50/25
VG
NOVEMBER 2025
KR 129,-

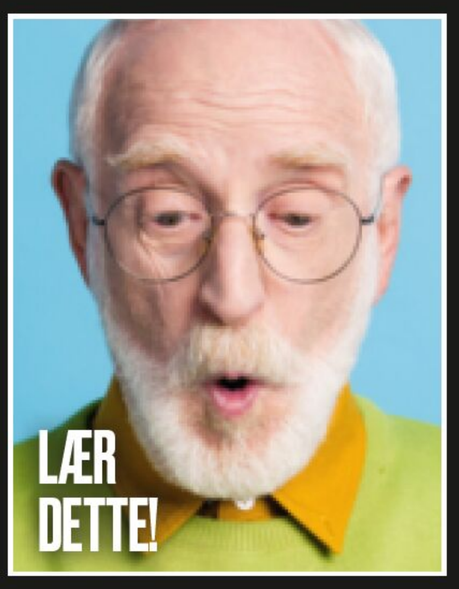
FORMEN, KROPPEN OG HODET

HELSE

100 SIDER



SÅ FÅ SKRITT GIR GEVINST



UTSETTER KOGNITIV SVIKT



SE HVA DETTE KURERER

FÅ FLERE FRISKE LEVEÅR

Ekspertene gir halvtimes oppskrift





SLIK BLE ALEXANDRA KVITT IBS-PLAGENE:

– MAGEN MIN HAR ALDRI VÆRT SÅ BRA

VG BOKASIN LØSSALG
RETURUKE 50 | kr 129,00
7 052962 203787 >

NYE MAGASIN



VG BUTIKKEN
butikk.vg.no

Bøker og magasiner rett hjem til deg

DU FINNER MAGASINENE I BUTIKKER OG KIOSKER OVER HELE LANDET, ELLER FÅ DET LEVERT HJEM VED Å HANDLE I VGS NETTBUTIKK: BUTIKK.VG.NO. SCANN QR-KODEN MED TELEFONEN DIN FOR Å GÅ RETT TIL NETTBUTIKKEN.

Avfotografering av tekst og bilder forutsetter tillatelse. Redaksjonen tar ikke ansvar for innsendt materiale.
Flere av sakene i magasinet har tidligere stått på trykk i andre VG-publikasjoner på nett eller på papir.
ISSN 2535-7832



Ansvarlig redaktør: Gard Steiro
Målgrupperedaktør: Beate Amundsen Koren
Magasinsjef: Linn Marie Bratvold
Redaksjonsansvar og produksjon: Leif Magne Gramstad
magasin@vg.no
Utgiver: Verdens Gang AS
Postadresse: PB 11 85 sentrum, 0107 Oslo
Trykk: Ålgård Offset AS



VG

INNHOLD









Grepet som virkelig monner for å bremse den kognitive svikten

Nei, du bremser ikke den kognitive svikten bare fordi du er på Snapchat.

Joa, du er på nett. Men du bør grave litt dypere (side 80).

En ny studie viser at de som hadde tatt i bruk digital teknologi, var i stand til å opprettholde en bedre kognitiv helse og hadde opptil 75 prosent redusert risiko for å utvikle kognitiv svikt enn de som ikke hadde tatt i bruk dette.

Da snakker vi om den kontinuerlige læringsprosessen med data-enhetene og alle appene: Installere ny programvare, skaffe nytt passord, fylle ut skjemaer, navigere etter dokumentasjon.

Lærer du sånne ting, har du tatt grep som monner i kampen for god kognitiv helse.

Redaksjonsansvarlig
Leif Magne Gramstad













NOTERT

VANN ER DEN NYE VINEN!

En fransk restaurant i Cheshire har lansert Storbritannias første vannmeny. La Popote, som står i Michelin-guiden, tilbyr syv forskjellige flasker med priser opptil 1300 kroner, melder The Telegraph.

Restauranteier Joseph Rawlins (32) har samarbeidet med Doran Binder, en av bare fem vannsommeliere i Storbritannia, for å lage menyen.

Binder har brukt syv måneder på å velge ut flaskene fra hele Europa, inkludert Frankrike, Spania, Portugal, Italia, Island og Storbritannia.

Vannet serveres i vinglass for å gi alkoholfrie gjester en lignende opplevelse som de som drikker vin.

Ifølge Binder har vann smak basert på antall oppløste stoffer i væsken. Disse stoffene inkluderer mineraler som vannet har absorbert naturlig fra jorden.

– Jeg har jobbet med en vannmeny i tre-fire år og prøvd å få en restaurant til å ta det opp, men det har vært vanskelig. Folk trodde det var en spøk, sier Binder.



DYRE DRÅPER: Eieren av La Popote, Gaëlle Radigon, sammen med sin partner og kjøkkensjef Joseph Rawlins og vannsommeliere Doran Binder, har lansert en helt spesiell vannmeny. Foto: William Lailey/SWNS



SLANKER STABEN

Novo Nordisk kutter 9000 jobber. Det melder legemiddelgiganten selv. 5000 av jobbene som kuttes er i Danmark.Novo Nordisk er først og fremst kjent for slankemedisinen Ozempic.

Kuttgrepet er en del av kostnadsbesparelsene for å kutte 12,5 milliarder norske kroner etter dagens kurs.

I øyeblikket har selskapet 78400 ansatte på verdensbasis. Novo Nordisk var lenge Europas mest verdifulle børsnoterte selskap.

For en drøy måned siden la den danske giganten frem tall fra andre kvartal. Disse viste at selskapet tjente 53,7 milliarder norske kroner før skatt.

I kvartalsrapporten kom det frem at selskapet kutter i vekstutsiktene for 2025, noe som førte til sterke markedsreaksjoner, hvor børsverdier for nesten 700 milliarder norske kroner ble barbert bort.



Kanskje ikke gluten likevel

Millioner av mennesker verden over unngår gluten fordi de tror det gjør dem syke. Men ny forskning tyder på at det ikke er glutenet som er problemet.

Nå har en ny studie fra University of Melbourne og KU Leuven sett på personer som har ikke-cøliakisk glutensensitivitet (NCGS).

Det er en tilstand hvor folk uten cøliaki rapporterer at de føler seg bedre når de slutter å spise gluten.

Forskerne fant at personer som rapporterte glutensensitivitet faktisk opplevde flere symptomer, men disse ble ikke spesifikt utløst av gluten, ifølge Celiac.com.

I studien gjennomgikk 16 personer med selvrapportert glutensensitivitet og 20 friske kontrollpersoner tester med enten gluten eller placebo blandet i yoghurt.

Deltakerne rapporterte symptomer uavhengig av om de spiste gluten eller ikke.

– 56 prosent av personer hadde rapporterte symptomer under placebo-fasen som de feilaktig tilskrev gluten, skriver forskerne. Dette kan tyde på en såkalt «nocebo-effekt», det motsatte av placebo-effekten, hvor negative forventninger fører til negative utfall.

Studien avdekket også at personer som identifiserer seg som glutensensitive viser enkelte psykologiske karakteristikker.

De hadde høyere nivåer av negative følelser som angst og irritabilitet, og lavere nivåer av positive følelser sammenlignet med friske personer i kontrollgruppen, ifølge Medical Xpress.

Alle foto: NTB og GETTY

DEL 1 »

kropp



pen



HJERTEVENNLIG: Mer frukt og grønt er bra for hjertet, sier ernæringsrådgiveren. Foto: ELISABETH STIGUM

Av ANE OMMUNDSEN

Ernæringsfysiolog deler sine beste råd for å forebygge hjerte- og karsykdommer gjennom kostholdet.

Spis deg

Man hører mye snakk om hvor viktig det er å ha et hjertevennlig kosthold.

Hjerte- og karsykdommer er nemlig den nest vanligste dødsårsaken i Norge etter kreft.

Men hva er egentlig et hjertevennlig kosthold, og hvordan påvirker maten vi spiser hjertet vårt?

VG Vektklubb har pratet med ernæringsfysiolog Mariell Kolsing, som tar oss gjennom temaet.

Forskjellig fett

– Det som ofte bidrar til at folk får hjerte- og karsykdom, er høyt blodtrykk og høyt kolesterol, sier hun.

Dersom man skal legge om til et hjertevennlig kosthold, må man altså se på de komponentene som bidrar til å redusere kolesterolet og blodtrykket.

– Ting som har vist seg å redusere kolesterolet, er blant annet å spise mindre av de mettede fettsyrene som du finner i bearbeidede kjøttprodukter og kjøtt med mye fett, sier Kolsing.

Mens de metta fettsyrene øker kolesterolet og det man kaller for farlig kolesterol (LDL), har de umettede fettsyrene motsatt effekt. De har nemlig en tendens til å øke det gode kolesterolet (HDL), som er gunstig for hjertehelsen.

Mange blir rammet

– Hovedkilden til umettede fettsyre er blant annet fet fisk, olje, nøtter, frø og avokado. Å spise mer av disse og mindre av mettet fett, er godt for hjertet, sier Kolsing.



Mariell Kolsing, ernæringsfysiolog

Kolsing forteller at rundt 200 000 legges inn på sykehus for hjerte- og karsykdommer årlig. Rundt 1,2 millioner mottar også forebyggende behandling, som blodtrykk eller kolesterolsenkende medikamenter.

– Overvekt og fedme vil også øke risikoen. Hvis du har overvekt eller fedme, kan det være smart å gå ned i vekt eller legge om kostholdet, dersom du spiser mye matvarer som øker blodtrykket.

Jo mer fettstoffer man har i blodet, jo høyere blir risikoen for hjerte- og karsykdommer.

– Det å sjekke blodverdiene eller fettverdiene i blodet ditt hos fastlegen, er kanskje det beste alternativet dersom du vil ta en sjekk, sier Kolsing.



hjertefrisk

Tips for et hjertevennlig kosthold

Kolsing deler tre ting man burde implementere i kosten dersom man vil ha et mest mulig hjertevennlig kosthold:

1. FETTKVALITET

– Fokuser på fettkvalitet. Første punkt er å gå over til matvarer med umettet fett, dersom du har mye rødt kjøtt og bearbeidede kjøttprodukter og helfete meieriprodukter i kostholdet ditt.

2. OMEGA-3

– Omega-3 er veldig beskyttende for hjerte- og karhelsen, så et godt tips er å ha mye av dette i kostholdet. Du finner blant annet omega-3 i fet fisk, og man ser at den norske befolkning inntar altfor lite av dette, til tross for at de fleste vet at det er bra for oss.

3. KOSTFIBER

– Kostfiber kan bidra til å redusere kolesterolet. Det finnes stoffer i havre, spesielt betaglukan, som kan redusere kolesterolet. Det er faktisk vist at tre gram betaglukan (som man får i 75g havregryn), kan redusere kolesterolet med 5–10 prosent.

4. MINDRE SALT

– Salt er nemlig en av de største risikofaktorene for høyt blodtrykk.



UNNGÅ SALT: Mer frukt og mindre salt, oppfordrer Kolsing.

HVA ER HDL OG LDL-KOLESTEROL?

HDL-kolesterol, High-Density Lipoprotein, betegnes ofte som «det gode kolesterolet» fordi høyt HDL-kolesterol er vist å beskytte mot hjerte- og karsykdom. LDL-kolesterol, Low-Density Lipoprotein, er den skadelige delen av kolesterolet. Det betyr at lavt nivå av HDL- og høyt LDL-kolesterol er spesielt ugunstig for hjertet.

Kilde: NHI

Derfor er vi utro

Av IDA LOKLAND

Bak sviket ligger sjelden tilfeldigheter. Her forklarer ekspertene hva som egentlig driver oss til å gå bak ryggen på den vi elsker.

EKSPERT: DETTE SKJER BAK RYGGEN PÅ PARTNEREN – LENGE FØR SEX

Foto: GETTY



Det river opp trygghet, sårer dypt – og skjer langt oftere enn mange tror.

Den norske seksualvaneundersøkelsen viser at rundt én av fire har vært utro i løpet av livet. Nærmere bestemt svarer 26 prosent av mennene og 18 prosent av kvinnene at de har vært utro.

Utroskap er blant de mest smertefulle bruddene på tillit i nære relasjoner. For noen betyr det slutten på parforholdet, mens andre klarer å reparere det som har blitt ødelagt.

Likevel lar mange seg friste – og setter kjærlighet, familieliv og tillit på spill.

Hvilke psykologiske krefter er det egentlig som driver oss til å gå bak ryggen på den vi elsker?

– Stort sett handler det om misnøye og en underliggende frustrasjon i forholdet. Hvis du er veldig fornøyd med forholdet ditt, er det veldig sjelden du blir utro, sier psykolog og jurist Grethe Nordhelle til VG.

Når hverdagen tar over

Nordhelle har i en årrekke møtt par og enkeltpersoner som står midt i konsekvensene av utroskap.

Mange forhold starter i en fase preget av forelskelse, der man ser hverandre gjennom et idealisert bilde. Når hverdagen kommer, endres dynamikken, sier hun.

– Det handler mye om å ikke bli hørt, forstått, respektert og bekreftet i relasjonen. Og at du så møter noen andre som gir deg noe av det.

Ifølge Nordhelle er det sjelden at folk bevisst går ut for å være utro. I stedet skjer det ofte med noen man allerede har en relasjon til.

– Du starter ikke med å lete etter noen å være utro med. Du oppretter ikke en bruker på en datingapp, selv om noen gjør det også. Men da har de som regel kommet langt i prosessen, sier hun.

– Det klassiske

I mange tilfeller oppstår utroskapen med en person man allerede har en daglig kontakt med – ofte gjennom jobb.

– Det klassiske er en kollega. En du allerede har litt sans for, og som du har et kollegialt vennskap med.

– Og så er det kanskje en situasjon med en overnatting på hotell – hvor noe plutselig sklir over i noe annet.

Alkohol spiller også ofte en rolle, men Nordhelle understreker at det sjelden er hele forklaringen.

– Det kan være noen som under alkoholpåvirkning mister alle sperrene, og som angrer bittert etterpå, fordi de egentlig ikke ønsket å gjøre dette.

Utro i småbarnstiden

Det finnes også kjønnsforskjeller i når og hvorfor menn og kvinner er utro.

Etter en fødsel er det mange kvinner som i en periode ikke har lyst på sex eller fysisk nærhet, forklarer Nordhelle.

Det handler ikke om at det er noe galt med partneren, men at behovene endrer seg.

– Partneren kan da føle seg utilstrekkelig, og så går de andre steder for å få bekreftelse.

I denne fasen er det oftest menn som er utro, forklarer hun.

– Det er veldig få kvinner som er utro når de er småbarnsforeldre. Det skjer, men det er ikke veldig ofte.

I noen tilfeller kan det også ligge et ubevisst ønske om å bli avslørt.

– Det skjer når man egentlig ønsker å ut av forholdet, men ikke klarer å ta initiativet selv. Da håper man at den andre gjør det, sier Nordhelle.

Begjær som må temmes

Nordhelle mener det er viktig å forstå at utroskap også handler om menneskelige svakheter.

– Lyst og begjær er en del av oss alle. Det er primitive mekanismer som må temmes. Jo mer umoden vi er, jo mer styres vi av impulser, sier hun.

Samtidig mener hun at utroskap ikke nødvendigvis betyr slutten.

– Forhold kan repareres, særlig hvis begge er villige til å se på hva som manglet – og ta ansvar. Når du gir partneren det han eller hun har savnet, trenger de ikke å gå utenfor forholdet for å få det.

Frode Thuen, psykolog og samlivsforsker som har forsket på utroskap, mener det finnes fem hovedårsaker til at det skjer.

– Det mest typiske er at man blir forelsket i noen. Man har ikke planer om å være utro, men så utvikler et vennskap seg til et utroskapsforhold.

Andre ganger handler det om at en anledning som plutselig oppstår – for eksempel på byen, uten at det er sterke følelser involvert.

– I noen tilfeller vil man kompensere for mangel på sex og nærhet i forholdet, eller har et behov for bekreftelse – et ønske om å føle seg attraktiv og vite at man fortsatt kan få andre.

Tydelige kjønnsforskjeller

Tallene for utroskap har vært relativt stabile over tid, men grensene for hva som regnes som utroskap har imidlertid blitt mer uklare, forteller Thuen.

– Det er flere gråsoner, som meldinger og kontakt på sosiale medier. Det kan være emosjonelle eller flørtende relasjoner som ikke er seksuelle, men som likevel kan oppleves som et svik.

Han påpeker at mange par har ulike oppfatninger av hva som faktisk er utroskap.

– Hva den ene parten opplever som utroskap, mener den andre bare er en uskyldig tone. Først i møte med konkrete situasjoner blir det tydelig hvor grensene går.

Thuen ser også tydelige forskjeller mellom kjønnene.

– Kvinner er oftere utro som følge av forelskelse. Menn kan i større grad være utro uten at det ligger sterke følelser bak.

Seksuell drivkraft, holdninger og personlighet spiller også inn, men den mest avgjørende faktoren er ifølge Thuen én ting:

– Den viktigste faktoren er mulighet. Har du god tilgang på potensielle partnere med mange som er interessert i deg, så er sjansen for at du er utro større.



10 VANLIGE ÅRSAKER

Ifølge psykolog Grethe Nordhelle og samlivsforsker Frode Thuen er dette de vanligste årsakene til utroskap:

1. **Forelskelse i en annen – ofte noen man kjenner fra før, f.eks på jobb**
2. **En plutselig mulighet – situasjoner som oppstår spontant, som fest, reise eller kurs**
3. **Manglende nærhet eller sex – fysisk kontakt og intimitet uteblir**
4. **Følelsesmessig frustrasjon – man føler seg ikke sett, hørt eller forstått**
5. **Behov for bekreftelse – et ønske om å føle seg attraktiv og ønsket**
6. **Et vennskap som sklir over – relasjonen utvikler seg gradvis**
7. **På vei ut av forholdet – utroskap blir en del av bruddet**
8. **Ønske om å bli avslørt – for å slippe å ta det vanskelige valget**
9. **Alkohol – svekker impulskontroll og senker sperrer**
10. **Mulighet – tilgang på potensielle partnere**

Bitter anger blant utro kjendiser



JAY-Z: Innrømmet i 2017 at han hadde vært utro mot Beyoncé. Han forklarte det med følelsesmessige sperrer han hadde utviklet i oppveksten.

– Det vanskeligste er å se smerten i ansiktet på noen du har såret, for så å måtte håndtere deg selv etterpå, sa han til NY Times Magazine.

KEVIN HART: Var utro i 2017, mens kona var gravid. I ettertid beskrev han det som et resultat av følelsen av å være uslåelig, kombinert med dårlig dømmekraft og manglende ansvarsfølelse.



– Jeg er skyldig, uansett hvordan det skjedde og hva som var involvert. Det var Kevin Hart på sitt dummeste. Det var ikke mitt stolteste øyeblikk, sier han.

KRISTEN STEWART: Ba offentlig om unnskyldning i 2012, da det ble avslørt at hun hadde vært utro mot Robert Pattinson med regissør Rupert Sanders.



– Jeg er dypt lei meg for smerten og skammen jeg har påført dem som står meg nær. Denne feilen har satt det viktigste i livet mitt i fare – personen jeg elsker høyest, Rob, sa hun til PM.

