




Universitetet i Bergen

Uttak 04.10.2012

Dagens nyhet

Nyhetsklipp

Røyking og overspising dreper flest Mer gym og mindre salt i brødet  Vårt Land

04.10.2012

2

Røyking og overspising dreper flest Mer gym og mindre salt i brødet

Vårt Land. Publisert på trykk 04.10.2012.

Hans Skjong hans.skjong@vl.no 22 310 310 Turid Sylte turid.sylte@vl.no 22 310 380. Side: 6.

Artikkeltype: news.

Del: 1.

60 prosent av tidlige dødsfall på verdensbasis skyldes livsstils-sykdommer. Sykdommer relatert til livsstil forårsaker 70-80 prosent av norske dødsfall.

Årlige meldinger om sultkatastrofer til tross: flere dør på grunn av dårlige livsstilsvaner og usunt kosthold enn av mangel på mat. Årlig dør 36 millioner mennesker på verdensbasis av sykdommer relatert til måten de lever på. En av fire av disse rekker ikke å fylle 60 år, ifølge en rapport fra Verdens Helseorganisasjon (WHO). Og det er ikke lenger bare vestlige land som sliter med slike sykdommer.

- Det er en myte at det stort sett er folk i den vestlige verden som dør av livsstilssykdommer. I u-land øker livsstilssykdommene kraftig, og det er veldig mange som røyker, forteller Grethe Tell, professor ved Universitetet i Bergen. I Kina røyker så mange som åtte av ti menn viser WHOs rapport.

25 prosent reduksjon. Tell sier at på globalt basis er det røyking som dreper mest.

- Overvekt haler innpå, og mange overvektige utvikler diabetes som igjen fører til en høyere risiko for hjerte- og karsykdommer, sier hun. India peker seg ut som et land med mange overvektige, mens det i Afrika er infeksjonssykdommer som fortsatt tar flest liv. Professoren leder en ekspertgruppe som Helse- direktoratet har satt ned for finne ut hvordan Norge kan nå WHOs mål om en 25 prosent reduksjon i ikke-smittsomme sykdommer innen 2025.

- Hvor mange i Norge dør av livsstilssykdommer?

- Hjerte-, karsykdommer og kreft forårsaker 70-80 prosent av dødsfallene i Norge. Disse sykdommene er stort sett livsstilssykdommer. Medfødte hjertefeil og lignende utgjør en liten

Røyking og overspising

Hans Skjong
hans.skjong@vl.no 22 310 310

60 prosent av tidlige dødsfall på verdensbasis skyldes livsstils-sykdommer. Sykdommer relatert til livsstil forårsaker 70-80 prosent av norske dødsfall.

Årlige meldinger om sultkatastrofer til tross: flere dør på grunn av dårlige livsstilsvaner og usunt kosthold enn av mangel på mat. Årlig dør 36 millioner mennesker på verdensbasis av sykdommer relatert til måten de lever på. En av fire av disse rekker ikke å fylle 60 år, ifølge en rapport fra Verdens Helseorganisasjon (WHO). Og det er ikke lenger bare vestlige land som sliter med slike sykdommer.

- Det er en myte at det stort sett er folk i den vestlige verden som dør av livsstilssykdommer. I u-land øker livsstilssykdommene kraftig, og det er veldig mange som røyker, forteller Grethe Tell, professor ved Universitetet i Bergen. I Kina røyker så mange som åtte av ti menn viser WHOs rapport.

25 prosent reduksjon. Tell sier at på globalt basis er det røyking som dreper mest.

- Overvekt haler innpå, og mange overvektige utvikler diabetes som igjen fører til en høyere risiko for hjerte- og karsykdommer, sier hun. India peker seg ut som et land med mange overvektige, mens det i Afrika er infeksjonssykdommer som fortsatt tar flest liv. Professoren leder en ekspertgruppe som Helse- direktoratet har satt ned for finne ut hvordan Norge kan nå WHOs mål om en 25 prosent reduksjon i ikke-smittsomme sykdommer innen 2025.

- Hvor mange i Norge dør av livsstilssykdommer?

