009 sýndi ekki fram á að chiafræ hefðu áhrif á þyngdartap né áhættuþætti meðal ofþungra einstaklinga. Það var enginn munur á milli hópa af báðum kynjum sem fengu annað hvort lyfleysu eða 50 grömm af chiafræjum á dag í 12 vikur. Þá voru breytingar á styrk EPA og DHA í blóði mældar, líkamssamsetning, bólguviðbrögð, oxunarálág, blóðþrýstingur og blóðfitur (5). Önnur rannsókn frá 2009 sýndi hins vegar fram á jákvæð áhrif chiafræja á blóðfitur og blóðsykur í rottum (6). Nýleg rannsókn frá 2012 sýndi að neysla á möluðum chiafræjum (25 grömm á dag í 7 vikur) hækkaði styrk ALA og EPA en ekki DHA í blóði meðal kvenna. Úrtakið í rannsókninni var hins vegar mjög lítið en aðeins 10 konur tóku þátt (7).

## En chiafræ innihalda trefjar og andoxunarefni

Chiafræin eru vissulega spennandi fæðutegund og vonandi verður hægt að sýna fram á að þau hafi jákvæð áhrif á heilsuna sérstaklega vegna trefjanna og allra þeirra andoxunarefna sem finnast í þeim. Það er ljóst að það skortir frekari rannsóknir á mönnum til að styðja við margar af þeim heilsufullyrðingunum sem tengjast fræjunum. Eftir þessa skoðun á innihaldi chiafræja hljóta þau samt að teljast kærkomin viðbót á heilsuvörumarkaðinn.

Höfundur telur að nokkrar skeiðar af chiafræjum á dag geti verið ágæt viðbót við mataræði flestra og munu vissulega auka magn hollra trefja í fæðunni. Trefjarnar eru mikilvægar fyrir heilsuna því þær geta meðal annars stuðlað að heilbrigðri meltingu og minni sveiflum í blóðsykursstyrk (8). Ráðlagt er fá um 25 grömm (miðað við 2400 hitaæiningar á dag) af trefjum úr fæðunni. Tvær matskeiðar af chiafræjum geta því gefið um þriðjung af ráðlögðum dagsskammti af trefjum fyrir flesta.

## Hvernig er hægt að nota fræin?

Það er ágætt að setja eins og eina matskeið (12 g) af þeim í jógúrt eða strá þeim yfir morgunverðarskálina. Byrjið á minna magni í fyrstu til að venjast aukinni trefjaneyslu. Einnig er gott að setja fræin í boost eða bæta út í heita grauta. Færustu heilsukokkar eru duglegir að nota chiafræin í alls kyns spennandi búaðingum

Á Hjálparsímanum 1717 starfa sérþjálfaðir sjálfboðaliðar sem eru alltaf til taks

## Líður þér illa í hjartanu?

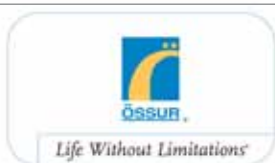
# 1717

opinn - trúnaður - ókeypis Rauði kross Íslands

og eftirrétti og er hægt að finna margar góðar uppskriftir á netinu.

1. Nutrient Data Laboratory, USA: <http://ndb.nal.usda.gov/>
2. CM Williams & G Burdge. 2006. Long-chain n-3 PUFA: plant v. marine sources. *P Nutr Soc.* 2006;65: 42-50
3. GC Burdge. Metabolism of alpha-linolenic acid in humans. *Prostag Leukotr Ess.* 2006;75: 161-68
4. JA Austria, MN Richard, MN Chahine, AI Edel, LJ Malcolmson, CM Dupasquier & GN Pierce. Bioavailability of alpha-linolenic acid in subjects after ingestion of three different forms of flaxseed. *J AM Coll Nutr.* 2008;27:214-21
5. DC Nieman, EJ Cয়েa, MD Austin, DA Henson, SR McAnulty & F Jin. Chia seed does not promote weight loss or alter disease risk factors in overweight adults. *Nutr Res.* 2009;29: 414-18
6. A Ricardo & W Coates. Effect of Dietary  $\alpha$ -Linolenic Fatty Acid Derived from Chia When Fed as Ground Seed, Whole Seed and Oil on Lipid Content and Fatty Acid Composition of Rat Plasma. *Ann Nutr Metab.* 2007;51: 27-34
7. Jin F, Nieman DC, Sha W, Qiu Y & Jia W. Supplementation of milled chia seeds increases plasma ALA and EPA in postmenopausal women. *Plan Foods Hum Nutr.* 2012; Apr 27, Epub ahead of print.
8. JM Latimer & MD Haub. Effects of dietary fiber and its components on metabolic health. *Nutrients.* 2010;2: 1266-89

Chiafræ gætu verið ágæt viðbót við mataræði flestra vegna hás trefjainnihalds.





R. Freyr Rúnarsson, læknir

## Næring og sjúkdómar

### Kukl eða kraftaverk?

Umræðan um kraftaverkafæðu hefur verið ansi fyrirferðamikil í fjölmiðlum að undanfögnu. Það er vart hægt að lesa fréttablöðin án þess að rekast þar á greinar eða viðtöl við fólk sem bendir okkur á hversu illa stödd við erum og hvernig bæta megi úr því með einhverjum ofur matarkúrum eða lífsnauðsynlegum bætiefnum.

Hverju á maður að trúá?

Er það til dæmis rétt að maður geti komið í veg fyrir krabbamein með því að nota kókosolíu? Getur maður komist hjá þunglyndi, hjarta- og æðasjúkdómum, krabbameini og fleiri sjúkdómum með því að taka inn stóra skammta af magnesíum? Er svokallað súrt fæði hættulegt? Er það yfir höfuð til? Getur hráfæði læknað krabbamein?

Svona mætti lengi telja. Það er auðvelt að tapa áttum og það virðist nánast ógjörningur að lifa löngu og góðu lífi nema að taka inn ógrynnin öll af fokedýrum bætiefnum og fylgja ströngum matarkúrum.

En er þetta virkilega svona? Eigum við bara gleypa við því sem stendur í blöðunum? Í fljótu bragði kann það að sýnast svo, fyrirsagnirnar eru lofandi, menn benda oft á „nýjustu rannsóknir“ máli sínu til stuðnings og stundum eru kallaðir til þekktir heilsuvitringar úr samfélaginu til að leggja blessun sína á málefnið. Svo er vísað á erlendar vefsíður þar sem nánar er fjallað um efnið.

Það er skiljanlegt að auðvelt sé að láta glepjust af fyrirsögnum. „Rauðrófusafi góður gegn hjarta- og æðasjúkdómum!“ hljómar t.d. betur en „Rauðrófusafi gæti hugsanlega haft góð áhrif á blóðþrýsting en of snemmt er vert að muna er að oft eru þeir aðilar sem eru að upphefja ákveðna vöru einnig að selja hana, dálítið eins og að læknir væri að dásama nýtt lyf sem hann væri sjálfur að flytja inn, en slíkt þætti heldur ósmekklegt.

Erfitt að nálgast upplýsingar

Það þarf að skoða betur hvað liggur bak við lofræðurnar áður en maður trúir þeim og hendir jafnvel stórfé í. Ég komst að því á dögunum er ég var að undirbúa fyrirlestur um þetta efni að það er alls ekki svo auðvelt að kynna sér málin eins og ætla mætti. Oft er ógerningur að finna þær rannsóknir sem vísað er í. Hlekkir færa mann oft bara inn á aðrar síður sem hafa hagsmuni að gæta af því að varan seljist og takist manni að finna upprunanlegu vísindagreinarnar þá þarf maður oft að kaupa aðgang til að geta lesið þær. Flestir eru löngu búnir að gefast upp á þessu stigi.

Svo má velta fyrir sér hvað maður hafi yfirhöfuð upp úr því að komast yfir þessar greinar. Það er nefnilega ekki á allra færi að lesa vísindagreinar og hvað þá að vega og meta gæði þeirra og áreiðanleika niðurstaðna. Til að hjálpa okkur í þessu höfum við sérmenntað fólk á borð við lækna, næringafræðinga, líffræðinga og fleiri. Það getur því verið ágætt að hlusta á hvað þetta fólk hefur að segja ef það hefur eitthvað til málanna að leggja áður en maður myndar sér sína eigin skoðun. Að mínu mati er þessi hópur allt of ósýnilegur í umræðunni og mætti bæta úr því. Takist manni hins vegar að finna þessar greinar og krafsa sig í gegnum þær kemur oftast en ekki í ljós að rannsóknirnar sýna einungis vísbendingar um að eitthvað sé eins og fyrirsagnirnar fullyrða. Oft er bent á í þessum sömu greinum að frekari rannsókna sé þörf áður en hægt sé að leggja nokkurt mat á niðurstöðurnar.

Kraftaverkadykkurinn rauðrófusafi

Tökum dæmi um hvað getur komið í ljós þegar maður fer að grafa. Í júní 2010 í hinu ágæta tímariti The Daily Mail mátti lesa fyrirsögn sem var á þessa leið: „Að drekka rauðrófusafa lækkar verulega áhættu á hjarta- og æðasjúkdómum og heilablóðfalli.“ Hljómar

Við verðum að reyna að líta gagnrýnum augum á fyrirsagnirnar, kynna okkur málin og mynda okkar eigin skoðanir áður en við köstum peningum á glæ.



# Ætlar þú að breyta um lífsstíl?

**Heilsulausnir** - Henta einstaklingum sem glíma við offitu, hjartasjúkdóma og/eða sykursýki

Að námskeiðinu standa hjúkrunarfræðingar, íþróttfræðingar, lækningar, næringarfræðingur, sálfræðingar og sjúkrapjálfari.

**HEILSUBORG**  
Þegar þú vilt fá það besta út úr lífinu!

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

vel, en þegar nánar er athugað var ekki verið að rannsaka tengsl rauðrófusafa og líkur á að fá heilablóðfall eða hjarta- og æðasjúkdóma, heldur var verið að kanna hvort safinn hefði áhrif á blóðþrýsting sem er aðeins einn af mörgum áhættuþáttum þessara sjúkdóma.

Það kom reyndar í ljós að blóðþrýstingur hjá þeim sem tóku inn safann lækkaði marktækt miðað við þá sem fengu vatn. Gott og blessað, en skoði maður þessa rannsókn nánar má sjá að efniviðurinn var mjög lítill, aðeins 9 manns fengu rauðrófusafa en kraftur rannsókna fellst m.a. í stærð efniviðar, því fleiri því betra, 9 manns er ekkert.

Annað var að allir þátttakendur voru heilsu- hraustir með eðlilegan þrýsting og því ekkert

vitað hvaða áhrif safinn hefði á fólk með háþrýsting. Þeim sem fengu rauðrófusafann var bara fylgt eftir í þrjár klukkustundir og því ekki hægt að segja til um langtímaáhrif rauðrófusafa á blóðþrýsting. Svo vildi svo skemmtilega til að tveir af þeim sem að rannsókninni komu tengdust fyrirtækjum er framleiða lífrænan rauðrófusafa. Það er því ekki ólíklegt að það hafi einhver áhrif á niðurstöðurnar, hvort sem það er meðvitað eða ekki.