DAVID LETTERMAN: Innrømmet i 2009 at han hadde hatt seksuelle forhold til flere kvinnelige ansatte. Affærene ble kjent da han ble forsøkt utpresset, og han valgte å gå ut med det. Letterman er fortsatt sammen med kona Regina Lasko.



– Jeg har ingen andre å skylde på enn meg selv. Jeg har såret mange mennesker, sa han til Oprah Winfrey.

KYLE WALKER: En av Englands mest profilerte høyrebacker har et alt annet enn prikkfritt privatliv.



I 2024 innrømmet han at han hadde vært utro mot kona Annie Kilner i flere år – blant annet mens hun var gravid med parets fjerde barn. Den andre kvinnen, modellen Lauryn Goodman, hadde fått et barn med Walker i 2020 – og i 2023 ble det kjent at de hadde fått enda ett.

– Det jeg har gjort er forferdelig, og jeg tar fullt ansvar. Jeg har tatt idiotiske valg, uttalte han til The Sun.



«ALLE »GJØR DET: Hele 98 prosent av smarttelefonbrukerne sier at de er på mobilen rett før leggetid. Det er en atferd som er stikk i strid med advarsler om å unngå overdreven skjermtid sent på kvelden. Foto: NTB



SLITER PÅ ØYNENE: Scrolling på mobilen sliter funnene kan brukes til å oppmuntre folk til å mere bruken av sosiale medier på smarttelefoner.



RISIKERER TÅKESYN, DOBBELTSYN OG RENNENDE ØYNE

Å se på smarttelefonskjerm i bare én time om dagen er nok til å belaste øynene. Særlig stor belastning er det å skrolle i sosiale medier, viser en ny studie.

Blunk-alarm!

på øynene. Forskerne mener beskytte øyehelsen sin, ved å mini-
Foto: NTB

De konstante endringene i innhold og lysstyrke når man surfer i sosiale medier, fører til betydelig mer belastning på øynene, skriver de indiske forskerne bak studien som nylig ble publisert i Journal of Eye Movement Research.

De har utviklet et system som filmer øynene til testpersonene, samtidig som et annet kamera følger med på hva de ser på mobilskjermen. Over flere dager satt 30 utvalgte smarttelefonbrukere og leste på nettbok uavbrutt i en time, så på video i en time og skrollet i sosiale medier i en time.

Hovedfunn for alle typer skjerminnhold er at brukeren blunker mindre, og at det derfor blir lengre tid mellom hvert blunk.

Effekten var størst hos dem som skrollet gjennom såkalte reels – korte filmer – i sosiale medier. De registrerte også tretthet i øynene knyttet til skjermens lysstyrke og dynamisk, visuelt innhold.

Forskerne observerte også at innhold i sosiale medier forårsaket større utvidelse av pupillene enn å lese tekst eller se på videoer, og pupillene utvidet og trakk seg sammen oftere.

Søvn og sosialt liv

Såkalt digital øyebelastning er synsrelaterte problemer som kan gi symptomer som tåkesyn, dobbeltsyn og rennende øynene.

Utgangspunkt for studien var at det finnes ikke så mye kunnskap om mobilskjermens direkte effekt på synet og øyehelsen.

– Jeg syns det er flott at vi får solid forskning på konsekvensen av å være så mye på skjerm som vi er. Det er et relativt nytt fenomen. Det er ikke mer enn 15 år siden denne teknologien kom, sier allmennlege og førsteamanuensis Ole Petter Hjelle ved universitet i Innlandet til NTB.

Hjelle, som har doktorgrad i hjerneforskning, sier at summen av den forskningen som er gjort, viser at skjermen er en tidstyv.

– Den stjeler veldig mye tid fra oss i løpet av en dag. Gjennomsnittlig skjermbruk ligger på fire til seks timer for mobilen.

– Når vi er mye på skjerm, har vi en tendens til å få mindre søvn, vi er mindre sosiale, og vi er mindre fysisk aktive. Da snakker vi om tre av bærebjelkene for god helse, både fysisk og mentalt: søvn, sosiale relasjoner og fysisk aktivitet, sier Hjelle.

Scroller likevel

Bruken av smarttelefoner har økt kraftig over hele verden de siste årene. Ifølge de indiske forskerne har rundt 90 prosent av verdens mobiltelefonbrukere en smarttelefon.

I forkant av studien foretok forskerne en spørreundersøkelse der 110 potensielle deltakere i studien ble spurt om smartmobilvanene sine.

Resultatene viste at 95 prosent brukte smarttelefonene sine i mer enn 2 timer per dag. 90 prosent var daglig i sosiale medier, 54 sendte tekstmeldinger og 49 prosent så på videoer. Halvparten satt helt stille mens de holdt på med smarttelefonen.

Hele 98 prosent svarte at de brukte smarttelefonen rett før leggetid. Det er en atferd som er stikk i strid med advarsler om å unngå overdreven skjermtid sent på kvelden

Stirre ut i lufta

Hjelle har fra egen erfaring som lege opplevd at flere enn før klager over trøtthet, tørre øyne og hodepine.

– En annen ting som veldig mange av dem som jobber med syn, type optikere og øyeleger, i økende grad rapporterer om, er at det å være mye på skjerm sannsynligvis påvirker synet vårt, altså synsstyrken. Men det ikke er godt dokumentert ennå, sier Hjelle.

Optikerkjeden Brilleland er en av flere som skriver om skjermbruk. Der nevnes en rekke symptomer som kan skyldes øynenes eksponering for – og tilpasning til – skjerm.

Hjelle har uansett noen gode alternativ hvis du vil slenge deg på sofaen og bare hvile.

– Lytt til musikk, meditér … Eller gjør rett og slett ingenting, som jo nesten er helt uhørt i dag, da blir du sett på som en slabbedask.

– Hvis du er mentalt sliten, så er løsningen i hvert fall ikke å skrolle på en mobil. Hjernen trenger hvile, og da er det faktisk bedre å bare stirre ut i lufta. (NTB)

Av HANS PETTER TREIDER

Grunnen til at mange eldre sover mindre, er noe helt annet enn det du kanskje tror. Noen enkle grep kan snu opp ned på problemene.

Sover du mindre etter at du kom opp i årene? Har du hørt påstanden om at eldre folk ikke trenger like mange timer på øyet som man gjorde tidligere i livet – da man måtte opp grytidlig, og prestere både på jobb og privat?

Det høres jo logisk ut. Men sannheten er en annen: Vi trenger like mange timer med restituerende søvn når vi befinner oss i 70-årene, som da vi var i 20-årene:

– Påstanden om eldre og redusert søvnbehov er noe jeg hører hele tiden – både av pasienter, og også i alle mulige sosiale sammenhenger.

Det forteller Aleksander Andersen, søvnterapeut og grunnlegger av Søvnklinikken i Oslo.

Han tror at den seiglivede myten har oppstått fordi det er *vanlig* at eldre sover mindre.

Andersen får bekreftende nikk fra Trude Salte. Hun har en fortid som legevaktlege, kommuneoverlege og fastlege, og er nå tilknyttet Grunnlegene, en klinikk for forebyggende medisin med kontorer på Nesodden og i Oslo.

Sammen med sin kollega Line Kjellsby har hun blant annet holdt kurs om søvn spesielt rettet mot seniorer.

– Det er ikke uvanlig at jo eldre man blir, desto flere helseutfordringer må man håndtere. Dette kan igjen gå ut over søvnen. Søvnvanskene kan så utvikle seg til problemer som påvirker oss hele døgnet. Det påvirker selvfølgelig hvor trøtte eller våkne vi føler oss. Men et vedvarende søvnunderskudd vil også virke inn på kroppstemperatur, matlyst, konsentrasjon og stemningsleie. I tillegg vil det kunne skape grobunn for sykdommer og betennelsestilstander i kroppen, advarer hun.

Vi skal komme tilbake til alt dette, men først rette fokuset mot det som faktisk er en medvirkende årsak til at eldre ofte sover mindre – når vi ser bort fra helseutfordringer og/eller underliggende sykdommer. Nemlig det faktum at jo høyere opp i alder vi kommer, desto mindre melatonin produseres i kroppen.

– Dette døgnrytmebestemmende hormonet er viktig for å bestemme tidspunktet for søvnen vår. At produksjonen avtar, er en naturlig del av aldringsprosessen, forteller Aleksander Andersen, og forkla-

ADVARER MOT ZzzØVNMYTE



Lær å styre ditt

rer at jo lavere nivåer man har av dette om kvelden og natten, desto større er risikoen for at man vil streve med innsovningen, oppleve hyppigere oppvåkninger, og få mindre tid til den viktige dypsøvnen.

Lege Trude Salte legger til at utskillelsen av melatonin normalt sett skal øke etter hvert som kvelden skrider frem – såfremt forholdene ligger til rette for det.

Dette innebærer først og fremst å sørge for dagslys på morgenen, og å oppholde seg i rolige og mørke omgivelser på kveldstid.

– Vi er helt avhengig av melatonin for at vi skal være i stand til å føle oss trøtte. Harde konkurrenter til melatonin er kunstig lys, for eksempel i form av telefon, iPad eller TV – særlig i løpet av de siste timene før vi skal sove. Dette er med på å forstyrre de søvnfremmende stoffene i hjernen, blant annet fordi det forstyrrer vår produksjon av melatonin.

– *Leser vi en god, gammeldags bok før leggetid, vil vel den holde oss våkne på samme måte?*

– Nei, her er det en vesentlig forskjell. Studier viser at skjermbruk to timer før leggetid vil kunne halvere melatoninproduksjonen og utsette den med så mye som tre timer sammenlignet med boklesing, advarer legen.

Tidspunktet for melatoninutskillelsen påvirkes av når og i hvilken grad vi eksponeres for lys.

Kom deg ut i lyset!

– Hva vi foretar oss på dagtid, vil derfor ha stor betydning for hvordan innsovningen og søvnen vår vil bli den påfølgende kvelden og natten. Rådet mitt er: Få tilstrekkelige mengder dagslys inn i øynene før klokken 11. Det gjør kroppen i stand til å produsere melatonin senere på dagen, og å opprettholde en regelmessig døgnrytme, orienterer Trude Salte.

– *Hvor mye dagslys trenger vi i løpet av dagen?*

– I sommerhalvåret er det tilstrekkelig med 15 minutter, på vinterstid trenger vi 30 minutter – og helst i løpet av de to timene etter at vi har våknet.

På papiret høres dette enkelt og tilforlatelig ut. Men én ting er teori – noe annet er praksis. En del eldre sliter av ulike årsaker med å komme seg ut, og da blir lyset fra TV-skjermen gjerne den eneste lyskilden. Når melatoninproduksjonen allerede er nedadgående, skal det ikke mye til før man blir liggende med hodet på puten og glane i taket.

– Men man *må* ikke ut på tur for å få dagslys. Å sette seg på balkongen eller ved et åpent vindu, vil også ha en positiv effekt, medgir Trude Salte.

Har man ikke mulighet til det heller, finnes det fremdeles løsninger: Blant annet har ulike typer lyslamper vist god effekt på eldre mennesker og søvn. I vinterhalvåret kan dette også være aktuelt for andre som ikke får tilstrekkelig med naturlig lys i løpet av dagen.

– Studier foretatt på sykehjem, viser at lysbehandling om morgenen gir bedre og mer sammenhengende søvn nattetid. Lyset stimulerer dessuten til økt initiativ og aktivitet på dagtid, og reduserer uro på kveldstid, understreker Salte.

Men hva med å tilføre kroppen kunstig melatonin – som man får kjøpt både i tablettform, som spray og som dråper? Har det noe for seg?

Aleksander Andersen mener man først bør forsøke å gjenopprette en naturlig søvnbalanse før man eventuelt forsøker medikamenter.



søvnhormon

– Kroppen vår er designet for å sove, og dersom man legger til rette for gode søvnvaner, bør man kunne sove godt – også når man blir eldre. Hvis man allerede har forsøkt å forbedre søvnen gjennom justeringer i døgnrytme og livsstil uten å oppleve bedring, kan det være aktuelt å vurdere melatonintilskudd. Dette bør i så fall diskuteres med fastlegen.

Kroppens indre klokke

Blir man sittende foran TV-en i timevis, øker også risikoen for at man dupper av litt. Sover man likevel godt om natten, mener søvnterapeuten at det å dorme seg gjennom et halvkjedelig TV-program, ikke utgjør noen fare. For en som våkner frisk og rask om morgenen, er en høneblund heller ikke noe galt.

Men strever man med å sove når man skal, og/eller har nattlige oppvåkninger, kan halvtimen i drømmeland foran TV-en, eller høneblunden på sofaen, være en feilkilde – og noe man bør unngå.

– Vi har dessuten størst utbytte av søvnen på kvelden og natten. Da foregår det en hel del essensielle prosesser, blant annet i hjernen, som gjør oss klare til en ny dag. Søvn på dagtid har ikke alle disse funksjonene.

– *Man trenger ikke å være langt oppe i årene for å sovne foran TV-en. Hva skal man gjøre når øyenlokkene føles ulidelig tunge – og det er to timer til leggetid?*

– Er det slik at du må kjempe for å holde deg våken, er mitt råd at du går og legger deg. Lytt til kroppen. Så får du heller våkne tidligere neste morgen, foreslår Andersen, som legger til at det også skjer en biologisk endring i døgnrytmen vår med alderen. Det vi kan kalle «kroppens indre klokke» blir svekket. Konsekvensen er gjerne at vi blir litt søvnigere tidligere på kvelden, og våkner desto tidligere på morgenen.

Har man rotet til døgnrytmen, er det mulig å komme på rett kjøl igjen. Og godt voksne mennesker utgjør en ikke ubetydelig del av Aleksander Andersens pasienter.



Uro er en søvntyv

– Nylig har jeg jobbet med en dame i 80-årene som har snudd døgnet på hodet. Søvnutfordringene hun har hatt på natten, har ført til at hun har sovet bort mesteparten av dagen. Konsekvensen er at hun har gått glipp av mye sosialt på dagtid og følt seg nedstemt. Nå har vi brukt noen uker på å sette døgnrytmen hennes på nytt. Nå begynner hun å sove på natten, komme seg opp om morgenen, og føler at livet har mer å by på, forteller han.

Uroen som en del eldre kjenner på, er også en potensiell søvntyv. Sorger og bekymringer kan dessuten virke langt sterkere om natten enn om dagen, og bidra til å jage søvnen enda lenger vekk.

– Men også ensomhet er en søvntyv. Det gir et forhøyet nivå av kortisol – kroppens stresshormon – som hemmer melatoninutskillelsen. Å føle tilhørighet og støtte, og å kjenne på kjærlighet og anerkjennelse, er kjempeviktig. Også med tanke på søvn. Og det blir ikke mindre viktig med årene.

Den 80 år gamle damen som Aleksander forteller om, er et godt eksempel: Når hun nå får døgnrytmen tilbake, vil hun kunne gjenoppta de sosiale aktivitetene hun har gått glipp av, og som igjen vil gjøre at hun sover enda bedre på natten, understreker Trude Salte.

Andersen er enig, og understreker viktigheten av å ha gjøremål og planer hver dag.

– Såfremt man har mulighet til det, bør man opprettholde et visst aktivitetsnivå. Det er ren matematikk: Jo lavere aktivitet på dagtid, desto mindre er søvntrykket når man skal legge seg.

Hold på rutinene

Går man fra full fart som yrkesaktiv og til null fart som pensjonist, kan veien være kort til potensielt alvorlige søvnutfordringer.

Både Andersens og Saltes råd er derfor: Hold fast på rutinene. Gjør man ikke det, kan det fort skli ut.

– Når man ikke må opp av sengen klokken syv neste morgen, kan det være fristende å bli hengende ekstra lenge

oppe. Man kan jo bare ta igjen den tapte søvnen med en time eller to den påfølgende morgenen? Kanskje er ikke glasset med rødvin forbeholdt lørdagskvelden lenger heller, men flere kvelder i uken? spør de to, som forteller at dette er en spiral det er lett å havne i – men som kan være krevende å komme ut av.

– *Men er ikke det noe av sjarmen ved å bli pensjonist; at man ikke trenger å holde fast ved rutinene etter å ha løpt etter klokken i et helt liv?*

– Her må man finne en hverdagsrytme som passer for den enkelte, uten at det sklir helt ut i ene eller andre retningen. Vi ser at regelmessighet i døgnrytmen er den faktoren som har aller størst betydning for hvor godt vi sover, forteller Trude Salte.

Søvnterapeutens og legens råd er derfor:

Stå opp til en fast tid, uansett om det er hverdag eller helg. Jo flinkere man er til å holde døgnrytmen, desto bedre rustet er man til en god natts søvn.

Alkohol og koffein

– *Skal man stå opp klokken syv om morgenen, slik man gjorde da man var i jobb, blir det jo forferdelig mange timer å fylle ...?*

Søvnterapeut Aleksander Andersen er ikke udelt enig i den påstanden.

– Det kommer helt an på hvem du spør. Én pensjonist kan ha dagene booket opp fra morgen til kveld, og opplever at tiden knapt strekker til. En annen kan ha tom kalender. Da er det klart at dagene føles lange nok som de er, om man ikke skal stå opp i grålysningen i tillegg. Jo mer forberedt man er på pensjonisttilværelsen, desto større er sjansen for at den skal bli bra, mener han.

Og hva rødvinen angår – eller en hvilken som helst annen type alkohol:

– Det finnes ingen nedre grense for når alkohol har en negativ innvirkning på søvnen. Ja, den *kan* hjelpe til med innsovningen, men den gjør søvnen fragmentert, slik at vi ikke får tilstrekkelig med REM-søvn og dypsøvn. Og det er vi avhengig av for å føle oss uthvilt, og at hodet og kroppen er klar for en ny dag, forklarer Aleksander Andersen.

Kaffen skal man også ha et bevisst forhold til:

– Koffein påvirker det vi kaller søvntrykket, slik at vi føler oss mindre trøtte. Vi bruker lang tid på å bryte ned koffeinet. For å unngå at kaffe påvirker søvnen, anbefales siste kopp rundt klokken 12 på formiddagen, sier Salte.

Bivirkning av medisiner

Hyppig vannlating – som spesielt godt voksne menn strever med – vil naturlig nok også kunne forstyrre søvnen. Det samme vil alle typer vondter og plager – samt en del medisiner:

Vanndrivende kan ha en forstyrrende effekt på søvnen, nettopp på grunn av økt urinproduksjon.

Sovemedisiner vil som nevnt kunne gi en opplevelse av å sove lettere, men gir også mindre dypsøvn og drømmesøvn. Den restituerende effekten søvnen skal ha, faller i stor grad bort.

