



Jóhanna E. Torfadóttir
næringar- og lýðheilsufræðingur



Hólmfríður Þorgeirsdóttir
næringarfræðingur



Thor Aspelund
tölfræðingur

Gæði fitu í mataræðinu hefur áhrif á heilsu okkar

Í gegnum tíðina, þegar rædd eru tengsl milli þess sem við borðum og slæmrar heilsu, erum við oft að reyna að finna einhvern einn sökudólg. Það hefur þó sýnt sig að það getur reynst flókið að reyna að einfalda hlutina með þeim hætti. Við þurfum að borða fjölbreytt fæði til að uppfylla þörf líkamans fyrir mismunandi næringarefni.

Í rannsóknum eru oft skoðuð áhrif þess að borða eina fæðutegund eða næringarefni og erfitt að gera fulla grein fyrir víxlhrifum við aðrar fæðutegundir og efni. Einföld túlkun án þess að horfa á heildarmyndina passar ekki við raunveruleikann. Þess vegna hafa ráðleggingar um mataræði á Íslandi og í nágrannalöndum okkar beinst að því að horfa á mataræðið í heild sinni.

Í því samhengi er lögð mikil áhersla á að borða fjölbreytt úrval fæðutegunda úr jurtaríkinu sem eru rík af næringarefnum frá náttúrunnar hendi, svo sem ávexti, ber, grænmeti, belgurtir, heilkornavörur, hnetur, fræ og jurtaolíur, en líka sjávarfang. Þá er lagt til að borða minna af afurðum úr dýraríkinu, til dæmis kjöt í hófi og fituminni hreinar mjólkurvörur. Einnig er lagt til að takmarka neyslu á unnum matvörum sem innihalda oft mikið magn af mettaðri fitu, salti eða sykri, svo sem gosdrykki, kökur, kex, sælgæti, snakk, skyndibita og kjötvörur sem innihalda salt.

Metuð fita og ómetuð fita

Lengi vel hefur verið rannsakað hver áhrif

mismunandi gerða af fitu hefur á heilsu okkar.

Metuð fita er fita sem við fáum aðallega úr dýraríkinu og finnst meðal annars í kjöti, smjörlíki, rjóma, smjöri, osti og öðrum mjólkurvörum. Mettaða fitu er einnig að finna í jurtafitu í mismiklu magni og er helst í kókosfitu og pálmaolíu.

Ómetuð fita er fita sem við fáum aðallega úr jurtaríkinu og er meðal annars í hnetum, fræjum, lárperu og margvíslegum jurtaolíum en einnig úr feitu sjávarfangi, svo sem laxi, silungi, síld og lýsi. Í nýlegri samantektargrein um hvaða áhrif skortur á ýmsum fæðutegundum hefur á dánartíðnina í heiminum kemur fram að skortur á fjölmömettuðum fitusýrum í fæðinu (sem flokkast sem ómetuð fita), eykur dánartíðnina.¹

Þegar við skoðum áhrif þess að minnka mettaða fitu í mataræðinu á heilsutengda þætti, skiptir mestu máli hvað við borðum í staðinn fyrir matvæli sem innihalda mikið af mettaðri fitu. Sjaldnast tókum við út fæðutegundir úr mataræðinu án þess að setja inn aðrar fæðutegundir í staðinn. Þessi víxlhrif verður að taka til greina. Sérstaklega hafa verið skoðaðar tvær sviðsmyndir í þessu samhengi. Niðurstöður úr stórrí bandarískri rannsókn frá 2019 sýndi að ef hlutur mettaðrar fitu var minnkaður og í staðinn aukinn hlutur ómettaðrar fitu (einómetuð og fjölmömetuð) úr jurtaríkinu og ómega-3 úr sjávarfangi lækkaði dánartíðni af völdum langvinnra sjúkdóma. Hins vegar ef minnkuð var mettuð fita og

í staðinn sett inn meira af kolvetnum sást hækkuð dánartíðni af völdum langvinnra sjúkdóma.² Þessar niðurstöður styðja við ráðleggingar um fituneyslu eins og þær eru í ráðleggingum embættis landlæknis. Einnig er lögð rík áhersla á gæði kolvetna í sömu ráðleggingum.

Á Íslandi hefur Hjartavernd birt niðurstöður um áhættuþætti hjarta- og æðasjúkdóma á árunum 1981 til 2006. Á því tímabili fækkaði ótímabærum dauðsföllum af völdum kransæðasjúkdóma um 80%. Einn sterkasti þátturinn í þessari fækkun dauðsfalla af völdum kransæðasjúkdóma var rakinn til þeirrar lækkunar sem varð á meðalgildi heildarkólesteróls í blóði landsmanna á þessu tímabili. Rekjanlegur hluti var metinn 32%.³ Þótt ekki sé hægt að færa óbyggjandi sönnur á orskasamband þar á milli, ber flestum sérfræðingum saman um að breytingar á mataræði Íslendinga hafi átt stóran þátt í þessum jákvæðu breytingum. Benda má á svipaðar niðurstöður frá Finnlandi.⁴ Á þessum sömu árum breyttust neysluvenjur þannig að minna var borðað af feittum mjólkurvörum, smjöri og smjörlíki meðan notkun á jurtaolíum við matargerð jókst, sem og neysla á grænmeti og ávöxtum.

Heilsusamlegt mataræði

Flestir þekkja til Miðjarðarhafsæðisins sem hefur verið mikið rannsakað og sýnt fram á að það dregur úr mörgum langvinnnum sjúkdómum. Þetta mataræði einkennist af því að borðað er mikið af

grænmeti, ávöxtum, hnetum, fræjum, baunum, ólífúolíu, heilkornavörum, fiski og sjávarafurðum. En minna magn af mjólkurafurðum fylgir þessu mataræði, sem og takmörkuð kjötneysla.