Það er ljóst að hlutirnir eru ekki bara svartir og hvítir, það er ekki bara hægt að treysta öllu sem maður les í blöðunum. Við verðum að reyna að líta gagnrýnum augum á fyrirsagnirnar, kynna okkur málin og mynda okkar eigin skoðanir áður en við köstum peningum á glæ. **SÍBS**

## Þökkum eftirtöldum aðilum veittan stuðning við málstað SÍBS

Orkuvirki ehf. Tunguhálsi 3	RARIK hf. Bildshöfða 9	Sjúkrapjálfun Héðins ehf. Álfabakka 14	Stilling hf. Kletthálsi 5
Ostabúðin Skólavörðustíg Skólavörðustíg 8	Reimaþjónustan - Reimar og Bönd ehf. Lynghálsi 11	Sjúkrapjálfun styrkur ehf. Höfðabakki 9	Stjórnuveg hf. Vallá, Kjalarnesi
Ó. Johnsson & Kaaber ehf. Tunguhálsi 1	Reykjavíkurborg Skrifst. Borgastj. Ráðhús	Sjúkrapjálfunin Heil og Sæl ehf. Hraunbæ 102c	Storkurinn ehf Laugavegi 59
Ósal ehf. Tangarhöfða 4	Réttur ehf. - Adalsteinsson & Partners Klapparstíg 25-27	Skarhúsið Laugavegi 44	Stólpi ehf. Kletttagörðum 5
Parlogis hf. Krókhálsi 14	RK ehf. Fremmistakk 13	Skolphreinsun Ásgeirs Unufelli 13	Styrktarfélag lamaðra og fatlaðra Háaleitisbraut 13
PG Þjónusta ehf. Klukkurima 1	Safalinn Dugguvogi 3 Box 8202	Skólavefurinn ehf. - www.skolavefurinn.is Laugaveg 163	Suzuki bílar hf. Skeifunni 17
Pixel Prentþjónusta ehf. Brautarholti 10	Samiðn ehf. Borgartúni 30	Slökkvilið Höfuðborgarsvæðisins	Sýningakerfi ehf. Söltúni 20
Pizza Royal ehf. Hafnarstæti 18	Samtök atvinnulífsins Borgartúni 35	SM Kvótaping ehf. Skjopholti 50d	T. ARK teiknistofan ehf Brautarholti 6
Promennt Skeifunni 11b	Samtök starfsmanna fjármálafyrirtækja Nethyl 2e	Smith & Norland hf. Nóatúni 4	Tannlæknastofa Björns Porvaldssonar Síðumúla 25
Rafeindastofan Sónn ehf. Faxafeni 12	Saturnus ehf. Ármúla 18	Smurstöðin, Fosshálsi 1 Fosshálsi 1	Tannlæknastofa Sigríðar Rósu Réttarholtsvegi 3
Rafey ehf. Hamrahlíð 33	Sendibílar og hraðþjónusta ehf. Urriðakvísl 3	Snyrtistofan Ársól í Grímsbæ Efstalandi 26	Tannver - Ásgeirs ehf. Hverfisgötu 105
Rafgjafinn ehf Bildshöfða 16	Síma- og tölvulagnir ehf. Kirkjustétt 34	SP Tannréttingar Álfabakka 14	Tengi ehf. Síðumúla 13
Rafha ehf. Suðurlandsbraut 16	Sjálfsbjörg Landssamband Fatlaðra Hátúni 12	Sportbarinn ehf. Álfheimum 74	Tennis- og badminton- félag Reykjavíkur Gnóðarvogi 1
Rafsvið sf. Porláksgaelsla 100	Sjómannaáráð Laugarási Hrafnistu	Stansverk ehf. Hamarshöfða 7	Tilraunastöð Háskóla Íslands í meinafræð Keldum v/Vesturlandsv
Rafval ehf. Skógarseli 33			
Rakarastofa Gríms ehf. Efstalandi 26			



Birna Þórisdóttir, meistaranemi í næringarfræði

## Erfðabreytt matvæli

Erfðabreytt matvæli hafa verið áberandi í umræðunni að undanförunu vegna birtingar nýrrar langtímarannsóknar á eitrunaráhrifum á rottur af erfðabreyttum maís og illgresiseyðinum Roundup. Því er ekki úr vegi að staldra við og íhuga hvers vegna erfðabreytingar eru gerðar á matvælum, hugsanlegar hættur erfðabreyttra matvæla og kröfur sem gerðar eru til erfðabreyttra matvæla á markaði.

Erfðabreytt matvæli eru unnin úr lífverum, oftast stórum nytjaplöntum svo sem soja, maís, baðmull, repju, kartöflum og tómötum, sem hefur verið breytt lítillega af manna völdum. Þá er einu eða fleiri genum í erfðamengi lífverunnar eytt, bætt við eða breytt. Erfðabreytt matvæli komu fyrst á markað í Bandaríkjunum árið 1994 og enn í dag eru Bandaríkin langstærsti framleiðandi og útflytjandi þeirra. Í humátt fylgja Kanada og Kína en minnst er framleiðslan í Evrópu.

Hvers vegna eru erfðabreytingar gerðar á matvælum?

Langoftast eru erfðabreytingar gerðar á nytjaplöntum til að kalla fram eftirsóknarverða eiginleika eða einkenni til að fleiri plöntur komist á legg. Svo dæmi sé tekið er hægt að flytja „kuldaþolið“ gen úr þorski, sem gerir fiskinum kleift að lifa í köldum sjó, yfir í tómata sem þá skemmast síður í kuldum. Með erfðabreytingum má einnig auka viðnám nytjaplanta gegn skordýrum og illgresiseyðum. Erfðabreytingar plantna gætu aukið uppskeru og komið þannig til móts við siaukna eftirspurn eftir matvælum samfara auknum mannfjölda í heiminum.

Matvæli eru einnig erfðabreytt til að fá fram

breytta vinnslueiginleika, bætt gæði, geymslu- og flutningsþol og eftirsóknarvert orku- og næringargildi. Þekktasta dæmið um að erfðatækni sé notuð í þessu skyni eru „gullnu hrísgrjónin“ sem þróuð voru til að berjast gegn A-vítamínskorti.

### Gullnu hrísgrjónin

A-vítamín er fituleysið vítamín sem meðal annars er nauðsynlegt fyrir sjón og ónæmiskerfið. Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin (WHO) skilgreinir A-vítamínskort sem eitt af algengustu alþjóðlegu vandamálum sem sporna þarf gegn. Þessi vítamínskortur hrjáir allt að þriðjung barna undir fimm ára aldri í heiminum, veldur blindu þúsunda þeirra á ári hverju og dregur mörg til dauða vegna sýkinga og sjúkdóma. Þess skal getið að þetta vandamál bitnar fyrst og fremst á börnum í þróunarlöndum en er sjaldgæft á Íslandi. Í mörgum þeirra landa þar sem A-vítamínskortur er landlægur eru hrísgrjón aðaluppistaðan í fæðinu. Í kringum aldamótin síðustu voru þróuð erfðabreytt hrísgrjón sem innihéldu beta-karóten sem líkaminn breytir í A-vítamín ef vítamínið skortir. Beta-karóten finnst náttúrulega, m.a. í gulrótum, og veldur gulum lit í matvælum. Vegna þessa voru grjónin kölluð „gullnu hrísgrjónin“ og var þeim aðallega ætlað að draga úr tíðni A-vítamínskorts. Grjónunum var dreift ókeypis til bænda á fátækum svæðum, þau gáfu góða uppskeru, stóðust ítarlegar öryggisprófanir og engar vísbendingar voru um að þau hefðu neikvæð áhrif á heilsu neytenda. Engu að síður leið ekki á löngu þar til dreifingu þeirra var hætt og eru þau ekki lengur fánleg. Ástæðurnar eru margar og af ýmsum toga, m.a. pólitískar en einnig

Áður en erfðabreytt matvæli koma á markað gangast þau undir ítarlegar rannsóknir, öryggisprófanir og áhættumat. Ferlið frá því að rannsóknir hefjast á tilteknum genaflutningi þar til leyfi fæst til að framleiða og markaðssetja erfðabreytt matvæli getur tekið meira en 10 ár.

áhyggjur margra af því að erfðabreytt hrisgrjón geti haft slæm áhrif.

### Hættur erfðabreyttra matvæla

Áhyggjur manna vegna erfðabreyttra matvæla stafa fyrst og fremst af ótta um neikvæð áhrif þeirra á neytendur og umhverfið. Í þessu sambandi hefur verið bent á að erfðabreytt matvæli geti hugsanlega haft skaðleg áhrif á heilsu manna, t.d. valdið alvarlegum sjúkdómum, ofnæmi eða eitrunum. Eins hefur verið bent á að þau geti ef til vill haft slæm áhrif á umhverfið og lífríkið í heild. Þar er t.d. horft til þess að nýir eiginleikar erfðabreyttra plantna geti hugsanlega flust yfir í villtar plöntur, að erfðabreyttar plöntur geti dreift sér svo mjög að ræktendurnir missi stjórn á þeim eða að inngrip í náttúrulegt erfðamengi plantna dragi úr erfðabreytileika þeirra.


### Kröfur sem gerðar eru til erfðabreyttra matvæla

Áður en erfðabreytt matvæli koma á markað gangast þau undir ítarlegar rannsóknir, öryggisprófanir og áhættumat. Ferlið frá því að rannsóknir hefjast á tilteknum genaflutningi þar til leyfi fæst til að framleiða og markaðssetja erfðabreytt matvæli getur tekið meira en 10 ár. Einungis er heimilt að markaðssetja erfðabreytt matvæli sem standast kröfur og eru talin skaðlaus með öllu fyrir menn, dýr og umhverfið. Niðurstöður fjölda rannsókna á vegum Evrópusambandsins benda til þess að erfðabreytt matvæli hafi engin neikvæð áhrif á heilsu og að erfðatækni í landbúnaði sé ekki hættulegri en hefðbundnar ræktunaraðferðir.

Þess ber þó að geta að erfðabreytt matvæli hafa einungis verið á markaði í tæpa tvo áratugi og því er ekki útséð um langtímaáhrif þeirra á heilsu manna eða umhverfið.

Margar tegundir erfðabreyttra matvæla eru á markaði í Bandaríkjunum og þar er þess ekki krafist að þau séu merkt sérstaklega. Evrópusambandið leggur aftur á móti vissar hömlur á dreifingu erfðabreyttra lífvera, auk þess sem það krefst þess að erfðabreytt matvæli sé merkt. Íslendingar hafa tekið upp svipaða stefnu og Evrópusambandið og tók reglugerð um merkingu og rekjanleika erfðabreyttra matvæla gildi í janúar 2012. Gera má ráð fyrir að ýmsar erfðabreyttar afurðir séu á íslenskum markaði. Þetta á einkum við um matvæli sem innihalda soja-, mais-, repju- og baðmullarafurðir.

### Í góðu horfi á Íslandi

Erfðabreytingar eru gerðar á nytjaplöntum til að laða fram eftirsóknarverðra eiginleika. Þrátt fyrir miklar rannsóknir bendir ekkert staðfastlega til þess að erfðabreytt matvæli séu skaðleg, hvorki heilsu manna né umhverfi. Fyrir þessu hefur þó ekki fengist fullkomin vísan þar sem erfðabreytt matvæli hafa einungis verið á markaði í mjög stuttan tíma og langtímaáhrif því ekki þekkt. Mikilvægt er að stjórnvöld vegi hugsanlega kosti á móti hugsanlegri áhættu og setji áreiðanlegar reglur sem styðjast við vísindalegar rannsóknir. Eins skiptir miklu máli að neytendur geti valið eða hafnað erfðabreyttum matvælum og því skipta merkingar og rekjanleiki meginmáli. 