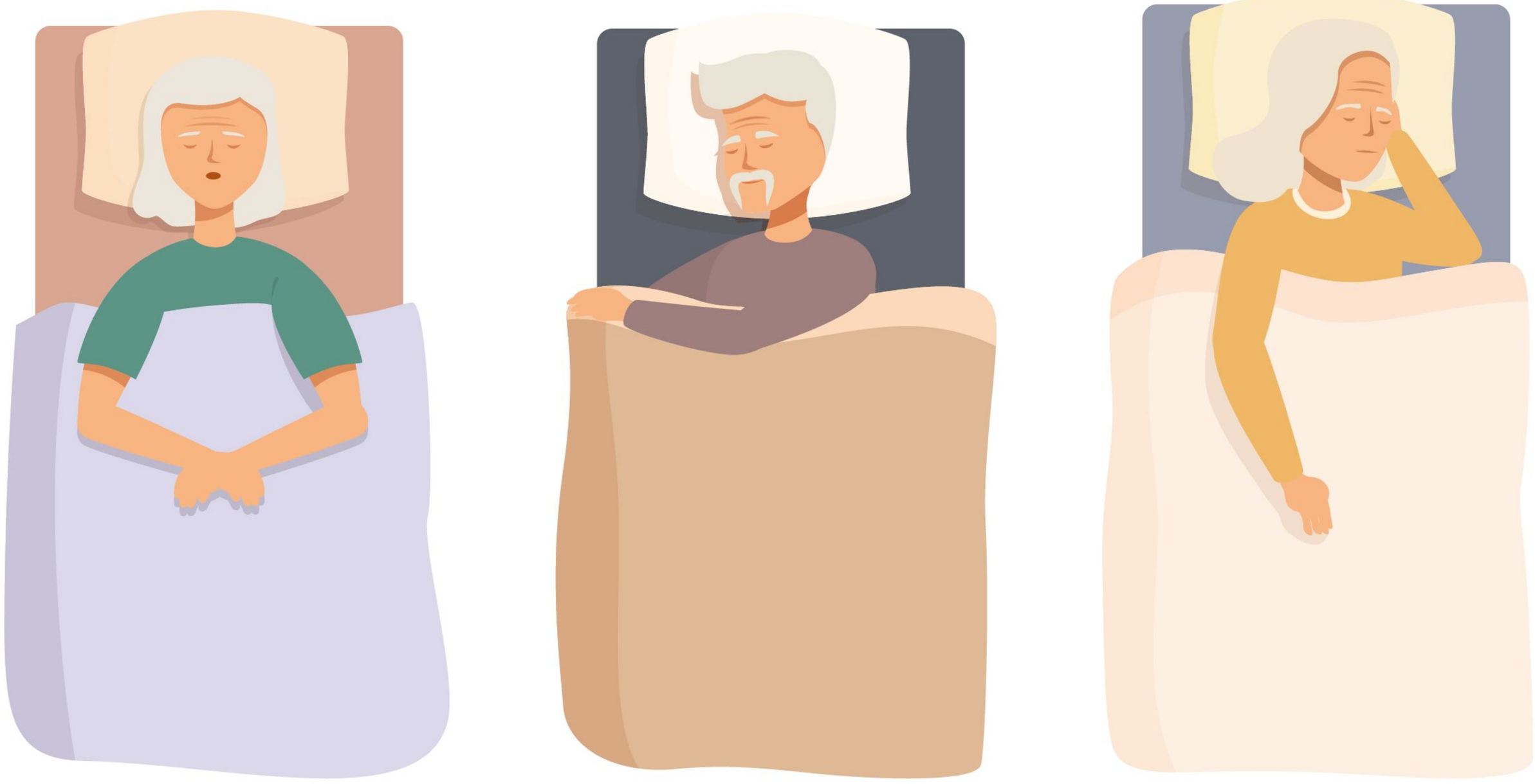
Ulike antidepressiver har paradoksalt nok uro som en ikke uvanlig bivirkning, og påvirker REM-søvnen.

Glukokortikoider – betennelsesdempende legemidler som brukes mot blant annet revmatisme og autoimmune sykdommer – kan påvirke dypsøvnen.

– Langvarig søvnmangel og fragmentert søvn over tid, kan bidra til økt inflammasjon, altså en lavgrads betennelse. Dette er igjen en viktig driver bak de største sykdomsgruppene vi behandler i dag, slik som hjerte- karsykdommer, høyt blodtrykk og diabetes type 2, forteller Trude Salte.

Søvnen er kompleks, og for at vi skal kunne sove godt og lenge, må en rekke forutsetninger være på plass.

– Ukentlig møter vi pasienter på legekontoret som strever med søvnen. Det kan føles overveldende å nøste opp i årsakene på egen hånd. Min varme anbefaling er at man søker hjelp, så man ikke må håndtere søvnvanskene alene. Det *er* hjelp å få, understreker Trude Salte.





Et livsstilsmagasin som gir relevans, nytte og inspirasjon til kvinner og menn 55+.
Ny utgivelse ***hver fjerde uke*** fylt med gode intervjuer og spennende reportasjer om helse, personlig økonomi, kultur, samliv, mat og vin.

En utgave koster 89 kroner i løssalg. Vi gir deg nå et gunstig tilbud på VG Voksen ***levert hjem*** i din postkasse.

● Mer info: hjem.vg.no ● Tlf.: 220 00 777 ● Epost: kundeservice@abo.vg.no

Abonnementet fornyes automatisk etter endt tilbudsperiode. Ingen bindingstid.
Du må være minst 18 år for å bestille.

ABONNER PÅ

For deg som vil oppleve mer

VG VOKSEN

–Noen passer bedre som dessert



Av SILJE BJØRNSTAD
og ELISABETH STIGUM

Enkelte frokostblandinger er potensielle sukkerbomber og passer bedre som dessert enn å gi deg en god start på dagen.

Mange frokostblandinger og müsliprodukter gir inntrykk av å være sunne valg, men skjuler ofte høyt sukkerinnhold og dårlig ernæringsprofil bak fancy emballasje og smarte markedsføringsgrep.

VGs Vektklubb har sett nærmere på ingredienslister og næringsinnhold, og kan avsløre at mange ofte fremstår som sunnere enn det de egentlig er, tross ernærings- og helsepåstander, som «fiberrik» og «sukkerfri».

En porsjon Coco Pops, som skryter av «høyt fiberinnhold», bidrar med like mye fiber som en skive loff. Nøkkelhullsmerket, som skal gjøre det enklere å ta sunnere valg, er heller ingen garanti. Havrefras har fått merket, men er laget av fullkornsmel som er kraftig bearbeidet.

Svært søte

En test utført av Forbrukerrådet viser at halvparten av müsli- og granolaproduktene overskrider sukkergrensen som kreves for nøkkelhullsmerking.

Én porsjon med 30 gram av de søteste frokostblandingene kan inneholde like mye sukker tilsvarende cirka fire sukkerbiter.

For noen granola- eller müslivarianter skyldes det høye sukkerinnholdet ikke nødvendigvis at produktet har *tilsatt* sukker. Det kan inneholder mye tørket frukt og er kanskje søtet med juicekonsentrat. Frukt og bær er sunt, men i tørket format blir sukkerinnholdet mye mer konsentrert.

– Innholdet av eplekonsentrat tilfører produktet enkle sukkerarter på lik linje med sukker, honning eller andre sukkerkilder, forklarer Vektklubbs matspaner Eli Anne Myrvoll i en tidligere test av Bare Bra granola.

Blant verstingene i frokostblandingshyllen finner vi også produkter med markedsføring spesielt rettet mot barn. Emballasjen prydes av morsomme figurer og sterke farger.

Helse- og omsorgsdepartementet vurderer nå et forbud mot markedsføring av usunn mat og drikke rettet mot barn, noe som kan ramme mange frokostblandinger.

Det er ikke farlig å spise sukkerholdige produkter, men det er anbefalt å begrense inntaket. Matvarer med et høyt innhold av tilsatt sukker bidrar med mye kalorier, men få av de gode næringsstoffene kroppen trenger for å fungere optimalt.

Resultatet er at du ikke oppnår en god metthetsfølelse, får mindre energi og blir oftere sulten. Dette kan bidra til økt appetitt og at du spiser mer enn det du trenger, noe som igjen kan føre til uønsket vektøkning.

I tillegg kan mat med mye sukker skade tannemaljen og føre til hull i tennene.

Svært bearbeidet

For å lage Cheerios, Havrefras og lignende produkter brukes en prosess som kalles ekstrudering. Ekstrudat gjøres ved at mel av korn varmes opp ved høy temperatur samtidig som det eltes og presses til det blir en deig som kan formes. Dette endrer kornets struktur til noe lettere og mer luftig og brukes til å bygge opp «crunchy» frokostblandingsprodukter.

Et av «problemene» med svært bearbeidet mat er at den er utviklet slik at det skal være lettere å

»

NY MINDRE FÖRPACKNING LIKA MYCKET HAVREFRAS

NY MINDRE PAKKE SAMME MÆNGDE HAVREFRAS

- SEDAN 1959 -

Havre fras®

ORIGINAL

78% FULLKORN

RIK PÅ FIBER

Nestlé

64 % Täysjyvää Fullkorn

Original Fitness

WHOLEGRAIN WHEAT

375 g

AXA

4KORN

KORNBLANDING AV HAVRE, RUG, HVETE OG BYGG

100% FULLKORN

AXA

BJØRN

LETTKOKTE HAVRE GRYN

100% FULLKORN

RIK PÅ FIBER

coop

Puffat havr

Puffet havr

till frukost eller mellanmål

til frokost eller mellommåltid

HÖGT I HAVRE KOSTFIBERINNEHÅLL

HØYT KOSTFIBERINNHOLD

UTAN TILLSATT SOCKER

UTEN TILSATT SUKKER

340 g

Kellogg's

UNICORN FROOT LOOPS

NO ARTIFICIAL COLOURS

NO ARTIFICIAL FLAVOURS*

x12

Immagini a scopo dimostrativo

spise mer av det, både fordi det har tiltalende smakskombinasjon og konsistens.

Svakhet

Her i Norge brukes Nøkkelhullet som en merkeordning som skal gjøre det enklere å ta sunnere valg. Gjeldende kriterier for å få Nøkkelhullssymbolet for frokostblandinger er som følgende:

Maks 8 gram fett per 100 gram

Maks 13 gram sukkerarter hvorav tilsatte sukkerarter maks 9 gram per 100 gram

Minst 6 gram kostfiber per 100 gram

Maks 1 gram salt per 100 gram

Å velge nøkkelhullsmerkede frokostblandinger kan være et godt utgangspunkt for å finne de mer næringsrike variantene, men det kan også være store forskjeller innad i kategorien, i tillegg kan produktet være ultraprosessert og helt uten gjenkjennelige råvarer.

Et godt tips er derfor å lese innholdsfortegnelsen og å få oversikt over hva produktet faktisk består av. I ingredienslister er den ingrediensen det er mest av listet opp først. Hvis en av de første ingrediensene oppgis som sukker (kan også stå som for eksempel glukose, sukrose, maltodekstrin, glukose-fruktose sirup etc), bør du kanskje styre unna.

Sunne frokostbladinger

For å vurdere hvilke frokostblandinger som er det smarteste valget med tanke på helse, kan det være lurt å være spesielt oppmerksom på noen ting.

RÅVARER: Hvor bearbeidet er produktet? Det kan være en fordel å kjenne igjen flest mulig av råvarene.

KOSTFIBER: Helst høyt.

SUKKER ELLER SUKKERARTER: Bør helst være lavt.

PROTEIN: Korn og frø inneholder protein. Har produktet et godt innhold av protein kan det bidra til en mer langvarig metthetsfølelse og langsom blodsukkerstigning. Samtidig er protein gjerne noe du kan tilsette måltidet i form av melk eller andre meieriprodukter.

SALT: Bør være lavt.

Husk også at porsjonsmengde er av stor betydning. Her er det fort gjort at det blir for mye av det gode. Frokostblanding og müsli har ofte en merking hvor én porsjon ofte defineres som 30 gram, men det kan fort bli mer når man begynner å helle i skålen.

Her er fire ulike produkter fra frokostblanding-reolen som alle har nøkkelhullmerket, men ved en nærmere sjekk på ingredienslista og næringsinnhold er det likevel store forskjeller du bør være klar over hvis frokostblandinger er noe man spiser ofte.

Både havregryn og 4-korn inneholder 100 prosent fullkorn, og er ikke tilsatt sukker eller salt. I Havrefras og Original Fitness er sukker listet opp som ingrediens nummer tre av totalt seks og ti ingredienser. Salt er også tilsatt i begge produktene.

4-korn

Ingredienser: Rugflak (29%), hveteflak (25 %), havregryn (25%) og byggflak (21%).
Næringsinnhold per 100 gram:
Energi: 342 kcal
Protein: 11 gram
Fett: 3,5 gram
Karbohydrat: 60 gram, hvorav sukkerarter 1,6 gram
Kostfiber: 12 gram. Salt: < 0,01 gram

Lettkokte havregryn

Ingredienser: Lettkokte havregryn
Næringsinnhold per 100 gram:
Energi: 371 kcal
Protein: 12 gram
Fett: 7,0 gram
Karbohydrat: 60 gram, hvorav sukkerarter 1,2 gram
Kostfiber: 8,5 gram
Salt: 0 gram

Original Fitness

Ingredienser: Fullkornshvete (64,5%), ris (36,4%), sukker, invertsukkersirup, maltextrakt, salt, glukosesirup, melass, emulgator, antioxidant.
Næringsinnhold per 100 gram:
Energi: 374 kcal
Protein: 9,9 gram
Fett: 1,5 gram
Karbohydrat: 75,4 gram, hvorav sukkerarter 8,4 gram
Kostfiber: 8,6 gram
Salt: 0,56 gram

Havrefras

Ingredienser: Fullkornshavremel (78%), hvetekli, sukker, byggmaltekstrakt, bakepulver (kaliumhydrogenkarbonat), salt.
Næringsinnhold per 100 gram:
Energi: 392 kcal
Protein: 14 gram
Fett: 6,70 gram
Karbohydrat: 62 gram, hvorav sukkerarter 8,60 gram
Kostfiber: 15 gram
Salt: 0,85 gram



Puffet Havre

Puffet Havre er et eksempel på et produkt som kun består av puffede havrekorn, det vil si at det er fullkorn, har et ok innhold av fiber og inneholder null prosent sukker. Men hva skal til for å «puffe» havren?
Ingredienser: Puffede havrekorn
Næringsinnhold per 100 gram:
Energi: 390 kcal
Protein: 11 gram
Fett: 7,9 gram
Karbohydrater: 65 gram, hvorav sukkerarter 0 gram
Kostfiber: 7,3 gram
Salt: 0,02 gram

Kellogg's Froot Loops

Ingredienser: Kornmel (79%) (hvete, havre, mais), sukker, glukosesirup, salt, frukt- og grønnsakskonsentrater (gulrot, kirsebær), naturlig sitrusaroma med andre naturlige aromaer, fargestoff (karotener).
Næringsinnhold per 100 gram:
Energi: 384 kcal
Protein: 8,3 gram
Fett: 2,5 gram
Karbohydrat: 80 gram, hvorav sukkerarter 25 gram
Kostfiber: 4 gram, Salt: 1,1 gram

Kellogg's Coco Pops

Ingredienser: Hvetemel (72%), sukker, sjokoladepulver (10%)(sukker, kakaopulver), fettredusert kakaopulver, glukosesirup, salt, naturlig aroma, kanel.
Næringsinnhold per 100 gram:
Energi: 386
Protein: 9 gram
Fett: 2,5 gram
Karbohydrat: 75 gram, hvorav sukkerarter 27 gram
Kostfiber: 5 gram
Salt: 0,78 gram

Müsliproduktene Bare Bra Granola med kakao, kokos & mandel og Granola Natural er blant to produkter som skryter av å ikke inneholde tilsatt sukker og at sukkerartene i blandingen er «naturlig forekommmende». I granolaen fra AXA er det brukt daddelpulver som søtning, mens i Bare Bra-granolaen er det brukt eplekonsentrat.

– Det er likevel et akseptabelt sukkerinnhold i produktet, konkluderte Myrvoll da hun testet Bare Bra granola.

Den observante leser ser kanskje også at granolaene ikke har fått nøkkelhullsmerket. Det skyldes det høye fettinnholdet som kommer fra oljer, nøtter og kokos.

Sammenlignet med mange andre granola- og müsli-blandinger er disse to variantene er et bra ernæringsmessig valg hvor du blant annet får et bra innhold av fiber og sunne fettsyrer.

Bare Bra Granola Kakao, kokos og mandel

Ingredienser: Havregryn , oligofruktose (fiber), eplejuicekonsentrat, rapsolje, erteprotein, ristet kokosflak 6%, ristet mandel 5%, gresskarkjerner, kakao 1%, kanel, havsalt.
Næringsinnhold per 100 gram:
Energi: 449 kcal
Protein: 14 gram
Fett: 20 gram
Karbohydrat: 45 gram, hvorav 9,4 gram sukkerarter
Kostfiber:
Salt: 0,17 gram

AXA Granola Natural

Ingredienser: Havregryn, sikorirotfiber, rugflak, vegetabilsk olje (raps, shea), byggflak, daddelpulver 3,4%, salt, aromaer. Produktet inneholder 76% fullkorn.
Næringsinnhold per 100 gram:
Energi: 416 kcal
Protein: 8,7 gram
Fett: 19 gram
Karbohydrat: 50 gram, hvorav 4,6 gram sukkerarter
Kostfiber: 19 gram
Salt: 0,43 gram

VERSTINGER? Frokostblandinger er kanskje blant noen av de verste når det gjelder å forvirre og «lure» forbrukerne.
Foto: SILJE BJØRNSTAD

Av HANS PETTER TREIDER

En sviktende nese kan være mer enn en bagatell. Det kan også være et tidlig signal på underliggende problemer.

Det lukter trøbbel

Når luktesansen forsvinner, er det ikke bare den søte blomsterduften og den himmelske lukten av nystekte kanelboller vi går glipp av. Vi går samtidig glipp av potensielt livsviktige beskjeder som luktecellene i nesen vår ikke lenger oppfatter, og derfor ikke får sendt beskjed om til hjernen:

Gasslekkasjen i parkeringskjelleren vi er på vei ned i. Den sviende lukten fra luftekanalen, og som stammer fra brannen i naboleiligheten. Eller den kvalmende lukten som strømmer mot oss idet vi åpner pakken med bedervet kjøttdeig.

Disse eksemplene i seg selv burde være gode nok grunner til å forsøke å få luktesansen tilbake – som man i mange tilfeller kan.

Men det er minst én vesentlig grunn til for at man bør ha denne sansen under oppsikt. Stadig mer forskning peker nemlig i retning av at den er en markør for en type sykdommer vi for alt i verden håper å unngå.

– Når sykdomsprosessen som ender med demens – og særlig Alzheimers demens – setter i gang, rammer den sannsynligvis også luktesansen.

Det forteller Geir Selbæk, som er en av Norges fremste demensforskere.

Preet Bano Singh er tannlege og førsteamanuensis i kariologi. Det betyr at hun er ekspert på kariessykdommer.



Preet Bano Singh
Doktorgrad i smakssans

Geir Selbæk
Professor og forskningssjef

DÅRLIG LUKTESANS KAN AVSLØRE ALVORLIG SYKDOM

Områdene i hjernen som har med lukt og fortolkning av lukt å gjøre, ligger veldig nær de områdene som har med utviklingen av demens – og da særlig Alzheimers.

Men hun er også ekspert på lukt og smak, og har en doktorgrad i smaksans. For noen år siden startet hun opp Klinikk for lukt, smak og oral smerte ved Odontologisk fakultet ved Universitetet i Oslo. Her utreder og behandler hun personer som har mistet – eller fått endret – smaks- og/eller luktesansen.

– La oss starte med det grunnleggende; hva skjer når vi mister luktesansen, og hvem rammes?