- Hjerte-, karsykdommer og kreft forårsaker 70-80 prosent av dødsfallene i Norge. Disse sykdommene er stort sett livsstilssykdommer. Medfødte hjertefeil og lignende utgjør en liten andel i forhold, sier Tell.

Katt nomen. Forrige uke gikk treningsgutt Katt Japasonn harutt ut mot Jørgen Fos som kritiserer berøvede røktid. Han er leder for Lande- foreningen for overvektige. I ha-

Mer stadium kontroll er heller ikke

Jørgen Fos, leder av Landeforeningen for overvektige gikk ut i Vårt Land og kritiserer stamens kosthold.

Lager lever fremme med og pått

Legforeningen har forslutt
helsestille for å møte stamens bodde.

OVERFLOD FARLIGST
De fire viktigste årsaker for livsstilssykdommer er røyking, feil ernæring, høyt alkoholforbruk og usunt kosthold. **Kreft, hjerte- og karsykdommer** tar livet av 25 millioner mennesker på verdensbasis hvert år.

En av fire av disse døde for de fylte 60.

80 prosent av de som dør av ikke-smittsomme sykdommer (kreft, hjerte/karsykdommer etc.) bor i land hvor folk spiser stadig eller middels dårlig.

Agens Vårt Land gikk Legforeningen ut og krevde styret snaks og godhet. Grethe Tell i ekspertenalget mener på sin side at norske myndigheter burde kaste noesen på frak og grant for å gjøre det lettere for folk å spise sunt.

Sukker er også altfor billig i Norge, og angittene bør økes kraftig på dette. Vi spiser også for mye kjøtt i forhold til fisk, og det store kjøttforbruket kan ha en sammenheng med den økte forekomsten av ryktnarkoseffekt de siste 20-30 årene, sier Tell.

Er det slik i Norge at det er et lite mindretall som er veldig oppsatt av helse, men majoritet sett gjør et dårligere?

Det er veldig mange som lever sunt i Norge, men det betyr at en liten andel driver med matros, sier hun.

Billig, sunn mat. Tell tror at de økende dødsfallene knytter til livsstil i u-land skyldes makren og stillesværligheten til store, kommersielle industrielskap.

Tilskuddskapene er merket tilsette i tillegg til McDonalds, KFC og andre hurtigmatkjeder. Dette er sunn mat som også er veldig billig, sier hun.



Mer gym og mindre salt i brødet

Turid Sylte
turid.sylte@vl.no 22 310 380

Skal vi få bedre helse i folket må sammen med andre tiltak som treffer alle, ikke bare dem som selv klarer å ta tak for å trene og leve et helse, mener Steinar Krokstad, førsteamanuensis i samfunnsmedisin ved NTNUI.

- Hvis vi overtar til den ene kette å trene og spise sunt, og ikke gjør noe som samfunn, vil vi miste mye av den helse som skilles i befolkningens helse, sier Krokstad.

Han understreker at trenings- bølgen som oppstår mange ikke treffer alle.

- Mer trening er åpenbart positivt for dem som gjør det. Problemet er at det er de som trenger det mest, som opplever sine tjenester.

De frike blir friskere. Krokstad kaller det et labuatommen å ha enone til å tenke på hva som fremmer egen helse i framida.

- Om den enkelte klarer å gjøre noe med sin livsstil, kommer en på hva slags livsstilssituasjon man er i. Hvis du er arbeidslos eller har problemer med å betale regningene dine, er du ikke i en posisjon der du klarer å ta hensyn til forhold som får betydning for helse di i framida.

Påvirke alle. Eksempler på tiltak som har fremmet helse i helse befolkningen i Norge, er tobakks- og alkohopolitikken

andel i forhold, sier Tell.

Kutt momsens. Forrige uke gikk treningsguru Kari - Jaquesson hardt ut mot Jørgen Foss som kritiserte forvirrende nøkkelhullmerking. Han er leder- for Landsforeningen for overvektige.- I lørdagens Vårt Land gikk Legeföreningen ut og krevde dyrere snacks og godteri. Grethe Tell i ekspertutvalget mener på sin side at norske myndigheter burde kutte momsens på frukt og grønt for å gjøre det lettere for folk å spise sunt.