Þrátt fyrir miklar rannsóknir bendir ekkert staðfastlega til þess að erfðabreytt matvæli séu skaðleg, hvorki heilsu manna né umhverfi. Fyrir þessu hefur þó ekki fengist fullkomin vísan þar sem erfðabreytt matvæli hafa einungis verið á markaði í mjög stuttan tíma.

## Pökkum eftirtöldum aðilum veittan stuðning við málstað SÍBS

### Reykjavík

Tort ehf.  
Aðalstræti 6  
Tónastöðin ehf.  
Skiopholti 50d  
Tónskóli Sigursveins D.  
Kristinssonar  
Engjateig 1  
TRES Hóþferðamiðstöðin ehf.  
Hesthálsi 10  
Trésmiðjan Jari ehf.  
Funahöfða 3  
Triton hf.  
Hafnarstræti 20  
Túnþökubjónustan ehf.  
Lindarvaði 2  
Tækni ehf.  
Súðarvogi 9  
Ullarkistan ehf.  
Laugavegi 25  
Úlfarsfell ehf.  
Hagamel 67  
Útfarstofa Íslands ehf.  
Suðurhlíð 35  
Varma og Vélaverk ehf.  
Knarrarvogi 4  
Veidikortid.is  
Kleifasel 5  
Veidipjónustan Strengir  
Smárima 30

Verðlistinn v/Laugalæk  
Laugarnesvegi 74a  
Verkfræðistofan VIK ehf.  
Laugavegi 164, 2. hæð  
Verkfærasalan ehf.  
Síðumúla 11  
Vernd - Fangahjálpi .  
Laugateigi 19  
Verslunin Rangá sf.  
Skipasundi 56  
Vélmark ehf.  
Gautlandi 21  
Vörubílastöðin Próttur  
Sævarshöfða 12  
Wilson's Pizza ehf.  
Gnoðarvogi 44  
Prep ehf. Kvikmyndagerð  
Grandavegi 4  
Þvottahús A. Smith ehf.  
Bergstaðastræti 52 KJ.  
Ógurvík hf.  
Týsgötu 1  
Ókukennsla Sverris Björnssonar  
Rauðavaði 11  
**Seltjarnarnes**  
Aðalbjörg RE 5  
Fornuströnd 13  
Bílanes - Grandanes ehf.  
Bygggöörðum 8  
Lög og réttur ehf.  
Austurströnd 3

Parkeþjónusta - Falleg gólf ehf.  
Nesbala 25  
Seltjarnarneskirkja  
Kirkjubraut 2  
Sævar bíla og bátarafmagn  
Kirkjubraut 13  
**Vogar**  
Altak ehf. - vélsmiðja  
Jónsvör 5  
Hársnyrting Hrnannar  
Vogagerði 14  
Stálafi orkuviðbúnaður ehf.  
Löndal 1  
V.P. Vélaverkstæði ehf.  
Löndal 6  
**Kópavogur**  
Aalborg Portland á Íslandi hf.  
Bæjarlind 4  
Allianz hf.  
Digranesvegi 1  
Allraverk ehf.  
Baugakór 26  
Alur blikksmiðja ehf.  
Smíðjuvegi 58  
AMG Aukaraf ehf.  
Dalbrekku 16  
Arnarverk ehf.  
Kórsölum 5  
Axis húsgögn hf.  
Smíðjuvegi 9d

Ásborg sf.  
Smíðjuvegi 11  
Ásklif ehf.  
Engjapingi 13  
Átak ehf. - bílaleiga www.atak.is  
Smíðjuvegi 1  
Bífreiðaverkstæði Jónasar ehf.  
Skemmuvegi 46, bleik  
Bílaklæðningar ehf.  
Kársnesbraut 100  
Bílalakk ehf.  
Laufbrekku 26Dalbrekkumeg  
Bílaverkstæði Kjartans og  
Porgeirs sf.  
Smíðjuvegi 48 rauð  
Blikkform ehf.  
Smíðjuvegi 52 rauð  
Blikksmiðjan Vík ehf.  
Skemmuvegi 42  
DK Hugbúnaður ehf.  
Hlíðasmára 17  
Eignarhaldsfélag  
Brunabótafélags Íslands  
Hlíðasmára 8  
Einka bílar  
Smíðjuvegi 46 gul gata  
Fasteignamiðstöðin-Hús og  
hýbýli ehf. Hlíðasmára 17  
Goddí ehf.  
Auðbrekku 19



Janka Zalesakova lækni og sérfræðingur í meðhöndlun lífsstílsjúkdóma

## Góð næring – gott líf

Viðhorf til mataræðis hafa breyst mjög hægt í gegnum mannkynssöguna. Talið er að í um 18 milljónir ára hafi allri orkuþörf forvera nútímamannsins verið mætt með neyslu jurtafæðu. Jurtir voru ekki bara meginuppistaðan í matarræðinu heldur líka notaðar til lækninga. Það er ekki nema fyrir um 2 milljónum ára sem dýraafurðir bættust við mataræðið, þá sérstaklega kjöt og egg, enda jók notkun elds meltanleika matvöru sem unnin var úr dýraríkinu.

### Áhrif fæðuframboðs

Ef við skoðum þá fortíð sem stendur okkur ennþá nær sést að mataræðið hefur lengst af samanstðið af tveimur þriðja hluta grænmetis og einum þriðja hluta kjöts. Maðurinn varð að veiðimanni og safnara fyrst og fremst til að mæta orkuþörf sinni. Framboð af fæðu var ekki stöðugt á heimaslóðum mannsins sem varð til þess að hungursneyð varð fastur hluti tilverunnar. Óreglulegt framboð af fæðu er því hluti af erfðafræðilegri þróun mannsins sem hjálpaði honum að lifa af með því að gera honum kleift að geyma orkubirgðir í líkamanum. Mikilvægt er að skilja að erfðafræðileg uppbygging líkama hellisbúa og nútímamannsins eru næstum nákvæmlega eins. Efnaskipti hafa aðlagast að þörf okkar til að mæta fæðuskorti með því að geyma orku í formi fitu, jafnvel þó að í dag sé engin hætt á hungursneyð. Þetta er stór ástæða fyrir þeim mikla offitufaraldri sem nú geysar og tengdum sjúkdómum sem hrjá okkur á Vesturlöndum.

### Neyslumenningu nútímans

Frá árinu 1960 höfum við séð gríðarlega byltingu verða í framleiðslu matvæla. Matur er til hvar og hvenær sem er, sem er að sjálfsögðu jákvætt. En það sem hefur haft neikvæðustu áhrifin á neyslumenningu nútímamannsins eru gæðin á þeim mat sem við borðum. Það hefur haft mikil áhrif hvaða fóður við gefum dýrum og hvernig kornmeti, ávextir og grænmeti er ræktað.

*Sjö megin-áhættuþættir leiða til langvinnra sjúkdóma: hár blóðþrýstingur, notkun tóbaks, ofneysla alkóhóls, hátt kolesteról, að vera í yfirvigt, lítil neysla grænmetis og ávaxta, og hreyfingarleysi. Hægt er að sigrast á öllum þessum þáttum með lífstílsbreytingum.*

Meginmarkmið í framleiðslu er að afurðin sé sem best hvað varðar lykt og bragð og minni áhersla lögð á næringarinnihald og hollustu. Til þess að ná því fram eru gerðar breytingar á erfðaefnum og beitt mikilli efnafræðilegri meðhöndlun. Dýrum er gefið iðnaðarframleitt fóður ásamt því að vera sprautuð með vaxtarhormónum, sýklalyfjum og öðrum efnum sem ætlað er að flýta fyrir að dýrið nái kjörþyngd áður en því er slátrað. Hveitikorn er verkað þannig að úr verði hvítt hveiti sem hefur lengri líftíma en vantar mikilvægar trefjar, steinefni og vítamín. Á sama hátt er líftími kjöts lengdur með því að bæta við það rotvarnarefnum og kjötið svo fryst.

Þessi meðhöndlun á fóðri hefur leitt til þess að efnasamsetning kjöts og fiskmetis hefur breyst mikið. Fæðan inniheldur því í dag miklu meira magn af óæskilegum mettuðum fitusýrum og omega-6 fjölmömettuðum fitusýrum á meðan magn æskilegra omega-3 fitusýra hefur minnkað. Það leiðir til þess að við erum að borða mikið af matvælum sem eru ekki í góðu jafnvægi þegar kemur að næringu. Í dag vitum við að omega-6 fitusýrur geta stuðlað að langvarandi bólgum í líkamanum sem eru taldar tengjast æðakölkun og öðrum svokölluðum lífsstílsjúkdómum. Að auki drekkum við ekki lengur nóg af vatni sem inniheldur mikilvæg steinefni, heldur er fólk farið að drekka í auknum

Kál, hvítlaukur, fiskur, laukur, tómatar, sveppir, mjólkurvörur með lifandi gerlum, baunir og krydd ætti allt skilið að vera kallað ofurfæði og þessar afurðir eru í okkar nánasta umhverfi.

mæli sykraða gosdrykki. En ef aðeins er drukkin ein flaska af gosi á dag sem er 0,5 l þá er fólk að innbyrða um 20 kíló af sykri á ári – aukalega, umfram alla aðra neyslu.

### Skyndibitaþjóðin

Árið 2007 gaf bandaríski rannsóknarblaðamaðurinn Eric Schlosser út mjög áhugaverða bók sem heitir Food Nation. Í henni dregur hann upp mynd af nútímasamfélaginu, sem hann kallar skyndibitaþjóðina (e. Fast Food Nation). Bókin greinir annars vegar frá amerískum skyndibitafyrirtækjum og hvernig þau markaðssetja vöru sína með mjög árangursríkum hætti og hvaða áhrif þau hafa á samfélagið í heild. En á hinn bóginn geymir hún sorglegar sögur af venjulegu fólki sem er orðið þrælar þessarar ódýru en næringarsnaudu tegundar af mat.

Bókin sýnir þannig hvernig fyrirtækin beita áhrifaríkri markaðssetningu, sem miðað er að börnum, til þess að búa til langvarandi framtíðarviðskiptavini. Sagan sýnir svo hvernig ameríska skyndibitamennningin hefur breiðst út til annarra landa, sem fram að þessu höfðu ástundað hollt matarræði (t.d. Japan), og hvernig það hefur leitt til hrakandi tölfæði sem varðar heilsu og lífshorfur. Það er ótrúlegt hvernig höfundinum tekst að sýna fram á staðreyndir um framleiðslu skyndibitamatar sem ógn við heilsu neytenda. Lesandinn lærir meðal annars hvernig bragð- og lyktarefni í matvöru eru ekki náttúruleg heldur framleidd í tilraunastofum úr hundruðum efna sem ætlað er að tryggja að bragð endist til langs tíma. Framleiðendur þessara matvæla horfa þannig ekki til þess hvað sé best fyrir neytendann, heldur hvað seljist best. Þessi bók ætti að vera skyldulesning fyrir alla foreldra sem umhugað er um heilsu barnanna sinna.