Nýleg samantekt á áhrifum heilsusamlegs norræns fæðis í klínískum rannsóknnum sýndi að það hefur jákvæð áhrif á blóðþrýsting og blóðfitur þeirra sem fylgdu þessu mataræði, borið saman við mataræði sem innihélt meira af fæðutegundum með mikið af salti og sykri og minna af heilkornavörum, feitum fiski og berjum.⁵ Heilsusamlegu norrænu fæði svipar til Miðjarðarhafsfæðisins en tekur þó mið af þeim fæðutegundum sem eru ýmist framleiddar eða algengar á Norðurlöndunum og þannig er til dæmis ósætt rúgbrauð hluti af þessu fæði, sem og repjuolía í stað ólífúolíu.

Að lokum skal þess getið að í byrjun árs 2019 birtu vísindamanna (EATLancet Commision) útlitun á mataræði sem býr yfir þeim eiginleikum að geta brauðfætt heimsbyggðina árið 2050,

dregið úr losun gróðurhúsalofttegunda og minnkað líkur á ýmsum langvinnnum sjúkdómum. Þetta mataræði kallast *flexitarian* eða á íslensku „vistkeri“. Í vistkerafæðinu eru svipaðar áherslur og í Miðjarðarhafsfæðinu og hinu heilsusamlega norræna fæði nema það gengur lengra í átt að jurtafæði og gefið er upp magn mismunandi fæðutegunda á dag innan ákveðins ramma. Í þessu mataræði er til að mynda mælt með því að við fáum að meðaltali 40 ml á dag (20 til 80ml) af fljótandi jurtaolíum. Mælt er með að nota mismunandi tegundir af jurtaolíum.

Í ráðleggingum Embættis landlæknis um mataræði kemur fram að alla jafna ætti að velja jurtaolíur við matargerð og út á salöt. Hér er mikilvægt að aðskilja notkun jurtaolía við matargerð frá því að djúpsteikja mat úr olíu við hátt hitastig en við slíka matreiðslu er aukin hættu á myndun transfitusýra sem hafa óæskileg áhrif á heilsu okkar.

Samkvæmt rannsóknnum eru jurtaolíur og aðrar fæðutegundir sem eru ríkar af

mjúkri (ómettaðri) fitu mikilvægur hluti af heilsusamlegu mataræði. Nánari upplýsingar um ráðleggingar um mataræði má finna á vef Embættis landlæknis.

Heimildir

1. GBD 2017 Diet Collaborators. Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990-2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *Lancet* 2019; 393: 1958-72.
2. Zhuang P, Zhang Y, He W, et al. Dietary Fats in Relation to Total and Cause-Specific Mortality in a Prospective Cohort of 521 120 Individuals With 16 Years of Follow-Up. *Circ Res* 2019; 124: 757-68.
3. Aspelund T, Gudnason V, Magnúsdóttir BT, et al. Analysing the large decline in coronary heart disease mortality in the Icelandic population aged 25-74 between the years 1981 and 2006. *PLoS One* 2010; 5: 13957.
4. Laatikainen T, Critchley J, Vartiainen E, et al. Explaining the decline in coronary heart disease mortality in Finland between 1982 and 1997. *Am J Epidemiol* 2005; 162: 764-73.
5. Ramezani-Jolfaie N, Mohammadi M, Salehi-Abargouei A. The effect of healthy Nordic diet on cardio-metabolic markers: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled clinical trials. *Eur J Nutr* 2019; 58: 2159-74.

Heilsustofnun er ein stærsta endurhæfingastofnun landsins og veitir árlega 1350 einstaklingum endurhæfingarpjónustu skv. samningi við Sjúkratryggingar Íslands. Á Heilsustofnun fer fram einstaklingsmiðuð lækisfræðileg endurhæfing sem stjórnad er af þverfaglegum teyimum. Áhersla er á að efla líkamlega, andlega og félagslega færni einstaklinga, auka lífsgæði og styrkja þá til athafna daglegs lífs. Helstu meðferðarvið eru verkjameðferð, meðferð vegna streitu og kulnunar, offitumeðferð, geðendurhæfing, hjartaendurhæfing, öldrunarendurhæfing og endurhæfing eftir alvarleg veikindi.



LÆKNIR ÓSKAST Á HEILSUSTOFNUN Í HVERAGERÐI

Erum að leita að endurhæfingarlækni eða öðrum sérfræðilækni sem hentar starfsemi vel svo sem heimilislækni, lyflækni, öldrunarlækni eða geðlækni.

Fjölbreytt og skemmtilegt starf í notalegu umhverfi. Starfslýsing: Móttaka sjúklinga og gerð meðferðaráætlunar, þverfagleg teymisvinna, fræðsla og almenn ráðgjöf, tilfallandi lækisstörf og bakvaktir. Reynsla og áhugi á rannsóknarvinnu er kostur.

Um framtíðarstarf er að ræða en sumarafleysing kemur einnig til greina. Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.

Starfshlutfall er eftir samkomulagi.

Hæfniskröfur:

- Íslenskt lækningaleyfi og góð íslenskukunnátta
- Faglegur metnaður og ábyrgð í starfi
- Reynsla af þverfaglegu meðferðarstarfi er kostur
- Lipurð og hæfni í mannlegum samskiptum

Nánari upplýsingar veitir:

G. Birna Guðmundsdóttir framkvæmdastjóri lækninga
birna@heilsustofnun.is

Umsóknarfrestur er til 15. apríl.

Möguleiki er á húsnæði á staðnum.

Einnig ekur starfsmannarúta til og frá Olís við Rauðavatn í Reykjavík.

Umsóknir berist til starfsmannastjóra á aldís@heilsustofnun.is.

