

## Heilbrigðir taka upp mataræði fyrir sjúka



Vítamín Fjölbreyttur, hollur og góður matur er það sem gefur heilbrigðu fólki mest. Þá er best að borða óhollustu í hófi eða sleppa henni. — Morgunblaðið/Rósa Braga

Sviðsljós Ingveldur Geirsdóttir [ingveldur@mbl.is](mailto:ingveldur@mbl.is) Mataræði þarf ekki að vera flókið og þeir sem eru að flækja það eru þeir sem eru að selja ákveðnar vörur,“ segir Ingibjörg Gunnarsdóttir, prófessor í næringarfræði við Háskóla Íslands.

Sviðsljós  
Ingveldur Geirsdóttir

[ingveldur@mbl.is](mailto:ingveldur@mbl.is)

Mataræði þarf ekki að vera flókið og þeir sem eru að flækja það eru þeir sem eru að selja ákveðnar vörur,“ segir Ingibjörg Gunnarsdóttir, prófessor í næringarfræði við Háskóla Íslands. Læknadagur 2014 hófust í gær og var fyrsti dagurinn tileinkaður umræðu um næringu. Ingibjörg hélt erindi undir yfirskriftinni: Næringarráðleggingar í dag: Staðreyndir eða skáldskapur?

„Ég var að fjalla um hvernig við getum greint á milli opinberra ráðlegginga um fæðuval, sem við þekkjum t.d frá Embætti landslæknis, og sérúrræða fyrir sjúklingahópa. Það sem hefur gerst er að sérúrræði varðandi mataræði hafa smitast út í þjóðfélagið, samanber lágkolvetnafæði, ofurskammta af d-vítamíni og fleira sem fólk virðist taka upp. Þetta eru sérúrræði sem hafa verið sniðin að einstaklingum sem eiga við veikindi að stríða en heilbrigðir einstaklingar taka upp.“

### Duglegt að sjúkdómsvæða sig

Ingibjörg nefnir dæmi; „Manneskja með magaverki fer til læknis og henni er ráðlagt að taka mjólkurvörur út, því hún er væntanlega með laktósaóþol, og þá er það bara yfirfært á allan fjöldann, að það hljóti allir að geta fengið bót meina sinna með því að taka út mjólkurvörur. Eða að allir geti fengið bót meina sinna með því að taka inn 6000 einingar af d-vítamíni af því að það gagnaðist konunni sem fór til læknis og mældist mjög lág af d-vítamíni, hennar úrræði var að taka inn 6000 einingar í smátíma til að ná jafnvægi. Það má velta fyrir sér hvenær verið er að breyta mataræðinu vegna sjúkdóma eða hvenær við erum að tala um hollt mataræði sem við hvetjum þjóðina til að tileinka sér til þess að fyrirbyggja sjúkdóma.“

Ingibjörg nefnir að skert aðgengi að næringafræðingum gæti átt þátt í því hversu auðveldlega æði tengt mat skýtur rótum. „Það eru átta stöðugildi næringafræðinga inni á

Landspítalanum, hálf á Akureyri og svo samtals eitt stöðugildi á heilsugæslunni og það er ekkert þeirra á höfuðborgarsvæðinu. Heilsugæslan er fyrsti viðkomustaðurinn og þar er bara ekki aðgengi að þessari fagstétt í nokkurri mynd," segir Ingibjörg. Fyrir vikið er aðgengi almennings að skáldskapnum miklu auðveldari en að sannleikanum.

„Þegar fólk fær ekki þjónustuna á staðnum þá leitar það eitthvað annað. Þá er auðvelt fyrir hagsmunaaðila að selja fólk heilsuna en næringafræðingar eru ekki að selja neinum neinn óþarfa.“

### **Viðhöldum vitleysunni**

Mataræði þarf ekki að vera flókið og þeir sem eru að flækja það eru þeir sem eru að selja ákveðnar vörur, segir Ingibjörg. „Við erum alltaf að reyna að viðhalda vitleysunni með því að reyna að gera hana aðeins skynsamlegri, t.d. velta fyrir okkur hvort við eigum að nota agave-síróp eða hvítan sykurlós þótt einfaldast væri að drekka minna af gosi og borða minna af kexi og kökum. Bara minnka skammtinn og njóta. Það er alltaf verið að reyna að plokka næringarefnin úr matnum og selja í duft- og bætiefnaformi og koma því inn hjá fólk að það fái ekki næringarefnin úr matnum en það er svo auðvelt fyrir okkur á Íslandi að sækja þetta í venjulegum mat.“

### **Magnesium í ýmsu formi**

Nýjasta æðið í heilsuheiminum er magnesium sem má nú fá t.d. í duftformi og sem úða. Ingibjörg segir að engar rannsóknir hafi verið gerðar á gagnsemi magnesiums í því formi. „Vitað er að fólk í góðum magnesiumbúskap fær síður sjúkdóma en það er samkvæmt faraldsfræðilegum rannsóknum sem þýðir að þetta fólk hefur fengið magnesium úr fæðunni. Það er ekkert í dag sem bendir til þess að almenningur njóti góðs af því að taka magnesium inn sem bætiefni. Hinsvegar ætla ég ekki að útiloka að það séu ákveðnir hópar út í samfélaginu sem þurfi á því að halda, t.d. fólk yfir fertugu sem hleypur 100 km á viku. En fyrir allan almenning er ekkert sem bendir til þess að þetta gagnist eins vel og menn láta af núna.“