– Når vi blir eldre, er det ikke uvanlig at luktesansen bli svakere. Årsaken er, som med det meste annet i kroppen vår: Saker og ting begynner å gå ut på dato, og virker ikke like godt som det en gang gjorde. Det gjelder også luktecellene i nesen, de som aktiveres når vi puster inn duftmolekyler. Men det er én faktor til: Når vi blir godt voksne, øker også risikoen for at det inntreffer ulike tilstander som gjør at vi kan miste eller få redusert luktesansen.

– Du snakker om underliggende sykdom?

– Det kan det være, ja. Høyt blodtrykk, diabetes, sykdommer i skjoldbruskkjertelen og ulike kreftdiagnoser kan alle ha dette som et symptom. Parkinson og Alzheimers likeså.

Har du slått hodet kraftig, kan luktesansen forsvinne, men komme tilbake dersom du trener den opp igjen. Tap av luktesans kan også skyldes noe så harmløst som en forkjølelse.

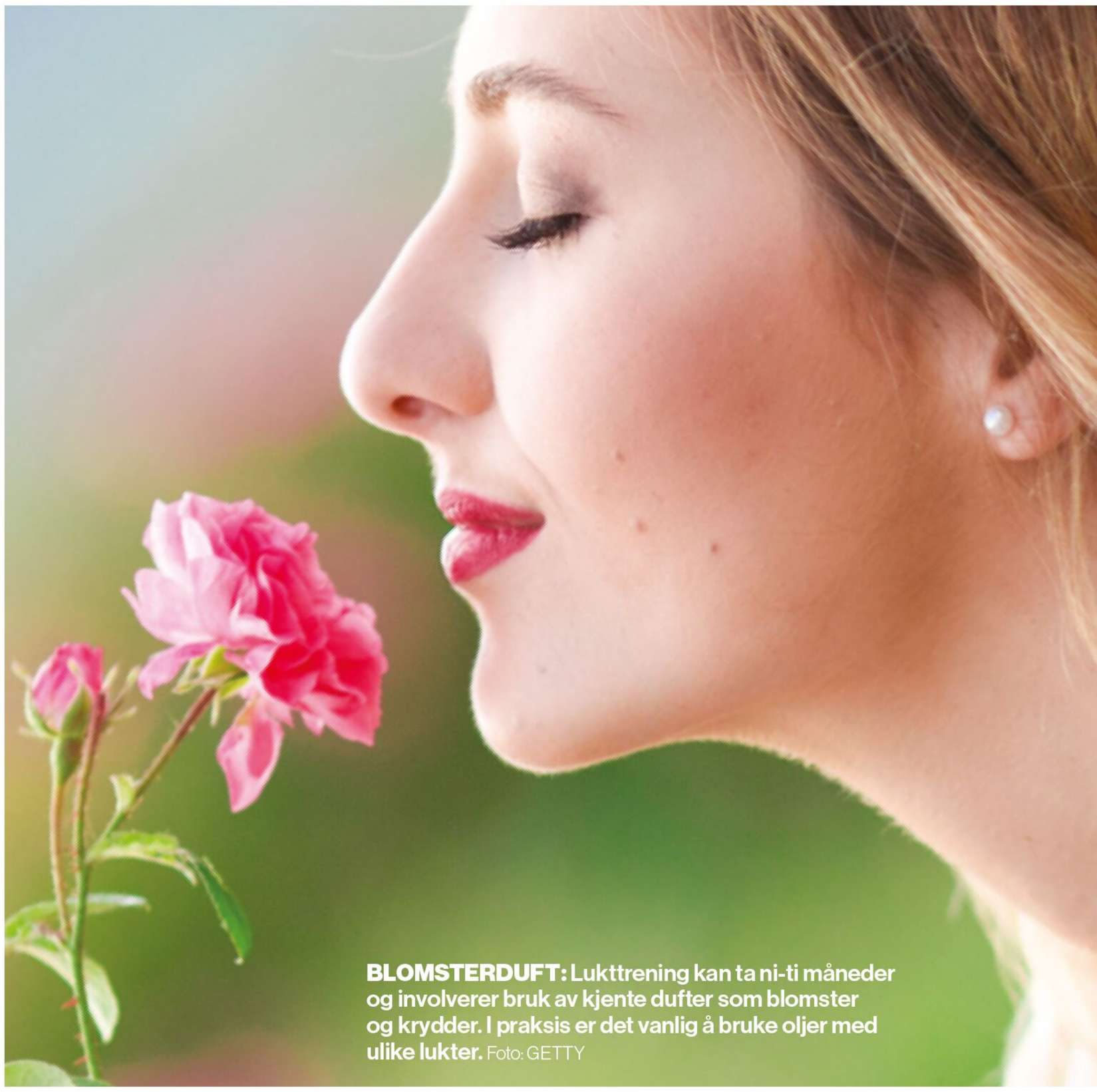
– Det er noe de fleste av oss har lagt merke til. Da blir nesen fylt med puss, som fører til at duftmolekylene ikke klarer å binde seg til luktecellene. Når forkjølelsen er over, kommer luktesansen tilbake. COVID-19 hadde mange likhetstrekk med forkjølelse. Under coronapandemien opplevde mange også at luktesansen ble påvirket. Men når coronaen var bekjempet, var det slett ikke alle som fikk tilbake luktesansen. Viruset ødela i mange tilfeller luktecellene.

– For evig og alltid?

– Mange sliter fremdeles med senvirkninger. De som tok grep og kom raskt til behandling, fikk mer av luktesansen tilbake enn de som ventet ett år eller mer. Men også disse siste merket en forbedring når de etter hvert fikk hjelp og veiledning.

Skreddersydd behandling

Behandlingen Preet Bano Singh tilbyr, skreddersys til hver enkelt pasient. Behandlingstypen som er mest hensiktsmessig, finner hun ut etter en konsultasjon der målet er å avdekke selve problemet:



BLOMSTERDUFT: Lukttrening kan ta ni-ti måneder og involverer bruk av kjente dufter som blomster og krydder. I praksis er det vanlig å bruke oljer med ulike lukter. Foto: GETTY

– Er det smaks- eller luktesansen som er rammet? Kanskje det er snakk om begge deler? Og i hvor stor grad er sansene rammet?

– Smaks- og luktesansene er sterkt knyttet til hverandre. Cirka 80 prosent av det vi opplever som smak, er egentlig lukt. Tungen kan bare oppfatte søtt, surt, bittert, salt og umami. Om det søte er for eksempel jordbær, vanilje eller mango, er informasjon vi får gjennom nesen.

– Og når diagnosen er stilt, hvordan kan et behandlingsforløp arte seg?

– Smakssansen kommer vanligvis raskt tilbake, og påvirkes ikke av opptrening. Behandlingen her består gjerne av sinktabletter, som har vist gode egenskaper til å reparere celler. Når det gjelder luktesansen, derimot, er oppgaven å stimulere luktecellene som er plassert øverst i nesen vår, der vi måtte pirke når vi skulle ta coronatester. De er direkte koblet til det limbiske systemet i hjernen, og som har med blant annet hukommelse og assosiasjoner å gjøre.

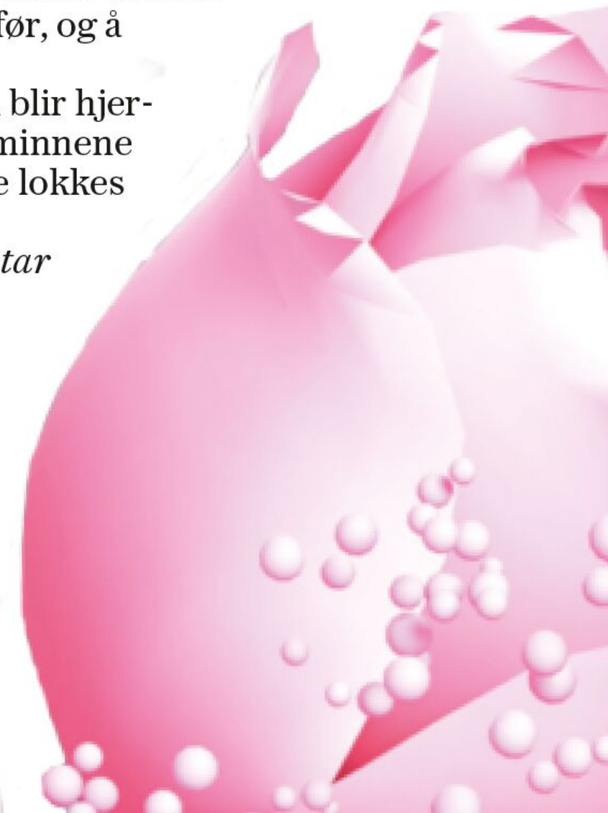
Slik foregår lukttreningen

Selv om luktecellene har fått seg en knekk eller er døde, er den limbiske sonen der fremdeles, med sine lagrede minner. Når Preet Bano Singh skal hjelpe pasienter med å få tilbake luktesansen, ber hun dem derfor plukke ut dufter som de kjenner godt fra før, og å lukte på disse.

– På den måten blir hjernen aktivert, og minnene og assosiasjonene lokkes frem igjen.

– Hvor lang tid tar det?

– Minst ni-ti måneder. Det krever med andre ord stor tålmodighet av pasienten. I lange perioder vil



> ***Når vi blir eldre, er det ikke uvanlig at luktesansen bli svakere. Årsaken er, som med det meste annet i kroppen vår: Saker og ting begynner å gå ut på dato, og virker ikke like godt som det en gang gjorde.***



de ikke lukte noe som helst, eller de opplever at ting lukter helt annerledes enn før. Men sakte, men sikkert vil luktesansen komme tilbake.

– Kan pasientene fritt velge hvilke dufter de skal lukte på?

– Nei, det er en del kriterier: Det skal være fire ulike dufter, som til sammen dekker de fleste duftreseptorer: En blomst de kjenner godt fra før. Deretter en frukt, så et krydder, og til slutt en lukt som lager en litt isende følelse i nesen, som mentol, furunål eller eukalyptus. Det er viktig at alle de fire duftene oppleves som gode. Har man negative erfaringer med en duft, kan det trigge dårlige minner og sette i gang negative emosjoner. Og det vil da være vanskelig å gjennomføre luktetrening regelmessig.

– Går man da på Mester Grønn og snuser på en lavendel, og deretter på bakeren og inhalerer kanelduften?

– Jeg vil anbefale lukteoljer. For en effektiv behandling, er det avgjørende at man ikke tar pauser. Skal man reise bort – om det så bare er et par dager – må man ta oljene med seg. Akkurat som tannbørsten.

– Og dette vil altså føre til at luktesansen fungerer igjen?

– Det avhenger av årsaken til at den er blitt borte. Er man ikke rammet av en sykdom som påvirker den delen av hjernen som bearbeider lukt og smak, vil den sannsynligvis komme tilbake, forteller Preet Bano Singh.

Bedre søvn, mindre uro

Årsakene til at luktesansen er blitt redusert, eller borte, er med andre ord utallige. Én forklaring kan altså være demens.

– Man skal ikke gå rundt og bekymre seg for demens dersom kaffen ikke smaker, eller man synes at duften av nyslått gress var sterkere før. Det kan det være tusen forklaringer på, beroliger Geir Selbæk, som er professor ved Institutt for klinisk medisin ved Universitet i Oslo, i tillegg til at han er forskningssjef ved Nasjonalt senter for aldring og helse.

Men at sykdomsprosessen som sannsynligvis setter i gang demens, også ser ut til å ramme luktesansen, synes han ikke er det minste rart.

– Områdene i hjernen som har med lukt og fortolkning av lukt å gjøre, ligger veldig nær de områdene som har med utviklingen av demens – og da særlig Alzheimers – å gjøre.

Utviklingen av Alzheimers starter i hjernen mange år før man begynner å huske dårlig. Det store spørsmålet er derfor: Kan det å måle lukt, være en måte å finne ut om en person er i ferd med å utvikle Alzheimers – på samme måte som vi i dag foretar kognitive tester og tar bilder av hjernen? I så fall vil dette gi oss mulighet til å sette inn tiltak på et svært tidlig stadium av sykdomsutviklingen, sier Selbæk.

– Kan det å stimulere luktesansen – og eventuelt trene opp en luktesans som har ligget brakk – ha noe å si for utvikling av sykdommen?

– Å bruke lukt som behandling er også noe det forskes på, men her vet vi fremdeles veldig lite.

– Hva er det lille man vet?

– Enkelte studier viser blant annet at personer med demens som har fått stimulert luktesansen, opplever bedre søvn og mindre uro. Man ser også at forskjellig lukt kan gi forskjellige reaksjoner.

I hodet på en vinkelner

Mens alle de andre sanseinntrykkene går via en «omkoblingssentral» før de kommer inn i hjernen, går luktesansen rett inn i skallen, uten en eneste omvei eller mellomstasjon.

– Luktecellene øverst i nesen vår, er strengt tatt hjerneceller. Og når de duftbaserte sanseinntrykkene kommer inn i hjernen, skjer det rett i nærheten av der vi finner hukommelsen og følelseslivet vårt.

– Dette tror vi er noe av forklaringen til hvorfor det nettopp er lukt som best fremkaller hukommelse og følelser. Det kan være hyggelige barndomsminner, eller det kan være traumer, for eksempel fra en dramatisk brann, og som man kan oppleve å få reaktivert dersom man blir utsatt for samme lukt igjen.

En del tyder også på at hjernen kan bli fysisk forandret av slike sanseinntrykk. Geir Selbæk viser til en studie av en gruppe sommelierer – vinkelnere – som gjennomførte et 18 måneder langt kurs der de knapt gjorde annet enn å sniffe på viner fra hele verden.

– Etter halvannet år kunne forskerne notere følgende interessante funn: Hos sommelierene hadde området i hjernen som ligger nær luktsenteret, vokst, i forhold til kontrollgruppen som *ikke* hadde hatt gleden av å lukte på gode viner.

Når kjæresten lukter løk

Én ting er når luktesansen blir redusert eller forsvinner helt – noe annet er når ting lukter annerledes enn før. Førsteamanuensis og luktekspert Preet Bano Singh har flere eksempler på at det kan få uante konsekvenser.

– Vi skjønner ikke hvor enormt viktig luktesansen vår er, før den er borte – eller at lukten plutselig blir forvrengt. Jeg har hatt gråtende pasienter på kontoret som forteller at ektefellen har begynt å stinke løk.

– Det er en helt forferdelig opplevelse for den som er rammet – og selvfølgelig også for den som blir beskyldt for dette. Det kan skape store konflikter. I slike tilfeller er kunnskap helt avgjørende. Luktforvrengning er et tegn på at kroppen jobber med saken, og at ting er i ferd med å normaliseres igjen. Men i denne prosessen skjer det en del forbigående feilkoblinger.

– Er folk klar over dette?

– Det store flertallet er ikke klar over dette.

– Hvordan reagerer folk når de har fått tilbake mye av sin opprinnelige luktesans – og eventuelle luktforvrengninger også er historie?

– Med glede og takknemlighet. Ikke sjelden er det også mye følelser med i bildet. Når jeg møter en pasient for første gang, og går i gang med kartleggingen, kommer det gjerne en del tårer på grunn av all fortvilelsen de opplever. Tårene kommer også når vi er ved veis ende med behandlingen. Men da er det gledestårer det er snakk om. Det er en like stor opplevelse for meg hver gang.

Vær mer bevisst luktene

– Kan man på en enkel måte sjekke hvorvidt man selv har nedsatt luktesans – eller at den er blitt forandret?

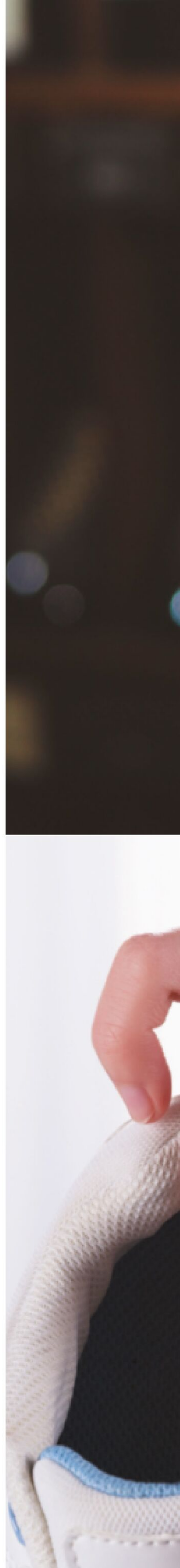
– Lukt på sjampoen og såpen på badet om morgenen. Lukter den som før? Lukt på kaffen. Merker du parfymen til ektefellen din? Lukter den slik den alltid har gjort? Løper tennene i vann av de nystekte kanelbollene på bakeriet? Eller av rosmarinduften fra de ferske focacciaene på kafeen? Forsøk å være bevisst på alle duftene. I en travel hverdag er vi ikke flinke nok til å ta innover oss alle disse sanseinntrykk. Vi legger ikke merke til dem før de plutselig forsvinner. Da går det opp for oss hvor essensielle de er, forteller Preet Bano Singh.

Hun legger til at vi ubevisst bruker luktesansen i kontakt med naboen, med kollegene på jobben, eller med fremmede som setter seg på det ledige setet ved siden av oss på bussen.

– Helt ubevisst sender vi signaler til hverandre gjennom duftmolekylene. De fleste av oss har sikkert møtt personer som i utgangspunktet har virket hyggelige, men som det likevel hefter et eller annet negativt ved. Da er det ikke usannsynlig at luktesansen har tolket duftsignalene som denne personen sender ut, som kanskje en trussel, og gitt hjernen beskjed om det.

– Hva med den gamle mannen som setter seg ved siden av oss på bussen og som lukter litt stramt, eller den gamle damen som har badet i Chanel no. 5 før hun tok på seg kåpen og gikk ut … kan det være et tegn på at luktesansen deres har gått fløyten?

– Det kan det være. Samtidig er det slik at man ikke merker like godt hvordan man selv lukter, som hvordan andre lukter deg, konkluderer Preet Bano Singh.



HJERNEOMRÅDE VOKSTE: Hos testede sommelierene hadde området i hjernen som ligger nær luktsenteret, vokst, i forhold til en kontrollgruppe som ikke hadde gjort det samme i halvannet år. Foto: GETTY

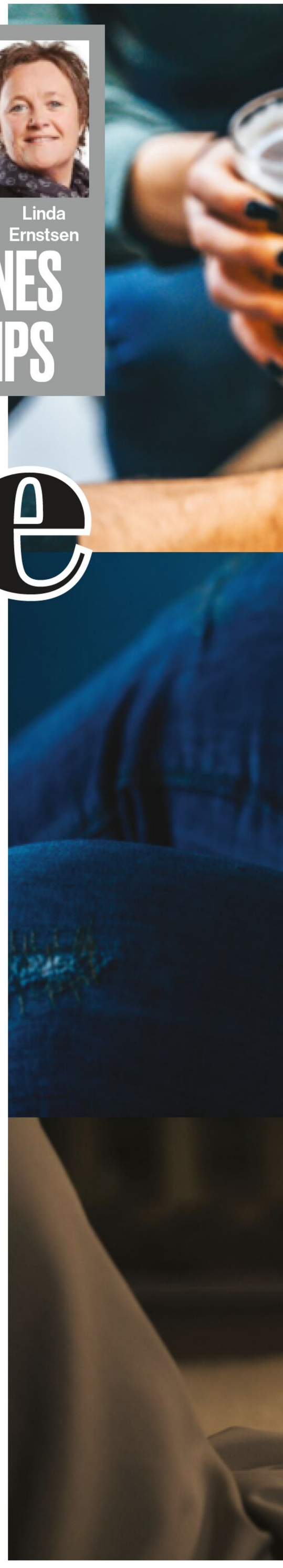
BRA, TROSS ALT: – Vi skjønner ikke hvor enormt viktig luktesansen vår er, før den er borte – eller at lukten plutselig blir forvrengt. Foto: GETTY

Endre vaner ved å lure hjernen



Henrik Dresbøll | Christian A. Klöckner | Linda Ernstsen

FORSKERNES RÅD OG TIPS



Av KARI BYKLUM

Hverdagen er tilbake og det er på tide å gjenoppta de faste rutinene. Men kanskje du trenger å lage noen nye vaner? Da gjelder det å ta grep som virker.