### Skyndibitinn og lyfjaiðnaðurinn

Það er mjög áhugavert að þessi þróun í matvælaíðnaði hefur myndað aðstæður sem annar risaiðnaður, lyfjaiðnaðurinn, hefur reynt að nýta sér. Ruslfæði, eins og við köllum það, er mjög ríkt af hitaæining um í formi fitu og sykurs en skortir á sama tíma alla góða næringu. Á hillum apóteka sjáum við hvernig selt er í töfluformi það sem við fengum áður úr plöntum og fjölbreyttari fæðu. Í stað jarðaberja og hindberja er seld *ellagicsýra*, í staðinn fyrir grænt te bjóða þau töflu af *catechin*, í stað bláberja selja þau *delphinidin* og þannig hafa hundruð taflna með mismunandi vítamínum og steinefnum komið í staðinn fyrir hollt og fjölbreytt matarræði. Þessi þróun hefur aðeins verið í gangi síðastliðin 50 ár, sem er örlítið brot af þróunarsögu mannsins og því má segja þarna hafi átt sér stað skyndileg breyting í neyslumynstri sem ekki fellur vel að erfðafræðilegri uppbyggingu mannslíkamans.



Á Reykjalundi. Janka ásamt læknumum Magnúsi Ólasyni og Erlu Gerði Sveinsdóttur.

Þrátt fyrir að lyf hafi á undanförunum áratugum leitt til byltingar í meðferð sjúkdóma hafa þau ekki náð að mæta þeirri neikvæðu þróun sem orðið hefur í fjölda tilvika hjarta- og æða-sjúkdóma og krabbameins. Einnig hefur orðið mikil fjölgun á sjúkdómum eins og sykursýki, tilfella alsheimers og offitu meðal barna. Sú þróun að fólk lifi lengur en kynslóðin á undan hefur algerlega stöðvast. Samkvæmt Evrópsku heilsusamtökunum (European Public Health Alliance) leiða sjö megin-áhættuþættir til langvinnra sjúkdóma: hár blóðþrýstingur, notkun tóbaks, ofneysla alkóhóls, hátt kolesteról, að vera í yfirvigt, lítil neysla grænmetis og ávaxta, og hreyfingarleysi. Hægt er að sigrast á öllum þessum þáttum með lífstílsbreytingum.

### Krafan um heilbrigðan lífsstíl

Fólk er farið að krefjast þess að ríkisvaldið verji líf þess og heilsu. Það krefst þess að andrúmsloftinu sé haldið hreinu og aukinnar verndar gegn glæpum og náttúruhamförum. Því miður krefst það ekki sömu verndar gegn þrálátri kynningarstarfsemi á óheilbrigðum lífstíl sem hefur margfalt meiri áhrif á líf þeirra og heilsu. Það er ákveðin þversögn okkar tíma hvernig hægt er að ráðskast með samfélagslega hugsun með þessu móti.

Í þessu samhengi sé ég mikið vandamál í skorti á góðum og gagnlegum upplýsingum með áherslu á heilbrigðan lífstíl. Fyrir utan auglýsingar fyrir nammi, gosdrykki og skyndibita er líka mikil markaðssetning í kringum svokallaða heilsurétti. Hráfæði er stundum auglýst sem lykillinn að heilbrigðu lífern, þrátt fyrir að sannað sé að eldun ákveðinna matvæla auðveldi meltingu eða losi um ákveðinn næringarefni (eins og t.d. lycopene í tómötum).

Heimsóknin á Reykjalund í sumar staðfesti fyrir mér mikilvægi endurhæfingar.

Af öllum Evrópulöndunum hefur Ísland mestan möguleika á því að bæta heilsu þegna sinna og koma í veg fyrir hnignun á lífsgæðum.

Önnur bylgja sem er í gangi er að drekka vatn sem hefur verið síað á ýmsa vegu, en það getur leitt til þess að líkaminn fær ekki eins mikið af magnesíum og öðrum steinefnum. Ýmis fyrirtæki auglýsa sérstaklega að vörur þeirra innihaldi eitthvað sem þeir kalla ofurfæðu, sem er yfirleitt framandi planta eða fræ. Þessar vörur eiga að koma í veg fyrir að fólk þyngist og hafa jákvæð áhrif á andlega og líkamlega heilsu. Vissulega eru margar þessar vörur með frábært næringarinnihald en við ættum ekki einungis að leita þeirra í fjöllum Himalaya eða í Amazonfrumskóginum. Kál, hvítlaukur, fiskur, laukur, tómatar, sveppir, mjólkurvörur með lifandi gerlum, baunir og krydd ætti allt skilið að vera kallað ofurfæði og þessar afurðir eru í okkar nánasta umhverfi.

### Draumaland æsku minnar

Fyrstu kynni mín af Íslandi voru þegar ég las á barnsaldri hina þekktu skáldsögu Jules Verne Ferðin að miðju jarðar. Allar götur síðan dreymdi mig um að heimsækja þetta merkilega land í norðrinu, sem þakið væri eldfjöllum og jöklum. Sá draumur rættist ekki fyrir en eftir fall kommúnismans, sem hafði árum saman haldið þegnum sínum bak við jártjaldið.

Fyrstu tvær vikurnar á Íslandi bætti ég við eldfjöll, jökla og hverri barnshugans hinum fallegu litum landslagsins, hestunum, söfnunum, bókmenntunum og einkum hinu fallega, heiðarlega fólki sem býr yfir svo mikilli samkennd. Næstu ferðir mínar til landsins miðuðu aðallega að því, fyrir utan að skoða hina fallegu náttúru, að skoða það hvernig væri hægt að nota jarðhitann og hreina vatnið til að koma í veg fyrir lífstíllssjúkdóma, ásamt því að hitta hér sérfræðinga. Ég fór að hafa mikinn áhuga á stöðu heilbrigðismála og heilbrigðiskerfinu á Íslandi.

Í einni af ferðum mínum til landsins, þar sem ég gisti á hóteli sem starfrækt var í skóla, tók ég eftir því að þar var sjálfsali fyrir gosdrykki og svo sá ég að franskar kartöflur voru í miklu uppáhaldi hjá íslenskum börnum. Ég sá líka tölfraði sem sýndi fjölgun íslenskra barna með offitu, ásamt fjölgun tilfella brjóstakrabbameins. En á hinn bóginn tók ég eftir Íslendingar fara mikið í heitar laugar og að það er framúrskarandi heilbrigðisþjónusta í boði fyrir eldra fólk. Íslensk heilbrigðisþjónusta snýst að miklu leyti um forvarnir og það er ekki bara talað um forvarnir heldur er þeim beitt. Þau matvæli sem hér eru framleidd eru á heimsmælikvarða hvað gæði varðar. Hér gengur fénaður og nautgripir frjálslir og borða gras í náttúrunni og fiskurinn syndir í ómengi sjó. Þetta leiðir til þess að gæði

kjötsins, mjólkurafurða og fisks eru mjög mikil.

Mér varð ljóst að Íslendingar ættu aldrei að leyfa það að þessum mætvælum yrði skipt út fyrir ruslfæði nútímamannsins. Ég dáist að Íslendingum fyrir það að bregðast við, að eftir að ljóst hefur orðið hversu slæm áhrif þessi þróun hefur haft, með því að reyna að beita forvörnum í baráttunni gegn óheilbrigðum lífstíl. Skilvirkar forvarnir byrja á því að þjófslagið sýni málefni áhuga og hvetji stjórnámálamenn til að beita sér fyrir lausn vandamálsins. Af öllum Evrópulöndunum hefur Ísland mestan möguleika á því að bæta heilsu þegna sinna og koma í veg fyrir hnignun á lífsgæðum. Því það er auðveldara að stuðla að heilbrigðum lífstíl í landi þar sem mannfjöldi er ekki mikill, sem enn heldur í hefðbundnar búskaparaðferðir og hreyfir sig reglulega. Að sama skapi er gott að fáir búi á Íslandi því þá eruð þið því ekki mjög mikilvæg fyrir fyrirtækin sem framleiða skyndibita og eru helstu forsvarsmenn óheilbrigðs lífstíls. Á Íslandi getur fólk betur haft áhrif á stjórnámálamenn og þrýst á innleiðingu stefnu sem hvetur til heilbrigðari lífstíls. En það mun á endanum leiða til lægri kostnaðar í heilbrigðisgeiranum, færri bótaþega, eykur vinnuþátttöku og bætir lífið í ellinni.

### Stefnt í rétta átt

Í síðustu heimsókn minni til Íslands í júní síðastliðnum veittist mér tækifæri til að heimsækja endurhæfingarstöðina að Reykjalundi. Það er frábær stofnun, sem náð hefur stórkostlegum árangri. Heimsóknin staðfesti fyrir mér mikilvægi svona starfsemi. Nútímalegustu lækninga- aðferðir næðu ekki svona jákvæðum árangri án jafn skilvirkar endurhæfingar. Það veitti mér ánægju að sjá hvernig tekist er á við offitu hjá ungu fólki með markvissri fræðslu jafnt sem líkamspjálfun. Meðferð á offitu er ekki auðvelt verkefni og til að árangur náist þarf fólk að vera í umsjón hóps sérfræðinga í langan tíma. Það er mun auðveldara að fyrirbyggja það ástand sem verður til af langtíma bólgum í líkamanum og leitt getur til hjarta- og æðasjúkdóma, sykursýki, slitigtar og ótímabærrar örorku, heldur en það er að meðhöndla það.

Ég tel að sú heilbrigðisáætlun sem sett hefur verið í gang á Íslandi muni verja fólk gegn óhóflegri markaðssetningu óhollrar fæðu og muni hvetja fólk til að borða hollan mat og lifa löngu lífi. Ísland getur þannig orðið fordæmi annarra um hvernig megi lengja lífið ásamt því að viðhalda andlegri og líkamlegri heilsu. **SÍBS**

Janka Zalesakova er lækni og sérfræðingur í meðhöndlun lífstíllssjúkdóma. Hún hefur skrifað fjölda greina og haldið fyrirlestra víða um heim um endurhæfingu og forvarnir á sviðinu. Þá hefur hún margt komið til Íslands og þekkir vel til aðstæðna hér á landi.



