

## Aukin neysla grænmetis nauðsynleg

Fréttablaðið Innlent 19. september 2013 07:00



Miðað við niðurstöður nýrrar landskönnunar á mataræði Íslendinga má ætla að áhersla verði áfram lögð á aukna grænmetisneyslu. NORDICPHOTOS/GETTY  
Ingibjörg Bára Sveinsdóttir skrifar:

Aukin áhersla verður á mataræðið í heild sinni í nýjum norrænum næringarráðleggingum sem kynntar verða formlega í októberbyrjun. Mælt er með mataræði sem inniheldur mikið af mat með trefjum frá náttúrunnar hendi þar sem fiskur og sjávarafurðir eru oft á borðum. Þá er mælt með því að nota jurtaolíur, velja fituminni mjólkurvörur og takmarka saltneyslu, að sögn dr. Ingibjargar Gunnarsdóttur, prófessors í næringarfræði.

Hún segir hvert land nýta sér þær áherslur sem gefnar eru í norrænu ráðleggingunum og móti ráð um fæðuval til sinna landsmanna. „Við mótun íslenskra ráðlegginga er nauðsynlegt að taka tillit til mataræðis Íslendinga eins og það er í dag. Sem dæmi má nefna að mataræði Íslendinga hefur verið mjög próteinríkt í áratugi og þar af leiðandi engin ástæða til að leggja áherslu á aukna próteinneyslu þjóðarinnar í aðgerðum sem ætlað er að auka lýðheilsu.“

Ingibjörg tekur fram að miðað við niðurstöður landskönnunar á mataræði þjóðarinnar frá 2010 til 2011 og nýjar niðurstöður um breytingar á mataræði sex ára barna á Íslandi sem kynntar verða síðar í mánuðinum megji ætla að áhersla verði áfram lögð á að hvetja Íslendinga til aukinnar grænmetisneyslu auk þess sem gæði kolvetna verði eitt af aðalatriðunum.

„Sú áhersla felur í sér takmörkun á fínunnum kolvetnum. Í staðinn verði valið heilkorn sem kolvetnisgjafi ásamt kolvetni sem kemur úr grænmeti og ávöxtum. Ef orkuríkar fæðutegundir, eins og sykraðir drykkir, sætar bakarísvörur eða sælgæti, fínunnar kornvörur og fita í föstu formu, sem innihalda lítið af nauðsynlegum næringarefnum og trefjum, eru ríkur þáttur neyslunnar eykst hættan á langvinnum sjúkdómum og þyngdaraukningu. Einnig getur mikil neysla á unnum kjötvörum og rauðu kjöti aukið líkur á neikvæðum heilsufarsáhrifum og langvinnum sjúkdómum,“ greinir Ingibjörg frá.

Hún segir rétt að taka sérstaklega fram að ráðlögð skipting orkuefnanna (kolvetni, fita, prótein) og ráðlagðir dagskammtar vítamína og steinefna eins og þeir birtast í norrænu ráðleggingunum eigi einungis við fyrir heilbrigða einstaklinga.