Vaner er noe som oppstår når hjernen kobler en bestemt situasjon med en handling. Når dette skjer mange nok ganger blir det en vane, og det kan bli så naturlig for oss at vi ikke tenker over det, sier Christian A. Klöckner, professor i sosialpsykologi ved Institutt for psykologi ved NTNU.

Jo oftere disse aktiveringene i hjernen skjer samtidig, desto sterkere blir koblingen.

– Å endre slike vaner kan være vanskelig, spesielt når de også gir en form for belønning, som når vi sitter og koser oss med potetgull mens vi ser på tv.

Det er kanskje en floskel å si at mennesker er vanedyr, men det er sant.

Ifølge en av de fremste ekspertene på vaner, Wendy Wood, som er psykolog og professor emeritus ved University of Southern California, utgjør vanene våre cirka 43 prosent av våre daglige handlinger.

Selv om vi ofte snakker om vaner som noe negativt, minner Klöckner om at det er mange vaner vi skal være glade for.

– Det er interessant at vi ofte ser på vaner som en hindring, men tenk hvor slitsomt det ville vært uten vaner som for eksempel å pusse tennene eller å sykle. Det er jo mye bedre at vi kan bruke sykkelturen til jobb på å planlegge arbeidsdagen, enn å tenke på å holde balansen.

Triggeren

Mange vaner er altså av det gode slaget, mens andre står i veien, men felles for de fleste vaner er at de oppstår i koblingen mellom situasjon og handling, forklarer NTNU-professoren.

– Jeg merket det selv i sommer. Vanligvis har jeg noen gode vaner fordi jeg trener en del og spiser lite karbohydrater og sukker. I hverdagen fungerer det fint fordi det er blitt en innarbeidet og naturlig del av mine rutiner. Men i sommer slet jeg med å opprettholde de gode vanene fordi alt rundt meg var annerledes.

Professorens autopilot var ute av drift fordi situasjonen var endret. Derfor måtte han ta seg skikkelig sammen, og innrømmer at det ble langt mer krevende å opprettholde de gode vanene enn normalt.

– Plutselig måtte jeg bruke mye hjernekapasitet på å sørge for at det ikke skled helt ut. Det var slitsomt at jeg stadig måtte overveie og ta bevisste valg, fremfor å la det gå på autopilot, slik det vanligvis gjør.

Dette skjer i hjernen

Men hvordan lykkes vi med å kvitte oss med uvaner og innføre bedre vaner? Forskere ved Trinity College i Dublin mener å ha funnet litt av løsningen.

De beskriver vaner som resultatet av to systemer i hjernen som samarbeider – eller konkurrerer, og som styrer adferden vår.

Det ene er det stimulusdrevne systemet som raskt og automatisk kobler sammen en situasjon med en handling. Som eksempelet med at vi automatisk spiser chips når vi ser på tv.

Det andre systemet er mer målrettet og planleggende, og det er her vi må legge inn støtet om vi



VANEDYR: Vaner oppstår når hjernen kobler situasjoner med handlinger, ifølge professor Klöckner ved NTNU. For å innføre nye vaner, må situasjon og handling gjentas til det skjer automatisk, sier professor **Linda Ernstsen.** Illustrasjoner: GETTY





Siden vanene er kan det være lurt

ønsker å innføre en vane for å oppnå noe positivt, for eksempel å begynne å trene fordi det er bra for oss.

For at treningen faktisk skal bli en ny vane, må det stimulusdrevne systemet rundt denne vanen bli sterkere enn det målrettede, og nettopp derfor må vi gjenta samme handling i samme situasjon mange ganger.

– Hvis du ønsker å endre vaner er det viktig å forstå denne koblingen som de irske forskerne beskriver. Du er altså nødt til å skape en situasjon hvor du gjør en handling så mange ganger at det omtrent går av seg selv. Først da har du fått en ny vane, sier Linda Ernstsen, professor i folkehelse ved Institutt for samfunnsmedisin og sykepleie ved NTNU.

Det kan for eksempel være at du bestemmer det for å være en som alltid sykler til jobb uansett vær, og at det ikke er noe du først avgjør etter å ha sett værmeldingen.

– Du bør også legge til rette for vanene du ønsker å innføre. Hvis du sjekker sykkelen og legger fram sykkelklærne før du legger deg om kvelden, er det mye større sjanse for at du faktisk sykler, enn om du må bruke morrakvisten på å lete etter hjelmen eller pumpe dekkene.

Vil, men får det ikke til

Nå tenker du kanskje at det kunne vært lurt å innføre en ny vane eller to i eget liv.

Du er ikke alene om det, men ifølge Henrik Dresbøll, adferdsdesigner og dansk forfatter av bøkene «Få det til å ske» og «Det første skridt», er det dessverre få som lykkes.

– 75 prosent av oss ønsker å endre på vaner som gjør at vi for eksempel spiser sunnere eller trener mer. Men ofte er det fryktelig vanskelig å få til, spesielt når det handler om vanene som gir raskt nytelse. Fra naturens side er vi nemlig programmert til å velge den umiddelbare tilfredsstillelsen, som jo er typisk for de klassiske uvanene.

Resultater og belønning av de sunnere vanene kommer gjerne senere, og derfor er det mer krevende å innføre disse. Forståelig nok, for i et svakt øyeblikk er det mer fristende å sette tennene i en nybakt kanelbolle, enn å stå over fordi det kan forebygger sykdom senere i livet.

– Dessverre er det helt menneskelig at vårt nåtids-jeg ofte vinner foran vårt fremtids-jeg. Både bakeriene og sosiale medier er bygd opp for å utnytte dette. Vi kjeder oss, går inn på mobilen og blir straks belønnet med «likes» på forrige post vi la ut.

Drøsbell mener at TikTok og Instagram er ekstreme til å utnytte våre svake punkter.

– Vi blir ikke bare belønnet umiddelbart, men også løpende mens vi skroller, og siden vi blir fristet til å ville ha mer og mer, blir det fort en uvane som er vanskelig å endre på.

Ett skritt av gangen

Selv om mange ikke lykkes med å endre slike vaner, er det likevel mulig for de fleste, og ifølge Dresbøll er et av triksene å starte i det små.

– Mikrohandlinger og små forbedringer gjentatte ganger er nøkkelen for de fleste. For hvis ambisjonene er for høye, er det fort å miste motivasjonen og falle tilbake i gamle mønstre.

Han mener også at det er lettere å kvitte seg med en dårlig vane, om man erstatter den med en ny, i stedet for å bryte tvert: – Hjernen vår søker alltid belønning, men det trenger ikke å være akkurat det samme som før. Hvis du vil drikke mindre alkohol, kan det være enklere om du erstatter det med alkoholfri vin, og de som skal slutte å røyke har ofte nytte av å bytte sigaretten ut med nikotintyggis en periode.



VANEDYR: Professor Wendy Wood hevder vaner utgjør cirka 43 prosent av våre daglige handlinger. Adferdsdesigner Henrik Dresbøll anbefaler små, gjentatte mikrohandlinger for å endre vaner. Illustrasjoner: GETTY

knyttet til situasjoner, å endre situasjonen først.



Vær uansett forberedt på at det krever innsats å endre vaner. Men sjansen for å lykkes øker hvis du legger til rette for det. Dersom målet er å spise sunnere, nytter det ikke å ha mye usunn mat i huset. Sørg for å ha sunn mat hjemme, og forbered maten på forhånd slik at valget er lett når du står sulten foran kjøleskapet.

– Det er også nyttig å jobbe systematisk ved å knytte nye vaner til eksisterende rutine. For eksempel at du gjør knebøy mens du venter på kaffen, eller alltid tar ti push-ups før du pusser tennene, fortsetter han.

Siden vi foretrekker nåtids-ja, mener Dresbøll at det også hjelper å flytte fokus til de faktiske konsekvensene av de mindre heldige vanene. På den måten kan du gjøre det mindre attraktivt for deg selv å opprettholde dem.

– Ved å være bevisst på at alkohol eller usunt kosthold kan gi deg mindre overskudd og energi til å leke med barna, kan i seg selv virke preventivt.

Han sier at det også hjelper å gjøre det man vil endre på, litt vanskeligere å opprettholde.

– Enkle grep kan virke godt, som å fjerne triggere som alkohol, godteri eller chips fra huset, eller du kan låse mobilen i en boks om kvelden eller legge den i sekken og ikke på stuebordet. Eller du kan gjøre en avtale med en venn om en straff, for eksempel at du betaler vedkomne 100 kroner hvis du likevel tar en røyk.

Velg riktig tidspunkt

Men når bør du starte på slike vaneendringer? NTNU-professor Klöckner mener at sjansen for å lykkes er størst i perioder som er litt annerledes enn vanlig.

– Siden vanene er knyttet til situasjoner, kan det være lurt å endre situasjonen først, råder han.

Selv slet han med å opprettholde sine sunne vaner under ferien. Men du kan også bruke dette motsatt, altså at du forsøker å innføre nye vaner når situasjonen er annerledes.

– Å bruke en ferie til å innføre nye vaner, som å trene eller spise sunnere, er ofte en god idé. Da kan du komme godt i gang, for eksempel ved at du jogger før frokost, så kan du forsøke og ta både situasjonen og atferden med tilbake til hverdagen. Men det kan også være effektivt å bruke andre endringer i livet til å innføre nye vaner, for eksempel hvis du flytter eller begynner i ny jobb.

Ernstsen ved NTNU er enig, og når man først har kommet litt ut av de vante situasjonene, får man gjerne også en annen motivasjon for endring.

– Motivasjon er et viktig stikkord for å lykkes med endring. Men siden vi lever i et samfunn hvor vi oversvømmes av reklame og press om å lykkes, er det lurt å reflektere over hvor ønsket om endring kommer fra, samt veie fordelene opp mot ulempene

Hun råder til å ta tempen på motivasjonen og finne ut om man er offer for en påvirkning eller om det er en endring man faktisk ønsker.

– Er motivasjonen høy og endringen noe du virkelig vil, må du sette deg mål og ta grep for å oppnå dette.

Samtidig minner hun om at en helserelatert adferdsendring kan være utfordrende å lykkes med. Den krever nemlig både motivasjon, tålmodighet og et langsiktig perspektiv. Da er det viktig å huske på at det ikke bare handler om dagens valg, men om investering i en bedre alderdom, fortsetter hun.

– Så er dette med motivasjon for adferdsendring et stort tema vi kanskje aldri helt klarer løse, men en god porsjon selvinnsikt i tillegg til kunnskap om hva som styrer adferden vår, er uten tvil nyttig å ha med seg på veien mot nye mål, sier Linda Ernstsen.

Av ANDERS IHLE TOVAN

Naturlige forbindelser som finnes i blant annet te, mørk sjokolade, epler og druer – kan ha en betydelig blodtrykkssenkende effekt.



Kan senke blodtrykket like mye som trening eller

En stor gjennomgang av 145 studier med over 5200 deltakere viser at inntak av disse såkalte flavan-3-oler-stoffene kan redusere det systoliske blodtrykket (det øverste tallet) med opptil 6–7 mmHg.

Det tilsvarer virkningen av enkelte reseptbelagte medisiner, og kan dermed redusere risikoen for alvorlige hjerte- og karsykdommer som hjerteinfarkt og hjerneslag, ifølge studien.

Studien er publisert i European Journal of Preventive Cardiology, og viser også forbedret funksjon i blodårene hos deltakerne.

Vanlige matvarer

Flavan-3-oler finnes naturlig i matvarer som grønn og svart te, mørk sjokolade, kakaopulver, epler og druer. Men mengden varierer:

– Jo mer prosessert produktet er, desto mindre blir igjen av de gunstige forbindelsene, forklarer ernæringsfysiolog Michelle Routhenstein, ifølge Medical News Today.

Melkesjokolade og smaksatt te inneholder ofte mye sukker og er gjennomgått prosesser som reduserer innholdet av flavan-3-oler. Derfor anbefaler forskerne å velge mest mulig naturlige produkter, som usøtet te og mørk sjokolade med høyt kakaoinnhold.

Deltakerne i studiene hadde et gjennomsnittlig daglig inntak på rundt 586 mg flavan-3-oler, noe som tilsvarer:

2–3 kopper te
1–2 porsjoner mørk sjokolade
2 spiseskjeer kakaopulver
2–3 epler eller andre frukter som druer, pærer og bær

Få bivirkninger

Regelmessig inntak førte til et gjennomsnittlig blodtrykksfall på 2,8 mmHg systolisk og 2,0 mmHg diastolisk hos friske personer. For dem med høyt blodtrykk var reduksjonen enda større.

Studien fant få bivirkninger, og de fleste var milde, som lette fordøyelsesplager. Forskerne konkluderer derfor med at det er trygt å inkludere flavan-3-ol-rik mat i det daglige kostholdet.

– Flavan-3-oler bør være en del av et hjertevennlig kosthold, mener Routhenstein.

Resultatene tyder også på at hele matvarer har bedre effekt enn kosttilskudd, trolig fordi de inneholder flere næringsstoffer som virker sammen og forbedrer kroppens opptak.

– Overraskende

– Hvis det virkelig er riktig at blodtrykket senkes med 6–7 mmHg hos personer med høyt blodtrykk, er det en overraskende stor effekt. Nesten på nivå med det vi ser ved noen blodtrykksmedisiner, sier hjertespesialist og professor Erik Øie.

Han understreker at den mest effektive folkehelse-strategien for å redusere risiko for hjerte- og karsykdom nettopp er å få ned blodtrykket.

– Dette kan potensielt få stor betydning på befolkningsnivå, dersom det viser seg å stemme. Det er jo ganske vanlige matvarer dette handler om, og det gjør funnene ekstra interessante. Kakaopulver, mørk sjokolade, epler, druer og ulike typer te er lett tilgjengelig, og ikke noe «sært». Og vi har jo lenge trodd at mørk sjokolade kunne være sunt. Her har vi kanskje en forklaring på hvorfor, sier Øie.

– Det er publisert i et anerkjent tidsskrift, og det er en veldig god artikkel som tar for seg både styrker og svakheter. Men det er verdt å merke seg at dette er en meta-analyse av over 140 små og ganske ulike studier, sier han.

– Hadde man hatt én stor, randomisert studie med tusenvis av deltakere som viste denne effekten, kunne man stolt mer på det. Når man slår sammen mange små studier med ulik varighet, dosering og matkilder, blir det mer usikkert.

Øie påpeker at artikkelen har gjort tiltak for å kontrollere for såkalt publikasjonsskjevhet, altså at studier uten funn ikke blir publisert, men sier at det likevel er en innebygd svakhet i denne typen analyser.

– Det står i artikkelen at studien er delvis finansiert av Lipton, og at noen av forskerne jobber i selskaper som produserer te eller «sunn mat». Det betyr ikke at resultatene er ugyldige, men det er viktig å være bevisst på det når man vurderer studiens konklusjoner, sier Øie.

– Heldigvis er det full åpenhet rundt det. Det er ikke noe snuskete, men det er viktig å ha i bakhodet, tydeliggjør han.

Peker i samme retning

Øie viser også til COSMOS-studien, en stor randomisert studie med over 21.000 deltakere, som så på effekten av kakaopulver.

– Den viste en reduksjon i kardiovaskulær død på 27 prosent. Så det er jo flere data som peker i samme retning som denne meta-analysen.

Høyt blodtrykk gir sjelden symptomer før det er alvorlig. Det gjør det vanskeligere å motivere folk til å ta medisiner, forklarer han.

– Hvis man i stedet kunne sagt «drikk te og spis litt mørk sjokolade», ville det vært lettere for mange å gjennomføre.

– Men jeg vil absolutt ikke anbefale å bytte ut verken medisiner, fysisk aktivitet, vektkontroll eller saltreduksjon med sjokolade, understreker Øie.

Foto: GETTY



uten medisin

ALEXANDRA BLE KVITT IBS-PLAGENE:

–Magen min har aldri vært så bra



Av ANDERS IHLE TOVAN
og EMILIE AUNE

Hun slet med magesmerter i mange år. Så testet hun en ny metode, og fikk en overraskende effekt med på kjøpet. – Utrolig deilig.

Magen min har aldri fungert så bra før. Som en bonus gikk jeg også ned noen kilo, sier Alexandra Johnsson (45).

Allerede som barn merket hun at magen ikke var som den skulle.

Moren tok henne med til legen, men på den tiden var ikke irritabel tarmsyndrom (IBS) en kjent diagnose.

– Det ble tatt prøver, men legene fant ingenting galt. Mamma begynte å kjøpe tofu-is til meg fordi jeg tålte det bedre, men ellers fikk vi ingen kostholdsråd. IBS fantes liksom ikke da, forteller hun.

Oppsøkte ikke lege

Gjennom oppveksten og voksenlivet har magesmerter og diaré vært en del av hverdagen. I tillegg til ubehaget har det også vært sosialt hemmende.

– Siden jeg var liten har jeg alltid måttet ha kontroll på hvor nærmeste toalett er. Jeg har havnet i situasjoner hvor jeg har måttet løpe på do med en gang, og det kan bli veldig stressende.

Etter hvert som IBS ble mer kjent, mistenkte Alexandra at det var dette hun slet med. Men hun oppsøkte aldri lege.

– Jeg tenkte det ikke var noen vits. Jeg merket at jeg ble bedre av å kutte ut gluten og laktose, så det gjorde jeg, sier hun.

Vendepunktet kom da hun så en annonse fra forsker og professor Bodil Ohlsson ved Lunds universitet, som søkte deltakere til en studie om en ny kostbehandling for IBS.

Sukker og stivelse

– Bodil mistenkte at jeg hadde IBS, så jeg møtte henne, tok masse prøver og undersøkelser. Så startet jeg på dietten.

Dietten Alexandra begynte med, kalles SSRD-dietten. Den går ut på å kutte ut sukker og stivelse. Godteri, snacks og søtsaker ble byttet ut med rene råvarer og hjemmelaget mat.

– Jeg fikk lister over matvarer jeg kunne kjøpe, og det var helt vanlig mat. Forskjellen var at jeg begynte å sjekke hvor mye sukker det var i ulike produkter. Det var overraskende hvor mye mat som inneholder mye sukker – det var virkelig en øyeåpner.

Hun merket raskt effekt, spesielt



DEILIG! **I to år har Alexandra levd nesten symptomfri fra IBS-plagene som fulgte henne siden barndommen.** Foto: PRIVAT

da hun kuttet ut brød: – Før spiste jeg mye brød og bakverk. Det gjorde stor forskjell å slutte med det. Magen føltes ikke oppblåst og urolig lenger.