## Pökkum eftirtöldum aðilum veittan stuðning við málstað SÍBS

### Kópavogur

Grasavinafélagið Gunnarshólma  
Gunnarshólma  
Hafið - Fiskverslun  
Hlíðasmára 8  
Harðfisksalan ehf.  
Hjallabrekku 12  
Hárgreiðslustofan Delila og  
Samson sf.  
Grænatúni 1  
Hefilverk ehf.  
Jörfalind 20  
Hvellur G. Tómasson ehf.  
Smiðjuvegi 30, rauð gata  
Höll ehf  
Hlíðarsmára 6  
Ísfix ehf.  
Smiðjuvegi 6  
Íslandsspil sf.  
Smiðjuvegi 11a  
Íslenskt marfang ehf.  
Bæjarlind 6  
JÓ lagnir sf.  
Fífuþjalla 17  
Kjöthúsið ehf  
Smiðjuvegi 24d Rauð gata  
Kristján Guðmundsson  
Hrautúngu 50  
Kríunes ehf.  
Kríunesi v. Elliðavatn  
L.K. Pípulagnir ehf  
Austurkór 18  
Lagnatækni ehf.  
Hamraborg 12  
Litlaprent ehf.  
Skemmuvegi 4  
Ljósvakinn ehf.  
Vesturvör 30b  
Loft og raftæki ehf.  
Hjallabrákku 1  
Lögmannsstofa SS ehf.  
Hamraborg 10  
Marás vélar ehf.  
Akralind 2  
MHG verslun ehf  
Akralind 4  
Rafbreidd ehf.  
Akralind 6  
Rafgeisli rafverktakar  
Hamraborg 1-3  
Rafmiðlun ehf.  
Ógurhvarfi 8  
Rafport ehf.  
Nýbýlavegi 14  
Raftækjavinnustofa Einars  
Stefánssonar  
Kársnesbraut 106  
Reynir bakari ehf.  
Dalvegi 4  
Salargrill - (Nautn ehf.)  
Rjúpnasölum 1  
Samval ehf.  
Roðasölum 14  
Saumastofa Súsönnu  
Hamraborg 1 - 3  
SKALLI  
Ógurhvarfi 2  
Slot ehf.  
Dimmuhvarfi 21  
Straumver ehf.  
Fjallalind 2  
Suðurverk hf.  
Hlíðarsmára 11  
Tannsmíðastofan sf.  
Hlíðarsmára 9  
Teiknistofa Guðrúnar  
Benediktsdóttur  
Brekksmára 2  
Tempo innrömmun  
Hamraborg 1

Tækniþjónusta Ragnars G.G.  
Smiðjuvegi 11  
Tölvutraust ehf  
Vikurhvarfi 5  
Vaki - Fiskeldiskerfi hf.  
Akralind 4  
Varmi ehf.  
Auðbrekku 14  
Vaxa ehf.  
Askalind 6  
Vegamálu ehf.  
Ennishvarfi 15a  
Vélaleiga Auberts  
Hlíðarhjalli 7  
Vogmær ehf  
Limdasmára 30  
VSI Öryggishönnun og  
ráðgjöf ehf.  
Hamraborg 11  
Pakpappaþjónustan ehf.  
Lautarsmára 1  
Porvar Hafsteinsson  
Gulapíng 66  
**Garðabær**  
Andromeda  
Iðnbúð 4  
Árvík hf.  
Garðatorgi 3 box 272  
Benjamín Guðmundsson  
17. júníorgi 7  
Endurskoðun og ráðgjöf ehf.  
Garðatorgi 7-Box 374  
Fag-val ehf.  
Smiðsbúð 4  
Fjölbautaskólinn Garðabær  
v/Bókasafns  
Skólabraut  
Garðabær  
Garðatorgi 7  
Geislatækni ehf. - Laser-  
þjónustan Suðurhrauni 12c  
GJ Bílahús ehf.  
Suðurhrauni 3  
Haraldur Böðvarsson & Co. ehf.  
Birkihæð 1  
ISS Ísland ehf.  
Austurhrauni 7  
Íþróttamiðstöðin Ásgarður  
Garðatorgi 7  
Leiksvíð slf  
Súlunesi 9  
Nýbarði Hjólbarðaverkstæði  
Lyngás 8  
Rafboði ehf.  
Skeiðarási 3  
Rafvirkinn hf.  
Hagaflöt 5  
Versus, Bílaréttingar og sprautun  
Suðurhrauni 2  
Öryggisgirðingar ehf.  
Suðurhrauni 2  
**Hafnarfjörður**  
Bátaraf ehf.  
Box 52, Suðurgötu 106  
Byggingafélagið Skuld ehf  
Lynghvammí 4  
DS lausnir ehf.  
Rauðhelli 5  
Fínþússning ehf.  
Rauðhelli 13  
Fjarðargrjót ehf.  
Furuhlíð 4  
Fjörukráin ehf.  
Strandgötu 55  
Flúrlampar hf.  
Kaplahauni 20  
Fókus - Vel að merkja ehf.  
Vallarbyggð 8  
Gaflarar ehf.  
Lónsbraut 2 Box 237

## Úrval vandaðra

# FITUMÆLINGAVOGA

## Tanita BC 570 - 150 kg.

Gefur allar helstu upplýsingar eins og  
fituprósentu, vöðvamassa, vatns % o.fl.

20% afsláttur til jóla af öllum Tanita vogum.

3 ára ábyrgð.

BC 570 á mynd,  
kr. 15.616,-  
m/vsk

Verð áður kr. 19.520,-



www.pmt.is

Krókhálsi 1 - 110 Reykjavík - sími 567-8888 - fax 567-8889

Gamla Vínhúsið - A. Hansen  
Vesturgötu 4 p.Box 45  
Guðni Tómasson ehf.  
Sléttahrauni 21  
H. Jacobsen ehf.  
Reykjavíkurvegi 66  
Hafnarfjarðarhöfn  
Óseyrarbraut 4  
Hagtak hf.  
Fjarðargötu 13-15  
Haukur Pressari Þvottahús og  
fatahreinsun ehf  
Hraunbrún 40  
Hársnyrtistofan Hár  
Hjallahrauni 13  
Heildverslunin Donna ehf.  
Háahvammí 16  
Héðinn Schindler lyftur hf.  
Gjótuhrauni 4  
Hlaðbær Colas hf.  
Gullhelli 1  
Hrif - Heilsuefning innan fyrirtækja  
Bæjarhrauni 20  
Húsamálari ehf  
Álfaskiði 73  
Hvalur hf.  
Reykjav.veg 48 Box 233  
Höfn öldrunarmiðstöð  
Sólvangsvegi 1  
Hönnunarkhúsið ehf.  
Bæjarhrauni 2  
Krossborg ehf.  
Stekkjahvammí 12  
Lagnameistarinn ehf.  
Móabardi 36  
Nes hf. - Skipafélag  
Fjarðargötu 13-15 box 544  
Netorka hf.  
Bæjarhrauni 14  
Nonni Gull  
Strandgötu 37  
Ópal Sjávarfang ehf.  
Grandatröð 8

P.H. Verk ehf.  
Vallarbarði 10  
Pappír hf.  
Kaplahauni 13  
Rafal ehf.  
Hringhellu 9  
Rafgeymasalan ehf.  
Dalshrauni 17  
Rafhitun ehf.  
Kaplahauni 7a  
Rafrún ehf.  
Gjótuhrauni 8  
Raftog ehf.  
Gjótuhrauni 4  
Rafvangur ehf  
Kletttagötu 12  
Sign - skart og gullsmíðahönnun  
Fornbúðum 12  
Sjúkraþjálfari ehf.  
Strandgötu 75  
Skerpa - renniverkstæði  
Skútahrauni 9  
Stálanaust ehf.  
Suðrhella 7  
Stormur Seafood  
Lónsbraut 1  
Umbúðamiðlun ehf.  
Box 470 - Fornubúðum 3  
Úthafsskip ehf.  
Fjarðargötu 13-15  
Verkalýðsfélagið Hlíf  
Reykjavíkurvegi 64  
Vélrás ehf. bifreiða- og  
vélaverkstæði  
Álfhella 8  
Víðir og Alda ehf.  
Reykjavíkurvegi 52 a  
Vörumerking ehf.  
Bæjarhrauni 24  
**Álftanes**  
Prentmiðlun ehf  
Hólmatúni 55



Ingibjörg Loftsdóttir, BSc sjúkraþjálfun, MSc Heilbrigðisvísindum, EMPH

## Undraefnið D-vítamín

Umræða um D-vítamín og mikilvægi þess hefur verið áberandi hér á landi og þá kannski ekki síst í tengslum við ráðstefnu um efnið sem haldin var síðastliðið haust.

### Hormón frekar en vítamín

Aðalfyrirlesari ráðstefnunnar var Dr. Michael Holick, prófessor við Bostonháskóla, sem hefur helgað stórum hluta starfsævi sinnar rannsóknum á D-vítamíni. Rannsóknir hans og annarra hafa m.a. leitt í ljós að hver einasta fruma líkamans hefur viðtaka fyrir D-vítamín og að í raun sé um að ræða hormón en ekki vítamín. Líkaminn framleiðir D-vítamín úr sólarljósi og þannig hafa flestir fengið megnið af sínu D-vítamíni í gegnum tíðina auk þess sem það er í einstaka fæðutegund eins og t.d. feitum fiski, lýsi, eggjum og sveppum.

Með aukinni notkun sólarvarna og minni neyslu á feitum fiski hefur farið að bera á sífellt meiri skorti á D-vítamíni úti um allan heim. Í bók sinni „The Vitamin D Solution“, sem kom út árið 2011 rekur Dr. Holick útbreiðslu D-vítamínskorts og afleiðingar hans. Hann heldur því fram að a.m.k. helmingur ef ekki allt að 90% Bandaríkjamanna séu með skort og hægt sé að líkja ástandinu við faraldur. Í bókinni kemur m.a. fram að D-vítamín skortur sé í raun algengasta sjúkdómsástand í heimi og tengist forvörnum og í mörgum tilfellum meðferð sjúkdóma á borð við hjartasjúkdóma, krabbamein, heilablóðföll, smitsjúkdóma, sykursýki, elligliöp, þunglyndi, svefnleysi, vöðvaslappleika, vefjagigt, slitgigt, liðagigt, beinþynningu, psoriasis, MS og háþrýsting. Auk þess hefur verið sýnt fram á að þeir sem þjáast af offitu eru oftast en ekki með verulegan D-vítamínskort sem getur viðhaldið þeim vítahring sem offitan er.


### Vefjagigt eða beinmeyra?

Alvarlegasta form D-vítamínskorts er sjúkdómur sem flestir þekkja sem sjúkdóm fortíðarinnar eða beinkröm. Tilfelli af þessum sjúkdómi hafa þó verið að greinast víða á undanförunum árum í kjölfar aukningar á D-vítamínskorti. Annar sjúkdómur en minna þekktur sem orsakast af D-vítamínskorti er beinmeyra (osteomalacia).

Beinmeyra hefur einnig verið nefnd „fullorðins beinkröm“ og einkennist af óljósum verkjum og eymslum í beinum og vöðvum auk sífelldrar þreytu. Þessi einkenni eru nánast þau sömu og einkenni vefjagigtar en Dr. Holick heldur því einmitt fram að beinmeyra sé oft misgreind sem vefjagigt, síþreyta eða jafnvel liðagigt.



Reynsla Dr. Holick er sú að um 40-60% af þeim sem leita til hans og hafa verið greindir með vefjagigt, síþreytu eða jafnvel þunglyndi séu í raun með D-vítamínskort og þjáast af beinmeyru. Hann hefur náð miklum árangri í meðhöndlun slíkra einstaklinga með D-vítamínjök og skynsamlegri útsetningu fyrir sólarljósi. Hann bendir á að ef læknað útlöki ekki D-vítamínskort sem orsök óljósra verkja í vöðvum og beinum geti rétt meðhöndlun slíkra einkenna í mörgum tilfellum tafist verulega.

Höfundur telur mikilvægt að umræðunni um D-vítamínskort sé haldið á lofti og að heilbrigðisstarfsmenn séu meðvitaðir um einkenni slíks skorts. Einnig að vert sé að huga að því hvort að þau mörk sem sett eru sem eðlileg við mælingar á D-vítamínskorti séu of lág auk þess sem svo virðist sem ráðlagðir dagskammtar séu í lægri kantinum. 

Heimild: Holick, M.F. (2011). The Vitamin D Solution. New York: Penguin Group.

