

Dista 5103761

"Of feitir einstaklingar á aldrinum 20-40 ára borða enn minni fisk en aðrir Íslendingar," segir Óla Kallý Magnúsdóttir næringarfræðingur sem rannsakar áhrif mismunandi leiða í næringarmerðferð fyrir unga, fullorðna og of feita Íslendinga.

Eftir Kristjönu Guðbrandsdóttur dista@24stundir.is

"Þeir einstaklingar sem tóku þátt í rannsókninni voru á aldrinum 20-40 ára og í ofþyngd eða vægri offitu með BMI á bilinu 28-32," segir Óla Kallý frá. Að sögn Ólu Kallýar var hópnum skipt í þrennt og hver þeirra fékk mismunandi næringarfræðilega aðstoð. Tveir hópar byrjuðu á 8 vikna upphafsátaki og annar þeirra fékk leiðsögn og eftirfylgni í eitt ár, sem samanstóð af vikulegri fræðslu og mánaðarlegum mælingum á líkamsþyngd og þess háttar. Þriðji hópurinn fékk tók ekki þátt í neinu upphafsátaki, en fékk vikulega fræðslu og mánaðarlegar mælingar í eitt ár." Óla Kallý bætir við að lögð hafi verið sérstök áhersla á að bæta fiski í mataræðið, sem og ávöxtum og grænmeti. "Á síðustu tuttugu árum hefur neysla Íslendinga á fiski breyst á stórfelldan hátt. Við erum ekki lengur sérstök fiskneysluþjóð og neytum jafnmikils eða lítils af fiski og aðrar þjóðir. Þá er það staðreynd að of feitir einstaklingar borða minna af fiski en aðrir," segir hún til viðbótar.

Lýjandi að léttast lítið

Óla Kallý segir að í niðurstöðum rannsókna hafi verið áberandi að upphafsátakið skipti miklu máli fyrir þyngdartap. "Helstu niðurstöður urðu þær að næringarfræðileg aðstoð með 8 vikna næringarmerðferð sem byrjunarátaki skilar marktækum langtímaárangri í minni líkamsþyngd og minna mittismáli. Vísbendingar voru einnig um að áframhaldandi eftirfylgni og leiðsögn til eins árs skili enn betra viðhaldi á því þyngdartapi sem varð á fyrstu 8 vikunum. Næringarmerðferð með vikulegri fræðslu án byrjunarátaks skilaði minni en marktækum breytingum eftir eitt ár. Við lesum úr þessum niðurstöðum að það hafi jákvæð áhrif að taka fast á breytingum á mataræði í byrjun með einhvers konar átaki. Átakið skilar meira þyngdartapi í upphafi sem getur virkað hvetjandi á þá sem eru að reyna að léttast. Það er getur verið lýjandi að setta sig við lítið þyngdartap á löngum tíma."

Hvað mataræðið varðar þá jókst fisk- og lýsisneysla meðal þeirra sem fengu vikulega fræðslu til eins árs og lýsisneysla einnig til lengri tíma hjá þeim sem ekki fengu fræðslu. Einnig minnkaði neysla fitu og harðrar fitu, auk sykurs meðal þátttakenda.