

Mataræði og kransæðasjúkdómar á Íslandi

Eftir Gunnar Sigurðsson og Laufeyju Steingrímisdóttur



Gunnar Sigurðsson

Eftir Gunnar Sigurðsson og Laufeyju Steingrímisdóttur: "Heilsusamlega leiðin til að minnka kolvetni og fækka hitaeiningum er að borða sem allra minnst af sætindum, kökum, hvítu hveiti, kexi og sætum drykkjum."

Fyrir um þremur áratugum var tíðni kransæðasjúkdóma á Íslandi slík að helst mátti líkja við faraldur. Heilbrigðisyfirvöld, hér á landi sem víðar, sammæltust um að forvarna væri þörf gegn þessum vágesti sem lagði alltof marga að velli á besta aldri. Framinghamhóprannsóknin í Bandaríkjunum og Hjartaverndarrannsóknin á Íslandi höfðu þá leitt í ljós helstu áhættuþætti kransæðasjúkdóma, svo sem reykingar, háþrýsting og hækkað kólesteról í blóði. Eitt af mörgum mikilvægum atriðum í forvörnum heilbrigðisyfirvalda á Íslandi voru því ráðleggingar um mataræði til að lækka kólesteról í blóði Íslendinga, sem var mjög hátt, að meðaltali 6,5-7,0 mmol/l, samkvæmt mælingum Hjartaverndar. Sú niðurstaða kom ekki beinlínis á óvart þar sem rannsóknir þess tíma höfðu sýnt að neysla á mettaðri fitu hækkaði kólesteról í blóði og íslenskt mataræði einkenndist einmitt af óvenjumikilli neyslu á mettaðri fitu. Á þessum tíma var nýmjólkurneysla Íslendinga ein sú allra mesta í Evrópu, en léttmjólk stóð Íslendingum alls ekki til boða á þessum tíma. Þessi staðreynd, ásamt almennri notkun á hörðu smjörlíki við matargerð, bakstur og matvælaframleiðslu, átti stóran þátt í að mettaða, harða fitan var svo fyrirferðarmikil í íslensku fæði, svo ekki sé minnst á allt kexið og sætabrauðið sem sannarlega lagði einnig sitt af mörkum til fituneyslunnar.

Ráðleggingar Manneldisráðs

Manneldisráð Íslands birti því ráðleggingar á þessum tíma þar sem megináhersla var lögð á að minnka mettaða fitu í fæðinu og auka hlut grænmetis og ávaxta. Hvatt var til þess að velja fituminni mjólkurvörur í stað þeirra feitu og nota olíu í matargerð í staðinn fyrir hart smjörlíki eða smjör. Almennigur og matvælaframleiðendur brugðust við og mataræðið færðist í hollustuátt. Léttmjólk kom á markaðinn árið 1982 og í kjölfarið birtist fjöldi annarra fituminni mjólkurvara. Notkun á jurtaolíum við matargerð varð almenn að hætti Miðjarðarhafslanda þar sem kransæðasjúkdómar voru fátíðari, en notkun á hörðu smjörlíki og smjöri minnkaði stórum. Jafnframt jókst neysla á grænmeti og ávöxtum, og þar átti lækun og loks afnám tolla og aðflutningsgjalda drjúgan þátt. Harða transfítan í fæðu minnkaði jafnframt þegar skaðsemi hennar varð frekar ljós, ekki síst vegna minni

neyslu á hörðu smjörlíki, uns böndum var loks komið á transfitu með nýlegum lögum af Alþingi. Þessar miklu breytingar á fæðuvali og framleiðslu urðu til þess að neysla Íslendinga á mettaðri fitu hefur minnkað um meira en fjórðung frá árinu 1990, úr rúmum 20% í innan við 15%, og neysla á transfitu hefur minnkað um meira en helming, úr 2% í 0,8%.

Breytingar á kólesteról-gildi Íslendinga

Rannsóknastöð Hjartaverndar hefur mælt kólesteról í blóði Íslendinga allt frá árinu 1967. Niðurstöðurnar sýna samfellda lækkun síðustu þrjá áratugi, sem rekja má fyrst og fremst til áðurnefndra breytinga á mataræði Íslendinga. Rannsóknastöð Hjartaverndar hefur birt niðurstöður rannsóknar sem náði yfir tímabilið 1981-2006 og lesa má nánar um í netútgáfu PLoS One nóvember 2010. Á þessu tímabili fækkaði ótímabærum dauðsföllum af völdum kransæðasjúkdóma meðal Íslendinga um 80% í aldurshópi undir 75 ára. Þetta jafngildir um 300 færri dauðsföllum á ári ef allt hefði haldist óbreytt frá árinu 1981. Rannsóknin leiddi í ljós að sterkasti þátturinn í þessari fækkun kransæðatilfella var sú lækkun sem orðið hafði á meðalgildi kólesteróls, um 15% hjá báðum kynjum á tímabilinu, og skýrði nálægt þriðjung fækkunarinnar. Kólesteróllækkunin var áhrifameiri en læknisfræðilegar meðferðir, svo sem kransæðaaðgerðir og önnur meðferð á sjúkrahúsunum, til samans.