– Det var deilig

Etter bare noen dager følte hun seg bedre og fikk mer energi.

– Jeg ble mye piggere, og magen kranglet ikke på samme måte. Det var utrolig deilig.

Alexandra fulgte dietten strengt i fire uker under studien, og opplevde stadig bedring. Da hun kom tilbake til forskeren, viste prøvene overraskende gode resultater.

– Verdiene mine var bedre, og jeg hadde gått ned noen kilo – uten å være sulten eller synes det var vanskelig. Jeg hadde hatt noen kilo for mye en stund, så det var deilig å bli kvitt dem, sier hun.

«Utrolig forskjell»

Nå har det gått to år siden Alexandra startet med SSRD-di-



DIETT: **Alexandra fulgte dietten strengt i fire uker under studien, og opplevde stadig bedring. Da hun kom tilbake til forskeren, viste prøvene overraskende gode resultater.**
Illustrasjonsfoto: GETTY

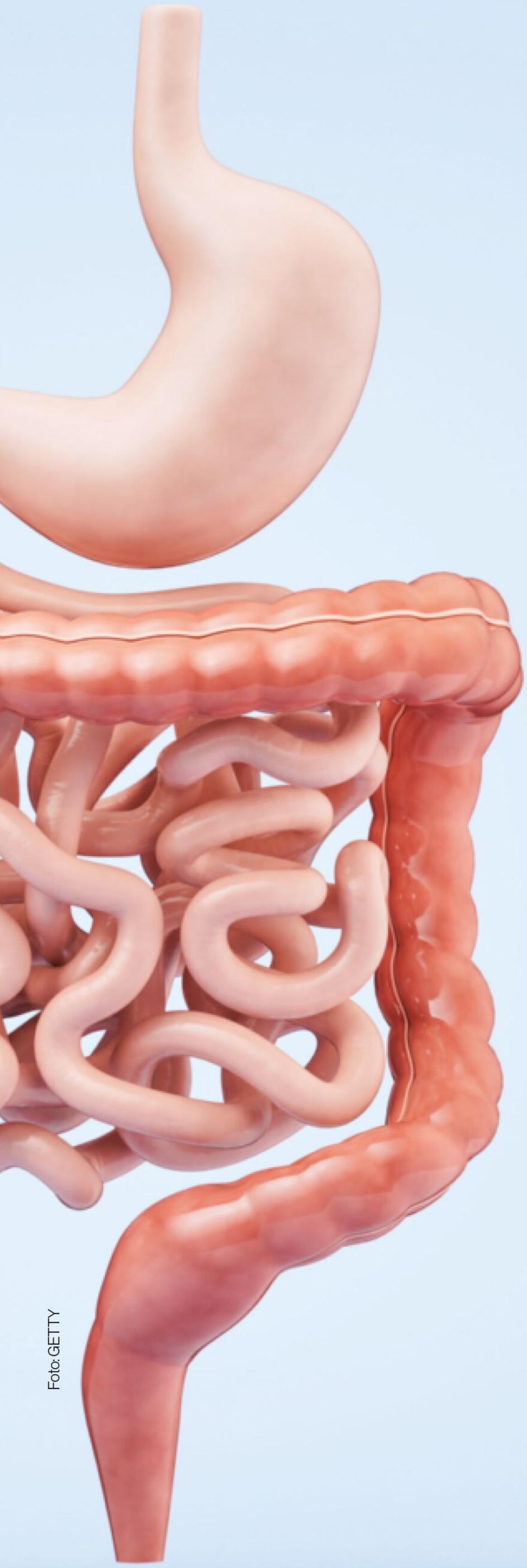


Foto: GETTY

etten. Hun følger den ikke like strengt lenger, men merker fort hvis hun slurver.

– Jeg har som regel å spise bra i ukedagene, og unner meg litt i helgene. Da kan jeg ta et glass vin og litt snacks, men holder det innenfor rimelighetens grenser. Hvis jeg hadde spist en pizza, hadde jeg blitt veldig dårlig og måttet løpe på do etter noen timer – så det gjør jeg ikke.

– *Hvordan har du det med magen i dag?*

– Generelt veldig bra. Det er en utrolig forskjell fra før. Nå vet jeg hva som er bra og dårlig for meg. Jeg er ikke helt symptomfri, men det hadde jeg kanskje vært om jeg hadde fulgt dietten helt strengt. Det er ikke en vanskelig diett, så man kan absolutt leve slik.

– Svært plagsomt

– Denne dietten har mange fellestrekk med lavFODMAP, men er lettere å følge. For mange holder det å redusere inntaket av karbohydrater, sier klinisk ernæringsfysiolog Tine Sundfør.

Karbohydrater som ikke brytes helt ned i tynntarmen, blir mat for bakteriene i tykktarmen. Det er i utgangspunktet bra, fordi det støtter tarmfloraen. Men hos noen dannes det så mye gass i denne prosessen at det gir betydelige plager.

– Dette kan gi luft, smerter og ubehag, og for enkelte også vekslende diaré og forstoppelse. Det kan bli svært plagsomt, forklarer hun.

– Det kan derfor være en god idé å redusere mengden pasta, ris, poteter, brød og sukker. For noen er det nok. Da slipper man også å kutte ned på noe frukt og grønt, som man ofte må gjøre med lavFODMAP.



Tine Sundfør

Test vannet

Sundfør peker også på at enkelte med IBS har nedsatt evne til å bryte ned stivelse og sukker.

– Da blir vanlige karbohydrater tungt fordøyelige, og symptomene øker. For dem kan denne dietten ha ekstra god effekt.

Sundfør anbefaler å starte strengt, for deretter å teste toleransegrensene.

– Kutt mye i starten, og se om du blir bedre i løpet av fire uker. Så kan du gradvis gjeninnføre matvarer og finne ut hvor mye du tåler. For mange gjør det livet mye enklere.

– Kanskje tåler du én brødskive med egg, men ikke to med ost. Det må man prøve seg frem på.

Råd fra eksperten

Men kutter du grove karbohydrater, må du passe på jernet.

– Grove kornprodukter står for omtrent en tredjedel av jernet i kostholdet vårt. Spiser du mindre av det, må du kompensere. Jeg vil ikke anbefale å kombinere dette med å være vegetarianer. Da kan det fort bli for lite jern, tydeliggjør Sundfør.

Fiberinntaket kan også gå ned, men det finnes løsninger.

– Man beholder jo frukt og grønnsaker, som også har fiber. I tillegg anbefaler jeg nøtter, frø og kjerner, for eksempel sammen med en yoghurt eller smoothie.

Sundfør understreker at dette ikke er en diett for «alle og enhver».

– Den kostfaktoren som er sterkest knyttet til dårlig helse, er lavt inntak av fullkorn. Det var også bakgrunnen for at de nye kostrådene fremhevet grove kornprodukter enda mer. De beskytter mot hjerte- og karsykdommer, diabetes type 2, kreft og overvekt.

– Grove kornprodukter har fått et ufortjent dårlig rykte. Og det å ha litt luft i magen er helt normalt. Det er en vesentlig forskjell på det og IBS.

Bør passe på

For dem som trener hardt og ofte, kan lavt karbohydratinntak bli problematisk, understreker hun.

– Ved høy intensitet trenger kroppen karbohydrater, fordi fett ikke kan brytes ned effektivt uten nok oksygen. Toppidrettsutøvere og ungdom på idrettslinjer må være ekstra bevisste og sørge for alternative karbohydratkilder. For eksempel en smoothie med banan, frukt og bær.

Og gjør man store endringer i kostholdet, er det alltid lurt å få profesjonell hjelp.

– Jeg anbefaler alle som vurderer en slik diett å snakke med en klinisk ernæringsfysiolog. Da får man trygg veiledning og unngår mangler, avslutter Sundfør.



BYTTES UT:
Spiser du mindre grove kornproduktert, må du kompensere, sier ernæringsfysiologen.

Foto: GETTY

Slik fungerer SSRD-dietten:

Går ut på å redusere inntaket av sukker og stivelse.
I motsetning til FODMAP-dietten, tillater SSRD fruktose, laktose og søtningsmidler. FODMAP er mindre streng på sukrose og stivelse.

MATVARER DU BØR UNNGÅ:
Brus
Godteri
Kaker og boller
Syltetøy
Ketchup
Sukret og smaksatt yoghurt og surmelk
Ferdigmat og prosessert mat

SPIS MINDRE AV:
Brød, pasta, poteter og ris
Brød er tillatt én gang om dagen, én til to skiver grovt brød. Hvit brød inneholder mye stivelse.

SPIS MER AV:
Fiber og fullkorn
Frukt og grønt
Råvarer som ubehandlet fisk, kjøtt og vegetabilsk protein

Kilde: Bodil Ohlsson, professor og overlege ved Lunds universitet

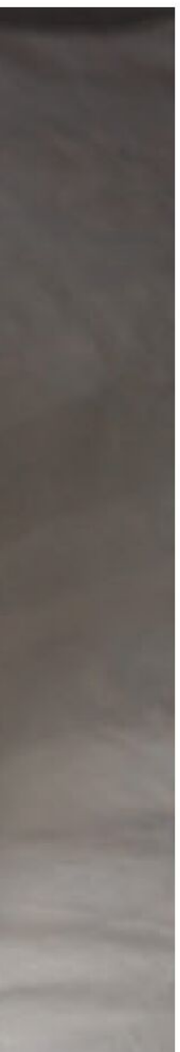
FIBERKILDE: Trine Sundfør anbefaler nøtter, frø og kjerner, for eksempel i en smoothie.

Foto: GETTY

VARMT: Forskere fra Flinders University i Australia har funnet en kobling mellom høyere nattemperaturer og økt risiko for søvnapné.
Illustrasjon: GETTY



HJELPEMIDDEL: – Har man en lang rekke pustestopp i løpet av natten – som jo er det søvnapné handler om – vil det påvirke hjernen, advarer ekspert.
Foto: GETTY



NY STUDIE:

Av IDA LOKLAND

Overvekt, alkohol og røyking er kjente risikofaktorer for søvnapné. Nå peker forskere på en helt annen årsak som kan øke risikoen for pustestopp om natten.

Derfor risikerer flere å få søvnapné

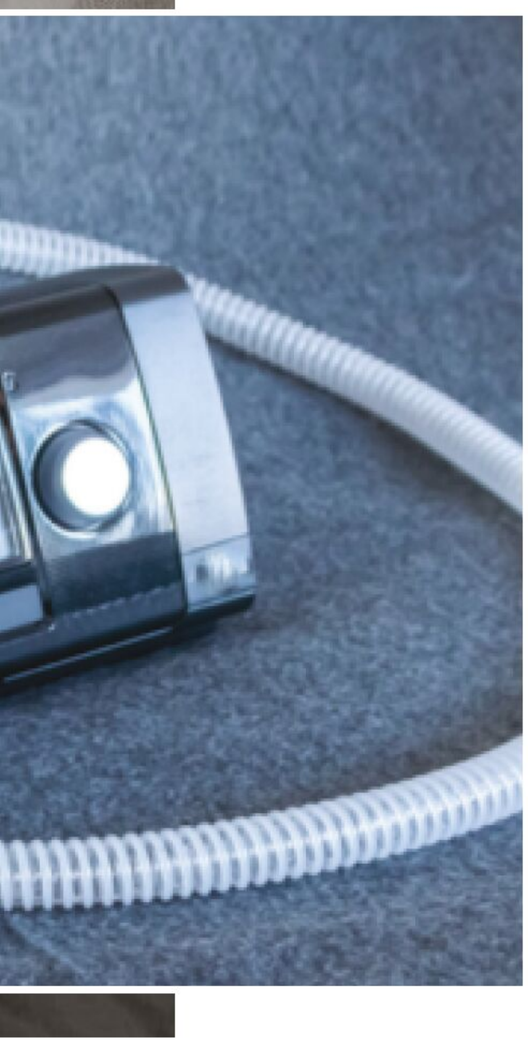
Søvnapné er en tilstand der en person opplever pustestopp under søvn og som varer i minst ti sekunder og skjer fem ganger i timen. Tilstanden rammer anslagsvis mellom 8 og 16 prosent av befolkningen i Norge, avhengig av alvorlighetsgrad.

Nå viser en ny studie fra Flinders University i Australia at høyere temperaturer om natten kan føre til flere tilfeller av søvnapné.

Studien, publisert i Nature Communications, viser at global oppvarming allerede påvirker søvnhelsen, og at dette kan forverres kraftig i årene som kommer.

– Høyere temperaturer var forbundet med 45 prosent økt sannsynlighet for at en person opplever søvnapné på en gitt natt, sier hovedforfatter Dr. Bastien Lechat.

I studien analyserte forskerne over 62 millioner netter med søvndata fra mer enn 116.000 personer i 29 land, og fant en klar sammenheng mellom temperatur og søvnapné.



Søvnforsker ved NTNU, Eivind Schjelderup Skarpsno, mener funnene er interessante.

– Dette er ikke den første studien som har sett på sammenhengen mellom temperatur og søvnapné, men det er den mest detaljerte så langt, sier Skarpsno til VG.

Han synes det er særlig interessant at risikoen for søvnapné øker gradvis i takt med temperaturen.

– Jevnt over er dette en omfattende og god studie. Men den har også noen svakheter: Den mangler data om helsetilstanden til deltagerne, om de er i behandling, om de har andre symptomer, og den tar ikke høyde for luft- og vannforurensning, sier Skarpsno.

Varme påvirker

Skarpsno peker på flere mulige fysiologiske forklaringer på at varme kan påvirke pustemønsteret under søvn. Økt varme kan føre til nesetetthet og mer avslappede muskler i nese og svelg, som gjør at luftveiene lettere kollapser.

– I tillegg kan varmen påvirke kroppens døgnrytme og gjøre det vanskeligere å sovne. Det kan føre til mer urolig søvn, og kanskje blir man oftere liggende på ryggen, noe som øker risikoen for søvnapné, forklarer han.

Ifølge forskerne var den temperaturrelaterte økningen i søvnapné i 2023 alene forbundet med et tap på nesten 800.000 friske leveår i de 29 landene som ble studert.

Fedme viktigere i Norge

Selv om studien viser at varme kan ha en effekt, mener Skarpsno at temperatur ikke er den viktigste forklaringen på søvnapné i Norge.

Studien viste at temperatureffekten var spesielt sterk i europeiske land sammenlignet med Australia eller USA. Dette kan ha sammenheng med ulik tilgang til aircondition, mener forskerne.

Skarpsno mener dette ikke nødvendigvis gjelder for norske forhold.

– Vi har ikke de samme ekstreme temperaturene som flere av de andre landene som ble undersøkt. Her i Norge er det nok fortsatt fedme og alder som er de viktigste risikofaktorene for søvnapné, sier han.

Han viser til at rundt én fjerdedel av befolkningen i Norge har fedme, og at det finnes indikasjoner på en svak økning i forekomsten av søvnapné de siste ti årene – selv om tallgrunnlaget er begrenset.

– Helsevesenet vil nok merke noe økt belastning fremover, både fordi flere utvikler tilstanden, og fordi det har blitt mer fokus på å diagnostisere den, sier han.

Kan øke risikoen

Obstruktiv søvnapné (OSA) er en tilstand som rammer nesten én milliard voksne globalt, og er koblet til økt risiko for blant annet hjertesykdom og tidlig død. Flere studier har også antydet en sammenheng mellom søvnapné og demens, spesielt hos kvinner.

En studie fra Michigan Medicine viste at kvinner med søvnapné hadde høyere risiko for å utvikle demens, mens risikoen hos menn sank med alderen.

– Har man en lang rekke pustestopp i løpet av natten – som jo er det søvnapné handler om – vil det påvirke hjernen. Hjernen er en storforbruker av oksygen og er avhengig av jevn tilførsel, uttalte Geir Selbæk, professor ved Institutt for klinisk medisin ved Universitetet i Oslo.

Anbefaler kjølig soverom

Selv om klima ikke er hovedårsaken til søvnapné i Norge, mener Skarpsno at temperaturen i soverommet likevel har betydning.

– Kroppstemperaturen svinger naturlig gjennom døgnet og synker mot kvelden når vi forbereder oss på søvn.

Han viser til at en tidligere studie fant at den optimale temperaturen for søvn ligger mellom 18 og 21 grader.

– Et mørkt og til en viss grad et kjølig soverom kan hjelpe med å signalere for kroppen at det er tid for å sove.



FORSKER: Eivind Schjelderup Skarpsno

NOTERT

KRAFTIG FALL I BRUNOSTSALGET

Kong Harald kaller brunost for det «brune gullet», og statsministeren mener den er del av vår identitet. Men de siste årene har nordmenn kuttet ned.

– Brunost er en del av identiteten vår, som både unge og gamle har et forhold til, sa statsminister Jonas Gahr Støre (Ap) til NTB under valgkampen. Han besøkte ysteriet Lega i Rauland og fikk i den forbindelse spørsmål om hva brunost betyr for Norge.

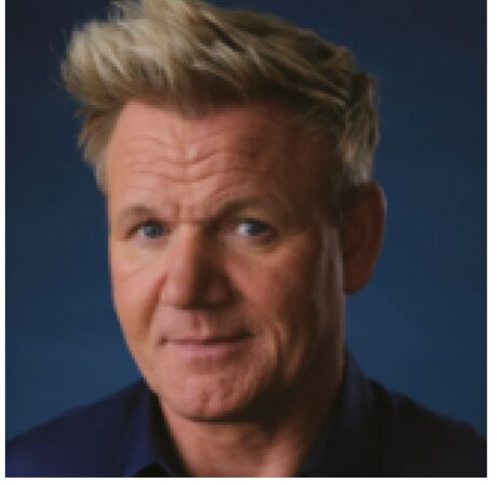
På 15 år – fra 2009 til 2024 – har brunostforbruket til nordmenn (per innbygger) falt med 23 prosent, ifølge statistikk fra Opplysningskontoret for melk- og meieriprodukter (MELK).

I fjor spiste nordmenn i snitt cirka halvannet kilo brunost hver, et halvt kilo mindre enn for femten år siden.

Noe av årsaken til brunost-fallet er trolig at det har kommet mange nye alternativer på påleggsfronten de siste årene. I tillegg har andelen som spiser frokost, også gått ned over tid.



LUKTER: Statsminister Jonas Gahr Støre (Ap) kommenterte brunostsalget under et besøk på ysteriet Lega i Rauland i sommer.



AVSLØRER KREFT-BEHANDLING

TV-kokk Gordon Ramsay (58) avslører at han har gjennomgått behandling for hudkreft, og takker helsearbeidere for deres innsats.

Ramsay skriver i et innlegg på Instagram at han har fått fjernet basalcellekarsinom, en ikke-dødelig form for hudkreft.

– Jeg er takknemlig, og jeg setter så pris på de utrolige folkene i The Skin Associates og deres raske og handlekraftige arbeid med å fjerne dette basalcellekarsinomet, tusen takk, skriver stjernen og legger til:

– Ikke glem solkremen denne helgen! (NTB)



Hjertegodt!

To store forskningsprosjekter fra Norge og Danmark viser at hjertemedisinen betablokkere gir helsegevinst etter hjerteinfarkt – også ved normal hjertefunksjon.

Betablokkere er en gruppe legemidler som brukes i behandlingen av hjerte- og karsykdommer, og ble sett på som en revolusjon i infarktbehandlingen da de kom på 1980-tallet.