Svo virðist sem ráðlagðir dagskammtar af D-vítamíni séu í lægri kantinum.

## Pökkum eftirtöldum aðilum veittan stuðning við málstað SÍBS

### Keflavík

A. Óskarsson ehf.  
Heiðargarði 8  
Bókasafn Reykjanesbæjar  
Hafnargötu 57  
DMM Lausnir ehf.  
Pósthólf 285  
Eignarhaldsfélagið Áfangar ehf.  
Hafnargötu 90  
Fiskverkunin Háteigur  
Vítabraut 1 - P.box 27  
Fjölbrotaskóli Suðurnesja  
Sunnubraut 36  
Geimsteinn ehf.  
Skólavegi 12  
Grímsnes ehf.  
Pósthólf 380  
Ice Bike  
lðavöllum 10  
Íslenska félagið ehf. / Ice group.  
ltd. lðavöllum 7a  
Nes Raf ehf.  
Grófinni 18a  
Plastgerð Suðurnesja ehf.  
Framnesvegi 21  
Reiknistofa fiskmarkaða hf.  
lðavöllum 7  
Rekstrarþjónusta G.P. ehf.  
Hafnargötu 90  
Reykjanesbær  
Tjarnargötu 12  
Skipting ehf.  
Grófinni 19  
Smíðafélagið ehf  
Grófinni 15  
Smur og hjólbarðþjónustan  
Framnesvegi 23  
Soho Veisluþjónusta  
Grófinni 10b  
Varmamót ehf.  
Framnesvegi 19  
Vísir félag skipstjórnarmanna á  
Suðurnesjum  
Hafnargötu 90  
**Keflavíkurflugvöllur**  
Menu Veitingar ehf.  
Grænásbraut 619  
Suðurlflug ehf. Bygging 787  
Kefl.flugv/Bygging 787  
**Grindavík**  
BESA ehf.  
Baðsvöllum 7  
Gunnar E. Vilbergsson  
Heiðarrhauani 10  
Hafsteinn Sæmundsson  
Mánagata 19  
Haustak ehf.  
Hafnargötu 12  
Marver ehf.  
Stafholti  
Söluturninn Víkurbraut  
Víkurbraut 62  
Veitingastofan Vör  
Hafnargötu 9  
Verkalýðsfélag Grindavíkur  
Víkurbraut 46  
Vísir hf.  
Hafnargötu 16  
**Sandgerði**  
Verslunarfélagið Ábót ehf.  
Box 70  
**Garður**  
Amp Rafverktaki ehf.  
Lyngraut 1  
Aukin Ökurettindi  
Ósbraut 5  
**Njarðvík**  
Bílar og hjól ehf.  
Njarðarbraut 11d  
Bílaþjónusta GG ehf.  
Básvegur 10

Félag eldri borgara á  
Suðurnesjum c/o Árni Júlíus  
úliússon  
Fitjavík ehf.  
Fitjum  
Ístek ehf.  
Hólagötu 31  
Renniverkstæði Jens  
Tómassonar ehf.  
Fitjabakka 1c  
Sigurður Haraldsson ehf.  
Gónhóli 13  
Vökvatengi ehf.  
Fitjabraut 2  
**Mosfellsbær**  
Bootcamp ehf.  
Tröllateigur 34  
Dalsbú ehf.  
Helgadal  
Dalsgarður ehf.  
Dalsgarði 1  
Dino slf  
Súluhöfða 10  
Glertækni ehf.  
Völuteigi 21  
Guðbjörg ehf., Reykjavík  
Blönduholti  
Ísfugl ehf.  
Reykjavegi 36  
Kaffihúsið Álafossi  
Álafossvegi 27  
Líkami og sál - Snyrti nudd og  
fótaaðgerðastofa  
Pverholti 11  
Mosfellsbær  
Pverholti 2  
Múr og meira ehf.  
Brekktunga 38  
Nanotækni ehf  
Pósthólf 185  
Rétt - Val ehf.  
Flugumýri 16b  
Rétttingaverkstæði Jóns B. ehf.  
Flugumýri 2  
Sigurplast ehf.  
Völuteig 17-19  
SK ráðgjöf ehf.  
Fálkahöfða 6  
Skálatúnsheimilið  
Smíðavellir  
Blómsturvöllum  
Sólbaðsstofa Mosfellsbæjar  
Pverholti 5  
Venus Hárgreiðslustofa  
Bjargartangi 10  
**Akranes**  
A. Haraldsson ehf.  
Stílholti 6  
Bifreiðastöð P.P.P. ehf.  
Dalbraut 6  
Bílver ehf.  
Innesvegi 1  
Borgdal ehf..  
Kjalardal  
Fasteignasalan Hákot  
Kirkjubraut 12  
Galito Restaurant  
Stílholt 16-18  
Glit málun ehf.  
Einigrund 21  
Grastec ehf.  
Einigrund 9  
GT tækni ehf.  
Grundartanga  
Hóperðabifreiðar Reynis.  
Jóhanns ehf.  
Jörundarholti 39  
Höfði - hjúkrunar - og  
dvalarheimili  
Sólmundarhöfði  
Norðanfiskur ehf.  
Vesturgötu 5

Omnis ehf.  
Dalbraut 1  
P 21 - Trocadero ehf.  
Hagafliót 11  
Runólfur Hallfreðsson ehf.  
Álmskógum 1  
Straumnes ehf., rafverktakar  
Krókatúni 22-24  
Trésmiðja Akraness ehf.  
Smíðjuvöllum 3a  
Viðskiptaþjónusta Akraness ehf.  
Kirkjubraut 28  
Vignir G. Jónsson ehf.  
Smíðjuvöllum 4  
**Borgarnes**  
Blómaborg  
Borgarbraut 58-60  
Borgarverk ehf.  
Sólbakka 17  
Búvangur ehf.  
Brúarlandi  
Dvalarheimili aldraðra  
Brákarhlíð  
Borgarbraut 65  
Eyja- og Miklaholtshreppur  
Hjarðarfelli  
Framköllunarþjónustan ehf.  
Brúartorgi 4  
Gæðakokkar ehf.  
Sólbakka 11  
Hársnyrtistofa Margrétar  
Kveldúlfstötu 27  
Jón Friðrik Snorrason  
Indriðastöðum/Skorradal  
Kristý sf. - Hymrutorgi 58  
Hymrutorg 58  
Landbúnaðarháskóli Íslands  
Hvanneyri  
Matstofan ehf.  
Brákarbraut 3  
Nesafi sf.  
Böðvarsgötu 5  
Samtök sveitarfélaga á  
Vesturlandi  
Bjarnarbraut 8  
Sigur-garðar sf.  
Laufskálum 2  
Solo hárgreiðslustofa  
Borgarbraut 58-60  
Sæmundur Sigmundsson ehf.  
Brákarbraut 20  
Trésmiðja Pálma  
Hálsum Skorradal  
Ullarselið ehf.  
Hvanneyri  
Vatnsverk Guðjón og Árni ehf.  
Egilsstötu 17  
Vegamót - Þjónustumiðstöðin  
Vegamótum  
Vélaverkstæði Kristjáns ehf.  
Brákarbraut 20  
**Borgarfjarðarsveit**  
Sólvörf ehf. Garðyrkjubýli  
Sólbyrgi  
**Stykkishólmur**  
Fimm fiskar ehf.  
Frúarstíg 1  
Hótel Breiðafjörður - Gistiskálinn  
Sjónarhóll  
Höfðagötu 1  
Rannsóknarnefnd sjóslysa  
Flugstöðinni  
Sæfell ehf.  
Hafnargötu 9  
Útgerðarfélagið Kári ehf.  
Hjallatanga 46  
**Grundarfjörður**  
Hjálmar hf.  
Fagurshól 10  
Hrannarbúðin sf.  
Hrannarstíg 5

Kaffi 59  
Grundargötu 59  
Suða ehf.  
Smíðjustíg 4  
**Ólafsvík**  
Búðakirkja Snæfellsbæ  
Snæfellsbær  
Fiskmarkaður Íslands hf.  
Norðurtangi 6  
Maggi Ingimars ehf.  
Sandholti 42  
Rafn ehf.  
Hjallabrekku 6  
Sverrisútgerðin ehf.  
Túnbrékku 16  
TS vélaleiga ehf.  
Stekkjaholti 11  
Tölvuverk bókhaldsþjónusta slf.  
Kirkjutúni 2  
**Hellissandur**  
Guðbjartur ehf.  
Laufási 2  
K.G. Fiskverkun ehf.  
Melnesi 1  
Nesver hf.  
Háarif 19  
Nónvarða ehf.  
Bárðarási 6  
Sjáváriðjan Rifi hf.  
Hafnargötu 8  
Skarðsvík hf.  
Munaðarhóli 10  
Vélsmiðja Árna Jóns  
Smíðjugötu 6  
**Búðardalur**  
Dalabyggð  
Miðbraut 11  
Verslunin Skriðuland Gisting  
Saurbæ  
**Reykholahreppur**  
Stekkjarlundur ehf. /Hótel  
Bjarkalundur  
Bjarkarlundi  
Þörungaverksmiðjan hf.  
Reykholum  
**Ísafjörður**  
Fræðslumiðstöð Vestfjarða  
Suðurgötu 12  
Hafnarbúðin  
Hafnarhúsinu  
Hamraborg ehf.  
Hafnarstræti 7  
Hótel Ísafjörður  
Silfurtorgi 2  
Ísblikk ehf.  
Hrannargötu 10  
Ísfang hf.  
Suðurgötu 12  
Kampi ehf.  
Sindragötu 1  
Sjúkraþjálfun Vestfjarða ehf.  
Eyrargötu 2  
Skipsbækur ehf.  
Möholti 1  
Útgerðafél. Kjölur  
Urðarvegi 37  
Vélsmiðja Ísafjarðar hf.  
Sundahöfn  
**Bolungarvík**  
Bolungarvíkurkaupstaður  
Aðalstræti 12  
Endurskoðun Vestfjarða  
Aðalstræti 19  
Fiskmarkaður Bolungarv.og  
Suðureyrar ehf.  
Árbæjarkantur 3  
Jakob Valgeir ehf.  
Grundarstíg 5  
Sigurgeir G. Jóhannsson ehf.  
Hafnargötu 19



## Næring og krabbamein

Talið er að allt að 30% af krabbameinstilfellum megi rekja til mataræðis. Meðvitund og áhugi fólks á lífsstílpáttum, þ.m.t. mataræði er sífellt að aukast og fleiri sem átta sig á því að heilsusamlegt mataræði hefur mikil áhrif á heilsu og líðan.

### Fjölbreytt mataræði best

Oft er spurt hvort hægt sé að koma í veg fyrir krabbamein með því að fylgja ákveðnu mataræði? Samkvæmt niðurstöðum Bandarísku Krabbameinsrannsóknarstöðvarinnar (American Institute of Cancer Research) eru sérstakir eiginleikar í ýmsum fæðutegundum sem vinna gegn krabbameinsmyndun og að fjölbreytt fæði virki best sem krabbameinsvörn. Grænmeti og ávextir innihalda náttúruleg plöntuefni efni sem hafa sterk andoxunar og krabbameinsverndandi áhrif. Sem dæmi má nefna kálteygundir svo sem spergilkál, blómekál og grænkál. Einnig plöntuefni í t.d. hvítlauk og lauk, grænu tei, sítrusávöxtum, berjum og engiferi. Fleiri tegundir af plöntum hafa einnig mikið af fitókemískum efnum sem vinna gegn krabbameinsmyndun. Dæmi um slík efni eru plöntuefni í bláberjum, í spergilkáli og í tómötum.