- Sukker er også altfor billig i Norge, og avgiftene bør økes kraftig på dette. Vi spiser også for mye kjøtt i forhold til fisk, og det økte kjøttforbruket kan ha en sammenheng med den økte forekomsten av tykktarmskreft de siste 20-30 årene, sier Tell.

- Er det slik i Norge at det er et lite mindretall som er veldig opptatt av helse, mens nasjonalt sett gjør vi det dårligere?

- Det er veldig mange som lever- sunt i Norge, men det beste- er at hele befolkningen kommer seg ut på tur, og ikke bare at en liten andel driver med maraton, sier hun.

Billig, usunn mat. Tell tror at de økende dødsfallene knyttet til livsstil i u-land skyldes makten- og tilstedeværelsen til store, kommersielle industriselskap.

- Tobakkselskapene er sterkt tilstede i tillegg til McDonalds, KFC og andre hurtigmatkjeder. Dette er usunn mat som også er veldig billig, sier hun.

Skal vi få bedre helse i folket må samfunnet innføre tiltak som treffer alle, ikke bare dem som selv klarer å ta tak for å trene og bevare helsen, mener Steinar Krokstad, førsteamanuensis i samfunnsmedisin ved NTNU.

- Hvis vi overlater til den enkelte å trene og spise sunt, og ikke gjør noe som samfunn, vil vi mislykkes og få økende forskjeller i befolkningens helse, sier Krokstad.

Han understreker at treningsbølgen som opptar mange ikke treffer alle.

- Mer trening er åpenbart positivt for dem som gjør det. Problemet er at det er de som trenger det minst, som oppsøker sånne tjenester.

De friske blir friskere. Krokstad kaller det et luksusfenomen å ha evne til å tenke på hva som fremmer egen helse i framtida.

- Om den enkelte klarer å gjøre noe med sin livsstil, kommer an på hva slags livssituasjon man er i. Hvis du er arbeidsløs eller har problemer med å betale- regningene dine, er du ikke i en -posisjon der du klarer å ta hensyn til forhold som får betydning for helsa di i framtida.

Påvirke alle. Eksempler på tiltak som har fremmet helse i hele befolkningen i Norge, er tobakks- og alkoholpolitikken vi har hatt, påpeker Krokstad. Vaksinasjonsprogrammene og fartsregulering er også effektive- tiltak.

Alkoholpolitikken er i ferd med å glippe litt, fordi prisen er et mindre hinder enn før for stadig flere.

- Det som preger disse tiltakene, er at de påvirker atferd hos hele befolkningen. Der ligger nøkkelen til suksess, sier Krokstad.

Han mener to gode tiltak for å bedre folks helse i Norge, ville vært å sørge for én time gym hver dag i skolen og mindre salt i brødet.

Salt i brød. - Den største saltmengden får vi gjennom brød. Helsedirektoratet prøver å få brødprodusentene med på å ha mindre salt i brødet. Et lovvedtak som setter tak for saltinnholdet ville vært effektivt, sier Krokstad.

Mer bevegelse i skolen er også godt dokumentert at gir virkning fra dag én, påpeker han.

- I Norge er vi i en unik posisjon med en felles skole der de fleste deltar. Politikere nasjonalt kan ta grep som umiddelbart påvirker atferden til alle barn og unge. Det er en fantastisk mulighet, sier Krokstad.

«Den største saltmengden får vi gjennom brød»

Steinar Krokstad

«Hvis vi overlater- til den enkelte å trene og spise sunt, og ikke gjøre noe som samfunn, vil vi mislykkes og få økende forskjeller i -befolkningens helse»

Steinar Krokstad

Bildetekst: Jesus Alberto Garcia (14) veier over 141 kg. Her er han på en undersøkelse ved barnesykehuset i -Mexico City. Mexico er et av landene som raskt følger etter USA i antall overvektige. Nesten halvparten av av Mexicos

110 millioner innbyggere er overvektige. Foto: Alexandre Meneghini/Ap Photo/NTB scanpix

© Vårt Land