Med nye behandlinger har det vært usikkerhet rundt effekten av medisinene i forebygging. Nå viser den norsk-danske BETAMI-DANB-LOCK-studien, publisert i New England Journal of Medicine og The Lancet at medisinene er langt fra utdatert.

Oppfølging over 3,5 år i snitt viser en 15 prosent risikoreduksjon for nye alvorlige hendelser eller død i gruppen som fikk betablokkere.

Aller størst var reduksjonen i risiko for nye infarkt. Betablokker-gruppen hadde også lavere risiko for hjertesvikt, hjerneslag eller rytmeforstyrrelser. Den nye studien blir sett på som et vendepunkt.

– Betablokkere er billige, godt utprøvde og tolereres godt av de fleste. Når vi nå ser at de faktisk gir tilleggsbeskyttelse for pasienter med normal eller lett redusert pumpefunksjon, er det sannsynlig at retningslinjene vil endres, sier professor John Munkhaugen ved Drammen sykehus og Universitetet i Oslo.

Alle foto: NTB og GETTY

DEL 2 »

for mer

BETYDELIG LAVERE RISIKO FOR TIDLIG DØD OG DEMENS

Av ANDERS IHLE TOVAN

10.000 har vært det magiske tallet. Nå viser overraskende forskning at langt færre kan være nok.

Målet om 10.000 skritt om dagen har lenge vært en gullstandard for mange som ønsker å holde seg i form. Men ny forskning tyder på at du kan oppnå betydelige helsegevinster med færre skritt.

En omfattende studie ledet av University of Sydney viser at 7000 skritt om dagen kan redusere risikoen for tidlig død med hele 47 prosent, ifølge en pressemelding fra universitetet.

Det er nesten identisk med gevinsten man får ved å gå 10.000 skritt daglig.

– Å sikte på 7000 skritt er et realistisk mål basert på våre funn, sier professor Melody Ding, som ledet studien, i pressemeldingen.

Forskerne analyserte data fra 57 studier utført mellom 2014 og 2025 i mer enn ti land, inkludert Australia, USA, Storbritannia og Japan.

Studien er publisert i det prestisjetunge tidsskriftet The Lancet Public Health.

Store helsegevinster

Sammenlignet med personer som gikk 2000 skritt om dagen, fant forskerne i denne studien at de som gikk 7000 skritt hadde:

- 47 prosent lavere risiko for tidlig død
- 25 prosent lavere risiko for hjerte- og karsykdom
- 38 prosent lavere risiko for demens
- 14 prosent lavere risiko for type 2 diabetes

– Selv for de som ikke klarer å nå 7000 skritt om dagen, er små økninger i skritttelling, som å øke fra 2000 til 4000 skritt om dagen, forbundet med betydelige helsegevinster, sier Ding.

Forskningen viser at de største helsegevinstene kommer når man går fra å være helt inaktiv til å bevege seg litt mer, ifølge CNN.

Norske helsemyndigheter anbefaler at voksne og eldre bør være fysisk aktive i minst 150 minutter i uken med moderat intensitet, som tilsvarer rask gange, eller 75 minutter med høy intensitet.

Så få skritt

Foto: GETTY

gir gevinst

Selv om 10.000 skritt om dagen er et vanlig mål, er det ingen spesifikk anbefaling om antall skritt per dag fra norske helsemyndigheter.

– Studien er viktig fordi den samler informasjon fra mange enkeltstudier som har brukt objektive mål for antall skritt (aktivitetssensorer). Det er den største studien i sitt slag så langt.

Det sier Geir Selbæk, forskningssjef ved Nasjonalt senter for aldring og helse og professor i geriatri ved Universitetet i Oslo.

Han forklarer at studien viser at «hvert steg teller», altså at den gunstige effekt på dødelighet, hjerte- og karsykdom og en rekke andre sykdommer vises allerede ved en liten økning i antall skritt – sammenlignet med utgangspunktet på 2000 skritt per dag.

– Økningen er jevn, men flater ut etter 7000 skritt. Det betyr ikke at 10.000 skritt ikke gir bedre effekt enn 7000, men forskjellen er relativt liten.

– Disse funnene bekrefter utsagnet om at den største endringen kommer ved å bevege seg litt mer for de som er stillesittende, selv om å bevege seg enda litt mer, gir ytterligere effekt.

Relativ risikoreduksjon

Kanskje er det grunn til å markedsføre 7000 i stedet for 10.000, da dette kan være et mer realistisk mål for mange, legger han til.

– Studien peker på en risikoreduksjon på nesten 40 prosent når det kommer til demens. Er det sannsynlig?

– Flere tidligere studier har pekt på en tilsvarende risikoreduksjon. Selv om 40 prosent høres mye ut, må vi huske at dette er en relativ risikoreduksjon.

– Mange av disse gruppene har svært lav risiko i utgangspunktet, og da trenger ikke 40 prosent redusert risiko bety så mye.

– Hvem har mest å vinne på å bevege seg litt mer i hverdagen?

– Denne studien viser noe forskjell mellom aldersgrupper, men disse funnene må tolkes med forsiktighet, som forfatterne selv sier. Generelt er mer bevegelse nyttig for alle.

– Kanskje er det den sikreste anbefalingen vi kan gi for god helse gjennom livet. Det gjelder også de som har andre risikofaktorer for sykdom, som for eksempel genetiske risikofaktorer. Man kan gjerne dele opp skrittene. I tillegg kan det også være grunn til å ikke fokusere for mye på antall skritt over tid. Det kan innebære stress, som igjen øker risiko for sykdom, forklarer han.



UTSATT FOR FALL: Et fall i hjemmet kan føre til alvorlige brudd og redusert livskvalitet for en pensjonist, ofte med lang rehabilitering som følge.
Illustrasjon: GETTY

9000 HOFTEBRUDD ÅRLIG ETTER FALL, HVER FJERDE DØR INNEN ETT ÅR

Øvelsene som holder deg på bena

Av KARI BYKLUM

Balansen og gripeevnen synker markant fra 60-årsalderen, og fallskader øker risikoen for nedsatt funksjonalitet og tidlig død. – Heldigvis kan enkle tiltak hjelpe veldig, sier eksperter.

Styrken og balansen reduseres naturlig med alderen, men prosessen kan forsinkes med enkel trening, sier Hilde Lohne Seiler, førsteamanuensis på Institutt for idrettsvitenskap og kroppsøving ved Universitetet i Agder.

Fall blant godt voksne og eldre kan få fatale konsekvenser. Årlig ender 9000 nordmenn opp med hoftebrudd etter fall, og 25 prosent av dem dør i løpet av det første året.

Innen fem år etter bruddet er dødeligheten 60 prosent. Risikoen for hoftebrudd øker med alderen. Gjennomsnittsalderen er 80 år, men mange er langt yngre, ifølge FHI.

Redusert styrke

– Spesielt etter fylte 60 år ser vi et betydelig tap av både styrke og balanse. Mange merker selv at det begynner å skje, kanskje ved at det blir vanskeligere å stå på et bein mens man tar på sokkene, eller at man trenger lengre tid på å gjenvinne balansen om man holder på å falle.

Selv om fall blant godt voksne og eldre ofte forklares med redusert balanse, blir det likevel for lettvint å bare skylde på det, fortsetter Lohne Seiler.

– Årsaken til at eldre faller er ofte sammensatt. Redusert reaksjonsevne, medisinbruk og dårligere syn forklarer mye. Synet er viktig, det er bare å teste selv ved å stå på ett bein og lukke øynene. Men hovedårsaken til fall er en kombinasjon av dårlig balanse og redusert muskelstyrke.

Balanse og styrke

Lohne Seiler, som har forsket mye på fysisk aktivitet og trening blant eldre, sier at sammenhengen mellom styrke og balanse er åpenbar. Du er nemlig avhengig av en viss muskelstyrke for å hente deg inn når du holder på å ramle.

Samtidig går impulshastigheten i nervene ned med alderen, og kroppen reagerer tregere.

– Når man holder på å ramle går det en respons fra blant annet musklene

1 Reise og sette seg
Sitt på en stol med armene i kryss foran brystet. Beveg overkroppen fremover og reis deg opp til stående. Senk deg sakte ned igjen på stolen. 10 repetisjoner x 2.

2 Stående hofte-abduksjon
Stående på ett bein, med støtte fra en stolrygg, før det andre beinet strakt rett ut til siden. Før beinet så langt ut du kan uten å lene overkroppen mot siden. Senk benet sakte tilbake. 10 repetisjoner x 2 på hvert ben.

3 Splittbøy
Stå i splittposisjon med det ene beinet et godt stykke foran det andre, støtt deg til en stolrygg ved siden av deg. Senk deg rett ned ved å bøye i knærne til det bakre kneet nesten når gulvet. Trykk opp igjen med jevn belastning på begge ben til det fremre benet er strakt. 5 repetisjoner x 2. Bytt deretter om på fremre og bakre bein, og gjenta 5 repetisjoner x 2.

4 Ettbeins balanse
Stå på ett bein. Støtt deg så lite som mulig til en stolrygg eller kjøkkenbenken, og balanser så lenge du klarer. Utfør øvelsen til du blir trøtt i beinet. Bytt deretter bein.

Kilde: HAAKON SKUGGEDAL, FYSIOTERAPEUT MED VIDEREUTDANNING I FYSIOTERAPI FOR ELDRE, KLINIKK FROGNER.

til hjernen, som sender nerveimpulser tilbake til musklene med beskjed om å reagere ved å trekke seg sammen.

Dette er avgjørende for om man klarer å hente seg inn og gjenvinne balansen før man faller, og her kommer styrken inn.

– Dersom du har redusert styrke, vil du ikke klare å utvikle tilstrekkelig muskelkraft hurtig nok til å ta deg for. Det vil være enda vanskeligere å hente seg inn hvis både impulshastigheten i nervene er redusert og muskulaturen svekket. Det er heller ikke sikkert at du unngår fall selv om du er forholdsvis sterk, hvis du samtidig har redusert balanse, og det er viktig at folk forstår denne sammenhengen.

Tenk lavterskel

Å trene for å opprettholde både balansen og styrken er derfor det beste du kan gjøre for å forebygge fall. Samtidig øker sjansen for at du kan fortsette med hverdagslige gjøremål og klare deg lengre uten hjelp.

Det er heller ikke mye trening som skal til, men trening er ferskvare, spesielt blant eldre som ellers er ganske inaktive.

– Men tenk veldig lavterskel. Litt mer hverdagsaktivitet og mindre stillesitting hjelper godt. Det gjelder alle. Jo før du starter, jo mer forebygger du og samtidig legger du deg til gode vaner og rutiner det blir naturlig å fortsette med. Men det er heller aldri for sent å begynne. Eldre som allerede er ustø og avhengige av stokk eller rullator vil også ha effekt av å begynne å trene.

– Gå i ulendt terreng

Og siden balanse og styrke må sees i sammenheng, anbefaler Lohne Seiler å prioritere øvelser som omfatter begge deler.

– Det lureste er å bevege seg i ulendt terreng og gjerne inkludere noen toper. Variert underlaget i naturen gjør at du hele tiden må korrigere og justere balansen, og hvis terrenget er litt kupert må du også bruke muskelkraften.

Sykling utendørs er også supert, men hvis du gjør det på en spinningsykkel eller trener styrke i apparatene, får du ikke stimulert balansen like godt.

– Forskjellen er at da trener du kun styrke. Det er også veldig bra, men hvis du heller løfter frivekter eller tar knebøy uten støtte fra apparatene, får du samtidig trent balansen.

Gå i trapper

Det handler også om å utnytte mulighetene som til enhver tid finnes.

– Påfallende mange tar rulletrappen. Hvis du vil ta den er det i alle fall lurt å gå i den, da får du trent litt samtidig som du kommer raskere opp.

Men de vanlige trappene er alltid best, og det mest effektive er å slippe gelenderet og unngå å støtte deg til det, tipser

USTØ: **Balansen blir ofte dårligere med alderen. Hjelpemidler som stokk kan gi nødvendig støtte i hverdagen for å unngå fall. Men styrke og balanse bør trenes likevel.** Illustrasjon: GETTY

hun. Og aller helst; bær noen poser i hver hånd eller bruk sekk. Det gir enda bedre styrke og balansetrening.

– Mange vet jo dette, men det handler nok om sløvhet og at man ikke er bevisst på hvor enkelt og effektivt det er å legge inn litt hverdagsaktivitet. Men det er også mye trening i ting som kanskje oppleves mer lystbetont, som for eksempel seniordans. Det er både sosialt og gøy, samtidig som man trener smidighet, styrke og balanse.

Tren funksjonelt

Lohne Seiler sier at det også er lurt å velge funksjonelle øvelser som faktisk ligner på de fysiske utfordringer man møter i hverdagen

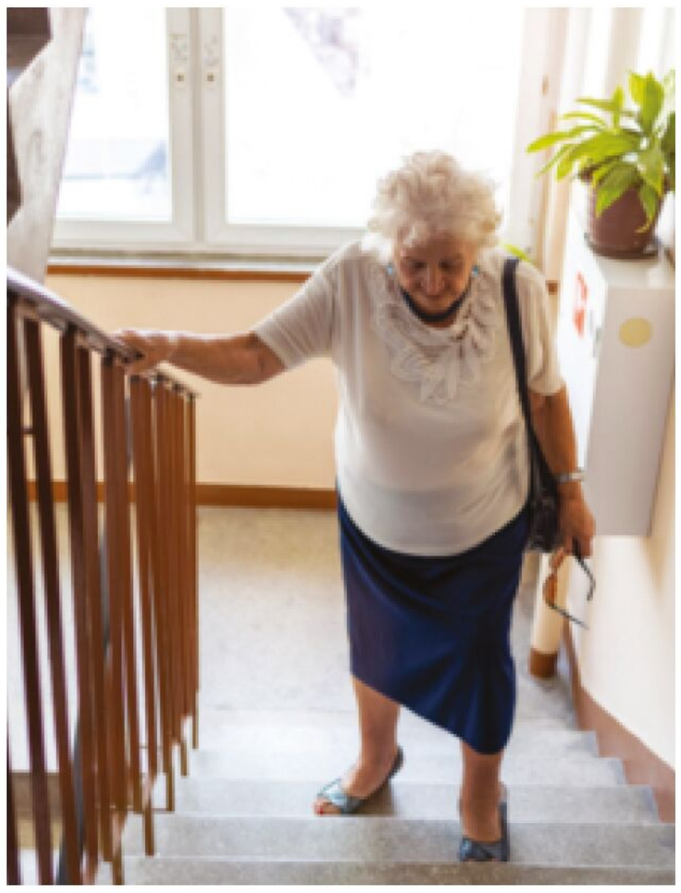
– Ved knebøy bruker du samme muskler som når du reiser og setter deg. Men å reise og sette seg gjentatte ganger på en stol, er i seg selv en funksjonell og god øvelse.

Styrke- og balanseøvelser kan også gjøres for dem med stokk eller rullator.

– Når jeg holder foredrag for eldre, tipser jeg gjerne om å fylle en gammeldags varmepute med litt vann. Ved å stå på denne, gjerne på ett ben av gangen mens du støtter deg til rullatoren eller noe annet som ikke sklir unna, blir det akkurat ustødig nok til at du får trent balansen og styrket muskulaturen i beina. Og enda bedre er det om du også klarer å bevege deg litt opp og ned mens du står på det ustabile underlaget.

Du bør heller ikke glemme overkroppen og hender. Ifølge Lohne Seiler reduseres også gripestyrken med alderen. Mange eldre kan kjenne seg igjen ved at det for eksempel blir vanskeligere å åpne et syltetøyglass.

– Gripestyrken er en tydelig indikator på funksjonaliteten, og faktisk ser vi i store populasjonsundersøkelser en tydelig sammenheng mellom redusert gripestyrke og økt dødelighet.



TRENING I HVERDAGEN: Enkle aktiviteter som å gå i trapper bidrar til å styrke musklene og forbedre balansen. Foto: GETTY

Forsker på fall

Kunnskapen om hvorfor mange eldre faller, og hva som kan forebygge at det skjer, er god. Men ifølge Maria Bjerk, postdoktor på OsloMet og forsker ved Folkehelseinstituttet, har det vært en utfordring å få kunnskapen ut til folk og satt arbeidet i system i kommunene.

– Men heldigvis jobbes det veldig målrettet og godt med dette akkurat nå, sier hun.

Et av tiltakene er nasjonale fallforebyggende råd, som Helsedirektoratet nylig publiserte.

Her anbefales det blant annet at alle hjemmeboende over 65 år skal bli rådet til å trene stryke- og balanse to-tre ganger i uken, som en del av deres ukentlige aktiviteter.

– I disse rådene anbefales det også at eldre med høy risiko for å falle, skal få individuelt tilpassede fallforebyggende tiltak.

FLERE SMARTE BALANSEØVELSER

1 Fyll litt vann i en varmeflaske. Legg den på gulvet og stå på den på ett bein mens du holder deg fast i noe stabilt. Bytt bein. For noen er det tilstrekkelig å stå med begge beina.

2 Reis deg og sett deg på en stol, forsøk å ikke holde deg mer enn du må for ikke å miste balansen.

3 Slipp noe på gulvet, bøy deg ned og plukk det opp. Bøy deg i knærne, ikke bare i hoftene.

4 Gå i trapper, men slipp gelenderet. Da trener du styrke og balanse samtidig.

5 Gå fremover på en rett linje med museskritt, altså at du setter hæl inntil tærne. Forsøk å gjøre det samme mens du går bakover.

6 Gå fremover, men plasser små hindre underveis som du må stege over, det kan for eksempel være en bok. Rund en stol, og gå tilbake. Dette krever både balanse og smidighet.

7 Gå i ulendt terreng etter evne og bruk stokk eller gåstol ved behov.

8 Forsøk å legge deg på gulvet, klarer du å komme opp igjen? Med eller uten støtte. En viktig øvelse som kan være nyttig å ha trent på dersom du faller. For å komme opp fra gulvet er det avgjørende med nok styrke i beina, i tillegg til god balanse.

9 Gjenta øvelsene.

Kilde: HILDE LOHNE SEILER, FØRSTEAMANUENSIS, INSTITUTT FOR IDRETTSVITENSKAP OG KROPPSØVING, UIA OG MEDFORFATTER AV BOKEN «FYSISK AKTIVITET OG TRENING FOR ELDRE»



Faste-tabbene

Av HANS PETTER TREIDER

Periodisk faste kan både lindre IBS, gi bedre søvn og mer energi. Men ekspertene advarer: Feil opplegg kan medføre konsekvenser.

Har det noe for seg å innta dagens måltider i løpet av åtte timer, og være fastende de resterende 16 timene av døgnet? Eller er det bare en litt seiglivet trend som ikke har noe for seg?

– Faste er på ingen måte en ny oppfinnelse. Legevitenskapens far, Hippokrates, beskrev for nesten 2 500 år siden de positive effektene dette har. Faste omtales også i alle de religionene jeg har oversikt over. En rekke religiøse ritualer springer ut fra erfaringsbasert læring.

Det forteller gastrokirurg Lars Fredrik Norum ved Colosseumklinikken i Oslo. For et par år siden begynte han med det som gjerne omtales som «periodisk faste». Erfaringene han har gjort seg, skal vi komme tilbake til. Han skal også fortelle hva som skjer med fordøyelsessystemet vårt – samt resten av kroppen – når vi inntar dagens måltider i løpet av et begrenset antall timer.