Umskipti í framleiðslu mjólkurafurða

Ástæða er til að vekja athygli á þessum frábæra árangri nú þegar fréttir berast af 20% aukningu á smjörfframleiðslu á þessu hausti jafnframt því sem lýst hefur verið yfir að stefnt sé að auknu fitumagni íslenskrar mjólkur á næsta ári. Þessi áhugi á futurikum matvörum tengist hugsanlega vinsælum megrunarkúr (lágkolvetna-háfitufæði), sem sumum nýtist vel í tímabundinni megrun. Sannarlega er ástæða til að beita hvers kyns ráðum til að stemma stigu við mikilli ofþyngd sem nú ógnar heilsu fjölda fólks. Þar getur lágkolvetnafæðið meðal annars komið að gagni, ekki síst fyrir þá sem eiga við mikla offitu að stríða. Meðan fólk er að léttast er lítil hætta á að kólesteról í blóði hækki, og þá skiptir mestu máli að ná þyngdinni niður. Öðru máli gegnir þegar slíkt fæði er ráðlagt sem lífsstíll til langframa. Engar langtímaniðurstöður eru til varðandi heilbrigði þessa lífsstíls, andstætt því sem við höfum um árangur íslensks mataræðis síðustu áratugi. Heilsusamlega leiðin til að minnka kolvetni og fækka hitaeiningum er að borða sem allra minnst af sætindum, kökum, hvítu hveiti, kexi og sætum drykkjum.

Nýjar norrænar ráðleggingar um mataræði

Seint á árinu 2013 voru kynntar til sögunnar nýjar ráðleggingar um næringu og mataræði á vegum Norrænu ráðherranefndarinnar, unnar af hópi sérfræðinga frá öllum löndum á Norðurlöndum. Þar er lögð megináhersla á hollar matarvenjur og fæðuval frekar en að einblína á einstök næringarefni. Í stuttu máli telst mesta hollustan fólgin í mataræði þar sem áhersla er lögð á mat úr jurtaríkinu, það er grófar heilkornavörur, grænmeti, ávexti, baunir, ertur, hnetur, fræ og jurtaolíur, ásamt fiski og mögrum mjólkurvörum. Mikið unnar kjötvörur, sætindi, snakk og gosdrykkir tengjast frekar verri heilsufarslíkum og lélegri næringu.

Þegar kemur að fitu og kolvetnum er áherslan öðru fremur á gæði og samsetningu frekar en magn hvors um sig. Því er eindregið mælt með grófum korntegundum á borð við hafra, heilhveiti og rúg í stað þeirra fínunnu. Eins er það samsetning fitunnar fremur en magn sem skiptir máli. Þar skiptir mestu máli að velja mjúka, ómettaða fitu frekar en harða mettaða eða transfitu. Ráðleggingar um hófsemi varðandi mettaða fitu eru því alls óbreyttar frá fyrri ráðleggingum. Hins vegar skiptir fitumagnið litlu máli svo framarlega sem fitan er mjúk eða ómettuð og orkuneyslu stillt í hóf. Rétt eins og fyrr, er því lögð áhersla á að nota olíu og mjúka, ómettaða fitu í stað þeirrar hörðu.

Ef farið er eftir ýktustu ráðleggingum lágkolvetnafæðisins er ávöxtum og rótargrænmeti nánast ýtt út. Í því sambandi er mikilvægt að benda á nýlegar rannsóknir, bæði frá Bandaríkjunum og Bretlandi, sem benda á ágæti ávaxta til að hindra kransæðasjúkdóma.

Mataræði skiptir því verulegu máli í baráttunni við kransæðasjúkdóma, sem enn eru önnur algengasta dánarorsök á Íslandi. Nú þegar boðað hefur verið afturhvarf til fyrra horfs í framleiðslu feitra mjólkurafurða er vert að staldra við og íhuga hvað íslensk reynsla síðustu áratuga hefur kennt okkur.

Gunnar er læknir. Laufey er prófessor í næringarfræði.