Mikil neysla á rauðu kjöti er talin auka líkur á ristilkrabbameini og mikil neysla á unnum kjötvörum er talin auka líkur á magakrabbameini. Mikil neysla ávaxta og grænmetis, eða um 500-600 grömm á dag, er talin minnka líkur á munn-, háls- og magakrabbameinum. Það að vera í yfirþyngd er einnig talið auka líkur á brjóst- og ristilkrabbameinum. Hátt hlutfall líkamsfitu er einnig tengt við auknar líkur á krabbameinsmyndun. Það eru margir fleiri þættir

sem koma við sögu eins og tóbaksnotkun, alkóhólneysla og erfðabættir. Það má hins vegar færa rök fyrir því að heilsusamlegt mataræði, sem samanstendur af fjölbreyttri fæðu minnki líkur á krabbameinsmyndun. Þetta á við um mat sem er ferskur, næringarríkur og fjölbreyttur.

Við Íslendingar eigum það til að taka hlutina með trompi og mataræði er þar ekki undanskilið. Af og til koma fréttir um nýjustu „ofurfæðutegundina“ og við stökkvum á það til að vera viss um að fá sem mest af þessari ofurfæðu á sem skemmstum tíma. Eftir ákveðinn tíma kemur næsta ofurfæða og við gleymum öllu sem við vorum búin að tileinka okkur áður. Mestu máli skiptir hinsvegar að tileinka sér hollt mataræði, sem inniheldur ríkulegt magn af grænmeti og ávöxtum alla ævi.

Það er gott markmið að stefna á að tileinka sér mataræði sem samanstendur af;

- *Fjölbreytni af hollum mat með áherslu á plöntufæði.*
- *Borða fimm skammta af grænmeti og ávöxtum daglega með áherslu á fjölbreytileika.*
- *Velja grófar kornvörur og takmarka finunnar kornvörur og sykur.*
- *Takmarka neyslu á rauðu kjöti, sérstaklega fitumiklu og mikið unnum kjötvörum.*
- *Stunda reglulega hreyfingu og vera sem næst kjörþyngd.*

### Matur í krabbameinsmeðferð

Þeir sem greinast með krabbamein og ganga í gegnum erfiða meðferð glíma oft á tíðum við mikið lysterleysi, ógleði og ósjálfrátt þyngdartap.

Við þessar aðstæður skiptir öllu máli að nærast vel og fá nægjanlegt magn af próteini og orkuríkum mat. Þá þarf að finna út hvað hentar viðkomandi og gjarnan er ráðlagt að nota fituríkar fæðutegundir í auknum mæli. Einnig skiptir máli að fjölga máltíðum og finna hvað viðkomandi á auðvelt með að borða því bragð, lyktarskyn og áferð á matnum hefur mikil áhrif. Algengur fylgikvilli krabbameinsmeðferðar er næringarskortur og slappleiki sem getur stuðlað

að verri meðferðarfylgni og lélegri lífsgæðum. Mikilvægast er því að leggja áherslu á að einstaklingar með krabbamein fái næringarríkan mat, haldi þyngd og forðist næringarskort.

Skilaboðin eru að sambland af heilsusamlegu mataræði, reglulegri hreyfingu og heilbrigð líkamsþynd eru skynsamlegasti kosturinn til að minnka líkur á krabbameini. **SÍBS**

Reglulega koma fréttir um nýja ofurfæðu, en mestu máli skiptir að borða hollan mat með ríkulegu af grænmeti og ávöxtum.

## Pökkum eftirtöldum aðilum veittan stuðning við málstað SÍBS

### Suðureyri

Berti G. ehf.  
Eyrargötu 4

### Patreksfjörður

Flakkarinn  
Brjánslæk  
Gistiheimilið Bjarkarholt  
Krossholti

### Tálknafjörður

Gistiheimilið Bjarmalandi ehf.  
Bugatúni 8

Sundlaugin Tálknafirði  
Miðtúni 1

TV - Verk ehf.  
Strandgötu 37

### Pingeyri

Bibbi Jóns ehf. - IS-65  
Brekkgötu 31

Brautin sf.  
Vallargötu 8

### Hólmavík

Finna hótél Borgabraut 4 ehf.  
Borgabraut 4

Strandabyggð  
Hafnarbraut 19

### Norðurfjörður

Hótel Djúpvík ehf.  
Árnesheppi

### Hvammstangi

Ásbyrgi  
Ytri Torfustaðahreppi

Bíla- & búvélasalan  
Eyrarlandi 1

Ferðabjónustan Dæli, Víðidal  
Dæli

Húnaþing vestra

Hvammstangabraut 5

Steyppustöð Hvammstanga

Melavegi 2

Veiðifélag Arnarvatnsheiðar og

Tvíðægru

Staðabakka 1

### Skagaströnd

Kvenfélagið Hekla  
Steinnýjarstöðum

Skagabyggð

Hafnir

Trésmiðaverkstæði Helga

Gunnarssonar

Mánabraut 2

Vík ehf.

Hólabraut 5

### Sauðárkrúkur

Bókhaldsþjónusta K.O.M. ehf.  
Víðihlíð 10

Fisk - Seafood hf.

Háeyri 1

Héraðsbókasafn Skagfirðinga

Faxatorgi

Ingimundur Guðjónsson ehf.

Sæmundargötu 3a

Kaupfélag Skagfirðinga

Ártorgi 1

K-Tak hf.

Borgartúni 1

Ó.K. Gámaþjónusta-sorphirði  
ehf.

Borgarflöt 15

Skagafjarðarveitur ehf.

Borgarteig 15

Skinnastöðin ehf.

Syðri-Ingveldarstaðir

Steinull hf.

Skarðseyri 5

Verslun Haraldar Júlíussonar

Aðalgötu 22

Verslunarmannafélag

Skagafjarðar

Borgarmýri 1

Preksport ehf.

Aðalgötu 20b

Ökuskóli Norðurlands vestra sf.

Dalatúni 4

### Varmahlíð

Akrahreppur - Skagafirði

Miklabæ

Álftagerðisbræður ehf.

Álftagerði

Ferðabjónustan Steinsstöðum

Steinsstöðum

Langamýri fræðslusetur

Löngumyrarskóla

Ómar Bragason

Laugavegi 9

### Hofsós

Grafarós ehf.

Austurgötu 22

Heiðrún G. Alfreðsdóttir

Bær

### Siglufjörður

Fiskbúð Siglufjarðar

Aðalgötu 27

Fjallabyggð

Gránugata 24

Heilbrigðisstofnunin Fjallabyggð

Hvanneyrarbraut 37

HM Pípulagnir ehf.

Hafnartúni 20

J.E. Vélaverkstæði

Gránugötu 13

### Akureyri

Bífreiðaverkstæði Bjarnhéðins

hf.

Fjölningötu 2a

Blikkrás ehf.

Óseyri 16

Bókend ehf.

Tryggvabraut 1

Centro

Hafnarstræti 97

Efling sjúkrahjálfun ehf.

www.eflingehf.is Hafnarstræti 97

Festa ehf.

Geislagötu 12

Félagsbúíð Hallgilsstöðum

Hallgilsstöðum

Geimstofan ehf.

Glerárgötu 34b

Halldór Ólafsson, Úr og

skartgripir

Glerártorgi

Heilsugæslustöðin á Akureyri

Hafnarstræti 99

Hjartaheill Akureyri

Hringteigi 1

Hnjúkar ehf. (Haukur, Bessi og

Ásta)

Kaupvangur - Mýrarvegi

Hnýfill ehf.

Brekkgötu 36, íb. 501

Holtsselsbúíð ehf.

Holtsseli

Ísgát ehf.

Hrafnabjörg 1

J.M.J. herrafataverslun

Gránufélagsgötu 4

Kaffi Torg ehf.

Tungusödu 24

Kjarnafæði hf.

Fjölningötu 1b

Kælismiðjan Frost ehf.

Fjölningötu 4b

Malbikun KM

Vörðutún 4

Netkerfi og tölvur ehf.

Steinahlíð 7c

Orlofsbyggðir Illugastaðir

Illugastöðum

Plastiðjan Bjarg - lðjulundur

Furuvöllum 1

S.S. byggir ehf.

Njarðarnesi 14

Samherji hf.

Glerárgötu 30

Sjómannaþlaðið Víkingur

Byggðarvegur 101b

Slippurinn Akureyri ehf.

Naustatanga 2

Steyppustöð Akureyrar ehf.

Sunnuhlíð 4

Straumrás ehf.

Furuvöllum 3

Trans Atlantic

Tryggvabraut 22

Trétak hf.

Klettaborg 13

Viðskiptahúsið ehf.

Box 73

### Grenivík

Darri ehf.

Hafnargötu 1

Jói ehf.

Melgötu 8

### Dalvík

Gistihúsið Skeið www.thule-  
tours.is

Skeið

Hýbýlamálun

Reynihólar 4

Sportferðir Ferðaskrifstofa -

www.sportferdir.is

Ytri Vík

Tréverk hf.

Grundargötu 8-10

Vélvirki ehf.

Hafnarbraut 7

Pernan Fatahreinsun ehf.

Hafnarbraut 7

### Ólafsfjörður

Freymundur ehf.

Vesturgötu 14

Norlandia ehf.

Múlavegi 3

Sjómannafélag Ólafsfjarðar

Brekkgötu 9

### Hrísey

Hvatastaðir ehf. Eingrunarstöð

Gæluðýra Hrísey

Austurvegi 8

Veitingahúsið Brekka ehf.

www.brekkahrisey.is

Brekkgötu 5

### Húsavík

Alverk ehf.

Klömbur

Fjallasýn - Rúnars Óskarssonar

ehf.

Hrísateigi 5

Gistiheimilið 'Arból - www.

simnet.is /fensalir

Ásgarðsvegi 2

Hóll ehf.

Höfða 11

Kiðagil ehf.

Bárðardal

Minjasafnið Mánarbakka

Tjörnesi

Skóbúð Húsavíkur

Garðarsbraut 13

Steinsteypir ehf.

Hafnalæk II

Trésmiðjan Rein ehf.

Rein

Vermir sf.

Stórhóli 9

Vélaverkstæðið Árteigi

Árteigi - Pingeyjasveit

Víkurráð ehf.

Garðarsbraut 18a

### Laugar

Norðurpóll ehf.

Laugum

# Stiklur úr starfi SÍBS 2012

- 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 aðildarféлага 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 öfnæmisfélagsins.
- 9 MAÍ** Þrjónakaffi Hjartadrottninga, SÍBS-húsinu Síðumúla 6.
- 10 MAÍ** Frumsýning fræðslumyndar Neistans um meðfædda hjartagalla, RÚV.
- 12 MAÍ** Blóðþrýstings- og blóðfitu-mælingar 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 blóðfitu-mælingar 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 blóðfitu-mælingar Hjartaheilla í Vogum.
- 31 MAÍ** Aðalfundur Neistans, styrktarfélag Hjartveikra barna.
- 9 JÚN** Sumarferð Hjartaheilla og Heilaheilla um Borgarfjörð.
- 12 JÚN** Reglulegur fundur stjórnar SÍBS.
- 23 JÚN** Heiðmerkurdagur SÍBS. Árleg lautarferð í lund samtakanna í Heiðmörk.
- 26 JÚN** Alþjóðlegur dagur öndunarmælinga. Átak í öndunarmælingum í samráði við fagfélög.
- 5 JÚL** Kynningarmyndband um Múalund framleitt og sýnt á sjónvarpsstöðinni INN.
- 1 JÚL** Sumarhátíð Neistans haldin í Árbæjarsafni. Leikhópurinn Lotta og Fornbílaklúbburinn á staðnum.
- 10 JÚL** Reglulegur fundur stjórnar SÍBS.
- 12 JÚL** Neistinn sendi 10 íslenska unglunga í Norðurlandasumarbúðir hjartveikra barna í Svíþjóð
- 13 ÁGÚ** Golfmót Hjartaheilla haldið í blíðskaparveðri á Bakkakotsvelli í Mosfellsdal.
- 20 ÁGÚ** Opið hús í SÍBS-húsinu Síðumúla 6 kl. 16-18
- 27 ÁGÚ** Opið hús í SÍBS-húsinu Síðumúla 6 kl. 16-18
- 29 ÁGÚ** Kringlan styður Neistann með söfnunarátaki í tilefni 25 ára afmælis Kringlunnar.
- 3 SEP** Opið hús í SÍBS-húsinu Síðumúla 6 kl. 16-18
- 4 SEP** Reglulegur fundur stjórnar SÍBS
- 5 SEP** Húfuuppboð Neistans haldið til fjáröflunar styrktarfélagins.
- 10 SEP** Opið hús í SÍBS-húsinu Síðumúla 6 kl. 16-18
- 11 SEP** Uppskeruhátíð Reykjavíkurmarabons. Aðildarfélögum SÍBS gekk mjög vel í áheitasöfnuninni.
- 17 SEP** Opið hús í SÍBS-húsinu Síðumúla 6 kl. 16-18
- 18 SEP** Reglulegur fundur stjórnar SÍBS



Frá golfmóti Hjartaheilla.

## Reykjahlíð

Draumaborgir ehf. - Kaffiborgir  
Álftagerði 4  
Eldá ehf.  
Helluhrauni 15  
Hlíð ferðaþjónusta  
Mývatnssveit  
Kvenfélag Mývatnssveitar  
Garði 3

## Kópasker

Borgartangi ehf.  
Boðagerði 13  
Röndin ehf.  
Röndinni 5

## Pórhöfn

Geir ehf.  
Sunnuvegi 3  
Trésmiðjan Brú ehf.  
Brúarlandi 2

## Vopnafjörður

Mælifell ehf.  
Háholti 2  
Sláturfélag Vopnfirðinga  
Hafnarbyggð 8

## Egilsstaðir

AFL-Starfsgræinafélag  
Miðvangur 2-4  
Ársverk ehf  
Iðjuseli 5  
Bílamálan Egilsstöðum ehf.  
Fagradalsbraut 21-23  
Bílaverkstæði Austurlands ehf.  
Miðási 2

Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf.

Miðvangi 2-4

Fellabakarí

Lagarfelli 4

Fótatak - Fótaaðgerðastofa

Miðvangur 5 - 7

G. Ármannsson ehf.

Ártröð 12

Glussi ehf

Miðás 37

Hitaveita Egilsstaða og Fella

Einhleypingi 1

Miðás hf.

Miðási 9

Rafey ehf.

Miðási 11

Skógrækt ríkisins

Miðvangi 2-4

Skrifstofubjón. Austurlands ehf.

Fagradalsbraut 11

Steindór og Anna Skógarseli

Egilsstöðum

Skógarseli 5

Tindaberg ehf.

Randabergi v/Eiðaveg

Verslunin Skógar ehf.

Dynskógum 4

## Seyðisfjörður

Austfar ehf.

Fjarðargötu 8

Hótel Aldan

Norðurgötu 2

Jón Hilmar Jónsson -

Rafverktaki

Árstíg 11

Seyðisfjarðarkaupstaður

Hafnargötu 44

## Reyðarfjörður

Launaf ehf.

Hrauni 3

Tærgesen ehf.

Búðargata 4

## Eskifjörður

Eskja hf.

Strandgötu 39

Slökkvitækjapjónusta

Austurlands ehf.

Strandgötu 13

Tandrabergh ehf.

Hafnargötu 2

## Neskaupstaður

Árni Sveinbjörnsson

Piðargötu 13

Bólstrun Halldórs Ásgeirssonar

Blómsturvöllum 15

Fjarðahótel ehf

Egilsbraut 1

Fjarðalagnir ehf.

Nesbakka 14

G. Skúlasón vélaverkstæði ehf.

Nesgötu 38

Haki hf.

Piljuvöllum 10

Rafgeisli Tómas R. Zoéga ehf.

Hafnarbraut 10

Samvinnufélag útgerðarmanna

Hafnarbraut 6

Síldarvinnslan hf.

Hafnarbraut 6

Tónspil ehf.

Hafnarbraut 22

## Fáskrúðsfjörður

Loðnuvinnslan hf.

Skólavegi 59

## Stöðvarfjörður

Brekkan

Fjarðarbraut 44

## Breiðdalsvík

Hákon Hanson

Ásvegi 31

## Djúpvogur

Papeyjarferðir ehf.

Hrauni 3

## Höfn

Ferðaþjónustan Stafafell í Lóni

í Lóni

Funi ehf. - Sorphreinsun

Ártúni

Hársnyrtistofa Jaspis

Litlu-brú 1

Ís og ævintýri ehf.

Silfurbraut 15

Jökulsárlón ehf.

Kirkjubraut 7

Málningarþjónusta

Hornarfjarðar sf.

Vikurbraut 5

Menningarmiðstöð Hornarfjarðar

Nýheimum, Litlu-brú 2

Rósaberg ehf.

Háhóli

Skinney - Þinganes hf.

Krossey

Uggi Sf - 47

Fiskhóli 9

Vatnajökull Travel

Bugðuleiru 3

Vélsmiðjan Foss ehf.

Ófeigstanga 15

Prastarhóll ehf.

Kirkjubraut 10

## Selfoss

Árvirkinn ehf.

Eyravegi 32

Bifreiðaverkstæðið Klettur ehf.

Hrísmýri 3

Bílverk BÁ ehf.

Gagnheiði 3

Bjarnabúð

Brautarhóli, Biskupst

Bókaútgáfan Björk

Birkivöllum 30

Byggingafélagið Laski ehf.

Bakkatjörn 7

Dýralæknapjónusta Suðurlands

Stuðlum

Esekiel ehf.

Borgarbraut 16

Ferðaþjónusta Gullfossi

Bratttholt

Flóahreppur

Pingborg

Fossvélar ehf.

Hellismýri 7

Gesthús Selfoss ehf.

Engjavegi 56

Gljúfurubústaður ehf

Gljúfri

Hestakráin

Húsatóftum 2a

Héraðsdómur Suðurlands

Austurvegur 4

Kertasmíðjan ehf.

Blesastöðum 3

Nesey ehf.

Suðurbraut 7

Pylsuvagninn ehf.

Berghólar 15

Rafvélaþjónusta Selfoss ehf.

Eyravegi 32

Renniverkstæði Björns Jenssen

Austurmýri 4

Reykhóll ehf

Reykhóli 2

Reykhúsið Útey ehf. - www.

utey.is

Útey 1

Ræktunarsamband Flóa og

Skeiða

Gagnheiði 35

Sjúkraþjálfun Selfoss ehf.

Austurvegi 9

Sveitarfélagið Árborg

Austurvegi 2

Tetra ehf.

Engjavegi 87

Veidisport ehf - www.veidisport.

is

Miðengi 7

Veitingastaðurinn Menam ehf.

Eyravegi 8

Vinnuvélar - Svínavatni

Svínavatni

Vörubílstjórafélagið Mjölir

Hrísmýri 1

## Hveragerði

Bílaverkstæði Jóhanns

Garðarssonar

Austurmörk 13

Dvalarheimilið Ás

Hverahlíð 20 - 22

Eldhestar ehf. - Vellir Ölfusi

Völlum, Ölfusi

Fagvis ehf.

Breiðmörk 13

Garðyrkjustöð Ingibjargar ehf.

Heiðmörk 31

Gistiheimilið Frumskógar

Frumskógum 3

Heilsustofnun N.L.F.Í.

Grænumörk 10

Hofland-setrið ehf

Heiðmörk 58

Hveragerðisbær

Sunnumörk

Raftaug ehf.

Borgarheiði 11 h

Skjólklettur ehf.

Grásteini Ölfusi

## Þorlákshöfn

Bæjarbókasafn Ölfus

Hafnarbergi 1

Fiskmark ehf.

Hafnarskeiði 21

HJ Húsværk ehf.

Klængsbúð 14

Landsbanki Íslands

Hafnarbergi 1

## Laugarvatn

Ásvélar ehf.

Hrísholti 11

Laugarvatn ehf.

Traustatúni 14

## Flúðir

Áhaldahúsið Steðji

Smíðjustíg 2

Gröfutækni ehf.

Iðjúlóð 1

Hitaveita Flúða og nágrennis

Akurgerði 6

Íslenskt Grænmeti Melar

Flúðu,

Melum

Vélaverkstæðið Klakkur

Smíðjustíg 6

## Hella

Gróðrastöð Birgis

Hrafnstöfum

Hestvit ehf.

Árbakka

Rangá ehf.

Suðurlandsvegi

Varahlutaverslun Björns

Jóhannssonar

Lyngási 5, Box 1

## Hvolsvöllur

Árni Valdimarsson

Akri

Héraðsbókasafn Rangæinga

Vallarbraut 16 Box 20

Krappi ehf.

Ormsvelli 5

Nínukot ehf.

Stóragarði 8

## Vík

B.V.T. ehf.

Austurvegi 15

Hótel Höfðabrekka ehf

Höfðabrekku

Mýrdælingur ehf.

Suðurvíkurvegi

## Kirkjubæjarklaustur

Búval ehf.

Iðjuvöllum 3

Ferðaþjónustan Geirlandi ehf.

Geirlandi

Helga Bjarnadóttir

Ljótastöðum

## Vestmannaeyjar

Bessi ehf.

Sóleyjargötu 8 Box 7

Bifreiðaverkstæði Muggs

Strandvegi 65 Box 415

Bílaverkstæði Sigurjóns

Flötum 20

Búhamar ehf.

Vestmannabraut 35

DPH ehf. Sjúkraþjálfun

Hólagötu 12

Frár ehf.

Hásteinsvegi 49

Hárstofa Viktors

Vestmannabraut 35

Hótel Vestmannaeyjar

Vestmannabraut 28

Huginn ehf.

Kirkjuvegi 23

Ísfélag Vestmannaeyja hf.

Strandvegi 28

Kaffi María ehf. - Brandur ehf.

Skólavegi 1

Karl Kristmanns - umboðs- og

heildverslun

Ofanleitisvegi 15-19

Kæja ehf útgerð

Hólagötu 5

Langa ehf.

Eiðisvegi 5

Prentsmiðjan Eyrún ehf.

Hlíðarvegi 7

RKÍ Vestmannaeyjadeild

Hilmisgötu 11 Arnardrangu

Teiknistofa Páls

Zóphóníassonar ehf.



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.