Med på laget til å lære oss mer om dette, har vi også ernæringsfysiolog Gunn Helene Arsky. Også hun innleder med å trekke trådene langt tilbake i tid.

– Kroppen vår har en biologisk evne til å tåle perioder uten mat. Vi kan se på det som et slags evolusjonært overlevelsessystem. Å konsentrere måltidene om for eksempel åtte timer, passer godt med våre fysiologiske forutsetninger. Det som imidlertid er nytt med dagens faste, er at motivasjonen gjerne er vektkontroll, fremfor renselse og meditasjon, forteller hun.

Det får klare seg når det gjelder historien ... Vi skal finne ut om det virker, hvorfor det eventuelt gjør det, og hvordan vi bør planlegge måltidene vi faktisk *kan* spise. Selv om det finnes mange retninger innenfor dette feltet, velger vi i denne artikkelen å holde oss til det som gjerne kalles 16:8-dietten, og varianter av denne.

Men før vi monterer tidslås på kjøleskapet, kommer våre to fagpersoner med en advarsel:



du bør unngå

Periodisk faste passer for *noen* – ikke for *alle*. De som skal styre unna, er blant annet:

●●Gravide og ammende.

●●Barn og ungdom i vekst.

●●Personer med spiseforstyrrelser eller som har en forhistorie med dette.

●●Personer med lav BMI og/eller lav kroppsvekt.

De som skal konsultere fastlegen før de eventuelt går i gang, er blant annet:

●●Personer med diabetes type 1.

●●Personer som bruker blodsukkersenkende medisiner.

●●Personer med kronisk stress eller søvnproblemer.

●●Personer med skjoldbruskkjertel-/stoffskifteproblemer.

●●Personer som står på medisiner som skal tas sammen med mat.

●●Eldre, på grunn av økt risiko for muskelsvinn.

– En grei tommelfingerregel er at dersom man har en sykdom, tar man en prat med fastlegen på forhånd. Er det tommel opp derfra, går man forsiktig til verks. Gjerne i samarbeid med en ernæringsfysiolog eller en annen fagperson. For en frisk voksen er det derimot trygt. Men også her er rådet: gå rolig ut, oppfordrer Norum.

Det er Gunn Helene Arsky enig i, og legger til at snubletrådene er mange dersom man ikke har en god og gjennomtenkt plan. Disse er de vanligste:

Å gå for brutalt til verks, for eksempel ved å kutte fra tre daglige måltider til ett. Det fører raskt til sult og frafall fra dietten.

Overspising i spisevinduet. Det undergraver effekten.

Utilstrekkelig med drikke. Væskeinntaket bør ligge på rundt to liter vann per dag. Det hjelper mot sult, dehydrering og hodepine.

Faste uten tilstrekkelig mengder med proteiner og fiber. Det fører til raskere sult og næringsmangel.

Å være for rigid. Et ufleksibelt fasteopplegg er ikke bærekraftig i lengden, og heller ikke sunt for kroppen.

Å trene hardt på tom mage. Dette øker risikoen for utmattelse og/eller skader.

Mineraler og vitaminer

Ernæringsfysiolog Gunn Helene Arsky forteller at når måltidene konsentreres om færre av døgnets timer enn det man er vant til, er det viktig at det man faktisk »



spiser, dekker kroppens behov – også for den perioden man ikke spiser.

– For å sikre et godt inntak av mineraler og vitaminer, må maten være næringsrik – med vitaminer, mineraler, proteiner og fiber. Det igjen betyr at det er smart å basere måltidene på grønnsaker, bær, fullkorn, fisk, egg og belgfrukter, orienterer hun.

Et eksempel på dagsmeny som passer til 16:8-dietten:

Kl. 12: Omelett med spinat, paprika og rødbeter. Gjerne med et par skiver fullkornbrød til.

Kl. 16: Mellommåltid: Naturell yoghurt med havre, bær og nøtter.

Kl. 19: Ovnsbakt laks med rød quinoa og dampede grønnsaker. Serveres gjerne sammen med en frisk salat.

EKSPERT: Kroppen vår har en biologisk evne til å tåle perioder uten mat, forteller ernæringsfysiolog Gunn Helene Arsky.

Foto: VERONICA VAN GRONINGEN

Hun gjentar viktigheten av å få i seg tilstrekkelig med væske gjennom dagen. Te og kaffe teller også med i dette regnskapet. Kaloriholdig drikke som juice, melk eller brus skal derimot ikke inntas i fasteperioden.

– Tester man ut periodisk faste for første gang, er det vanlig å merke sult, irritabilitet, hodepine og/eller lav energi i begynnelsen. Noen opplever også søvnproblemer i den innledende fasen. Dette vil i de aller fleste tilfeller gå over, og mange rapporterer deretter om bedre søvn. I tillegg til økt fokus, mer velvære – og lavere vekt.

Arsky forteller at selv om friske voksne mennesker kan starte opp med dette, er det ikke alle det vil fungere for.

– Man vil ganske raskt oppdage om dette er noe for deg. Oppleves nedsidene større enn oppsidene, er det bare å slutte, konkluderer ernæringsfysiologen.

Inni er vi ikke like

Gastrokirurg Lars Fredrik Norum er enig

med Arsky i at faste kan være til god hjelp for mange, men ikke alle.

– Jeg er også tilhenger av mye av filosofien i de gamle barnesangene våre. Men påstanden om at *inni er vi like*, stemmer definitivt ikke! Og siden vi er svært ulike inni, reagerer vi også forskjellig på faste. Noen føler seg opplagte, vitale og blide. Andre opplever det stikk motsatte.

Norum nikker også anerkjennende til Arskys forslag til spisetidspunkter, der dagens første måltid er ved tolvtiden. Med andre ord er frokosten kuttet ut. Det mener gastrokirurgen er en smart måte å bli introdusert for periodisk faste på.

– På en av de første sidene i heimkunnskapsboken sto det at frokosten er det viktigste måltidet på dagen. En solid frokost var helt avgjørende for at vi skulle ha energi til hjernen, muskulaturen og kroppens organer. Dette er en tankegang som stikker svært dypt i mange av oss fremdeles.

Men sannheten er mer nyansert: Det stemmer kanskje for noen, men langt fra alle, forteller Norum, som legger til at mens han snakker med VG om dette på telefonen, merker han farens strenge blikk fra portrettet på veggen.

Lars Fredrik Norums far var legen og ernæringseksperten Kaare Norum, som ble landskjent gjennom sin medvirkning i utallige av Ingrid Espelid Hovigs matprogrammer på NRK:

En bolle på tom mage

Selv har gastrokirurgen valgt å droppe frokosten etter at han begynte med periodisk faste. Han har brukt mye tid på å finne formelen som passer best for ham. I flesteparten av ukens dager har han et spisevindu på seks timer, og faster de resterende 18. Et par dager i uken velger han 20:4.

– I de timene jeg kan spise, forsøker jeg å ha et fokus på grønnsaker og fisk. Proteinrike og fiberrike måltider bidrar til å holde meg opplagt, forteller han.

– Er det ikke fristende å styre rett inn i kiosken og handler en pose sjokoladeboller når spisevinduet endelig åpner seg?

– Fristelsen kan nok være der i et lite øyeblikk, inntil jeg tenker på konsekvensene det vil få dersom jeg setter til livs den posen med boller på tom mage.

– Hvilke konsekvenser da?

– I det øyeblikket det kommer noe ned i tarmen, vil det bli veldig høy aktivitet der. Er det snakk om mat som består av korte karbohydrater, som for eksempel sjokoladeboller, fyker blodglukoseverdiene til himmels, før bukspyttkjertelen pøser ut insulin.

Det i sin tur gjør at cellene suger til seg glukosen. Insulinet har en halveringstid, men den er ganske lang. Tiden det tar å spise bollene, er derimot ganske kort. Etter at bollene har forsvunnet ned i magen, tar det ikke lang tid før alle karbohydratene som de inneholder, er absorbert, samtidig som insulinnivået fortsatt er skyhøyt.

– Det gjør at cellene fortsetter å suge til seg sukker fra blodet. Blodsukkeret



mitt synker, og jeg blir sliten og trøtt. Med andre ord ikke så veldig fristende, medgir Norum.

Mye mer enn mat

De åtte timene som de fleste av oss sover om natten, er egentlig en liten fasteperiode.

– Det engelske ordet *breakfast,* betyr å bryte fasten, minner han om.

Konkluderer man med at det er gode helsefordeler ved å utsette frokosten til lunsj, foreslår Norum at man går ett skritt videre – og skyver på eller reduserer lunsjen – og deretter ser hvordan hodet og kroppen reagerer på det.

– Går man systematisk til verks, vil man ganske raskt finne ut hvilken formel som passer for nettopp deg, forteller Norum, som er nøye med å understreke at mat også har en annen funksjon enn å sørge for nødvendig næring til kroppen.

– Mat er sosialt samvær. Er jeg invitert på en vennelunsj, eller med ut på en middag, sitter jeg ikke i et hjørne som en tørr rosin. Det er svært viktig at dette ikke tar overhånd. Dropper du å være sosial fordi du holder på med periodisk faste, har det gått for langt. Spis og kos deg, oppfordrer gastrokirurgen.

Kan hjelpe mot IBS

Brukt riktig, vil det altså kunne gi helsegevinster for en god del. I tillegg til at man føler seg mer opplagt, vil man kunne registrere økt konsentrasjon og bedre søvn.

Periodisk faste vil også kunne gi et mer stabilt blodsukker, et lavere blodtrykk samt øke insulinfølsomheten, hvilket er bra for fettstoffskiftet.

Norum forteller at det også ser ut til å hjelpe en del som har kronisk irritabel tarm (IBS). Personer med autoimmune sykdommer som cøliaki, leddgikt og MS kan bli mildere angrepet og få et kortere sykdomsforløp.

Periodisk faste er dessuten assosiert med et lavere betennelsesnivå i kroppen. Trøttheten eller utmattelsen mange opplever i forbindelse med covid eller borreliose, kan også reduseres. Man ser også at de gode fettstoffene i blodet stiger, mens andelen dårlige fettstoffer synker.

– Mange mener at fettet er en lagringsplass for dårlige metabolitter og avfallsstoffer. Å aktivere disse lagrene og sørge for en utskiftning av fettet, kan derfor være gunstig. Den mest effektive måte å bryte ned fettet på, er å sørge for at kroppen ikke alltid har karbohydrater tilgjengelig.

Alle foto: GETTY

Men også her er det viktig å ikke overdrive. En viss mengde karbohydrater *må* kroppen ha. Et vedvarende underskudd kan være direkte skadelig.

– *Er det mange som overdriver dette, og som ender opp med å bli syke?*

– Noen lever i den villfarelsen om at dersom *litt* er bra, må *mye* være enda bedre. Det er ikke tilfellet. Jeg har hatt pasienter som sier at «nå har jeg fastet i to døgn, og føler meg enda verre». Man må vise moderasjon, mener gastrokirurgen, som forteller at når lageret med karbohydrater er brukt opp, vil ikke fettforbrenningen være nok til å forsyne kroppen med tilstrekkelige mengder ernæring.

– Da vil vi begynne å tære på våre egne proteiner. Og våre egne proteiner, er muskulaturen, advarer han.

Hvorfor virker det?

Lars Fredrik Norum forteller at selv om helsegevinstene har vært kjent i mer enn to tusen år, har det vært lite forskning på området. Derfor kan man ikke med vitenskapelig sikkerhet slå fast *hvorfor* det virker. Det man har, er teorier.

– Det har faktisk vært mer forskning på dyr enn mennesker på dette feltet. Når vi studerer pattedyr som får lite tilskudd av energi i en periode, ser vi at energibehovet i tarmsystemet skrus ned. Det behøver ganske enkelt ikke jobbe på spreng for å suge opp næringsstoffer – som det ville gjort dersom vi småspiste hele tiden, forteller Norum.

Han legger til at det også er mye som tyder på at dannelsen av korte karbohydrater påvirker cellene til å prioritere reparasjon og vedlikehold av egne byggesteiner, fremfor å bygge nytt.

– Det blir som om vi sørger for at huset vårt er i god stand før vi velger å sette opp et tilbygg. Men som sagt, svarene på spørsmålet om hvorfor det virker, er ikke entydige, og heller ikke forskningsbasert.

Ernæringsfysiolog Gunn Helene Arsky viser til studier som peker i retning av at periodisk faste også kan forebygge og til dels lette utfallet av sykdommer som diabetes type 2, hjertesykdom, kreft, Alzheimers og Parkinson.

– Fasten påvirker oss på cellenivå. DNA-et vårt reparerer seg bedre, og celler som vi ikke trenger, blir spist opp eller ryddet av veien slik at vi holder oss friske. Dette er supre nyheter for alle oss som er over 50 år. Det nytter fortsatt å reparere, konkluderer hun.



FÅR MANNLIG KJØNNSHORMON:
I 2020 fikk 3600 kvinner i Norge utskrevet testosteron. Nå er antallet mer enn doblet.
Foto: DAM

Av MONA LANGSET

Kvinner etter overgangsalderen melder om økt energi og sexlyst med testosteron, men eksperter advarer mot spesielt to ting.

Kraft-pakke til kvinner

Testosteron er det viktigste mannlige kjønnshormonet. og testosterontilskudd brukes primært til å behandle menn med lavt testosteronnivå.

Men testosterontilskudd brukes også av et økende antall kvinner.

I 2020 fikk 3600 kvinner utskrevet testosteron i Norge, ifølge Tidsskrift for Den norske legeforening.

Nå, fem år senere, får 7500 kvinner i Norge trestosteron av lege, viser tall som Aftenposten har innhentet fra Apotekerforeningen og FHIs legemiddelstatistikk.

Det er ikke bare i Norge flere kvinner går til legen og ber om testosteron for sine overgangsalderplager.

NBC News skriver at i USA har etterspørselen etter testosteron blant kvinner nærmest «tatt av» de siste par årene, særlig blant dem i 40–50-årene.

Aftenposten hadde nylig en større artikkel der en 49 år gammel kvinne fortalte at hun hadde fått tilbake både guts, selvtillit, klartenkthet og kraft etter at hun begynte med testosteron i gel-form. Som en ekstrabonus hadde hun også fått økt sexlyst.

Men mens mange kvinner og gynekologer hyller effekten av testosterontilskudd, er andre skeptiske. Skepsisen kommer vi tilbake til.

Sexlysten tilbake

– Det har lenge vært kjent at testosteronbehandling kan øke sexlysten, skriver professor emerita ved NTNU Mette Haase Moen og overlege Nora



KAN HJELPE KVINNER: Testosteronbehandling kan øke sexlysten, særlig hos kvinner med lavt nivå etter overgangsalder eller fjerning av eggstokker, ifølge eksperter fra NTNU. Foto: GETTY

Johansen i Tidsskriftet for den norske legeforening. De er begge spesialister i fødselshjelp og kvinnesykdommer.

– Testosteronnivået faller jevnt med alderen, og minst én av tre kvinner i 60-årene er plaget med manglende sexlyst. Hos kvinner som får fjernet begge eggstokkene, halveres testosteronnivået umiddelbart, og disse kvinnene får større lystproblemer enn kvinner med normal overgangsalder, utdyper de.

De fleste kommer i overgangsalderen i 50-årene, og mange plages da med hetetokter, søvnproblemer, nedstemthet, uro og angst.

Dette behandles som regel med tilskudd av hormonene østrogen og progesteron. Britiske helsemyndigheter (NHS) skriver på sin nettside at dersom dette ikke har effekt mot redusert sexlyst, kan testosterontilskudd være et alternativ.

Et alternativ

Også spesialist i gynekologi og obstetrikk Inger Øverlie sier at østrogen og progesteron skal vurderes først for hetetokter, søvnproblemer, nedstemthet uro og angst.

– Men klager de i tillegg over redusert seksuell lyst, lite overskudd og energi, kan testosteron være et alternativ, enten alene eller sammen med hormonbehandling, har hun sagt til KK.

Amerikanske Medical News Today skriver at mange kvinner opplever at testosteron gir tilbake både energien og sexlysten som forsvant med overgangsalderen, siden testosteronnivået faller jevnt med alderen.

Gynkreftforeningen omtaler på sin nettside preparatet Testogel, som kan gi god effekt når testosteronnivåene er lave. Dette er testosteron i geleform som skal smøres på huden. Det er laget for menn, men godkjent for kvinner i svært lave doser, skriver de.

Overlege Anne Dørum ved avdeling for gynekologisk kreft på Radiumhospitalet er ikke i tvil om at dette har god innvirkning på lyst for kvinner. På Gynkreftforeningens nettside forteller hun at mange gir tilbakemeldinger om både bedre seksualliv og økt energi med Testogel.

Dørum ser det imidlertid som et stort likestillings-
problem at kvinner ikke stiller likt økonomisk med menn som trenger testosterontilskudd. Menn får dette på blå resept, mens kvinner ikke gjør det, sier hun.

Mer energi og velvære

Selv om testosteron primært gis for tap av sexlyst, er det også noen som får det fordi de trenger mer energi.

– Mange kvinner opplever at testosteronet forbedrer humøret, konsentrasjonen, motivasjonen og energinivået, skriver British Journal of General Practice i en guide om testosteron for kvinner i overgangsalderen.

– Veldig mange kvinner føler seg utrolig vel med testosteron. De får det ekstra giret og ekstra styrke, sier spesialist i gynekologi og obstetrikk Inger Øverlie til Aftenposten.

Selv om hun påpeker at hormonbehandling ikke er for alle, har hun ikke problemer med å gi dette til kvinner som kjenner seg «flate» og



STERKERE: Testosterontilskudd kan bidra til økt muskelmasse og bedre fysisk prestasjon hos kvinner, ifølge en svensk studie og britiske eksperter. Foto: GETTY

> *Veldig mange kvinner føler seg utrolig vel med testosteron. De får det ekstra giret og ekstra styrke.*
>
> **Spesialist i gynekologi og obstetrikk, Inger Øverlie**



uten energi i overgangsalderen.

Økt muskelmasse

En svensk studie viser også sammenheng mellom testosteron og muskler. Forskning.no skriver om en studie fra Karolinska institutet i Stockholm som viste at kvinner som fikk testosterontilskudd, opplevde økt muskelmasse og forbedret fysisk prestasjon.

I Storbritannia anbefaler British Menopause Society (BMS) at testosteron bør kunne forskrives til kvinner for mer enn det gjør i dag. Det kan brukes til mer enn å få tilbake manglende seksuell lyst, siden det også kan være viktig for bentetthet og muskelmasse.

Manglende forskning

Seksjonsoverlege Per Medbøe Thorsby ved Hormonlaboriatoriet på Oslo universitetssykehus er blant dem som er skeptiske til testosteronbehandling av kvinner.

– Dette er fortsatt ikke vitenskapelig godt dokumentert. Vi vet ikke nok hverken om virkninger, bivirkninger eller langtidsvirkning. Jeg synes det er feil at vi skal drive med udokumentert behandling, sier han til VG.

– *Men mange kvinner opplever både økt sexlyst og mer energi av testoreon. Er ikke det en dokumentasjon?*

– For oss som driver med vitenskapelig medisin, må det gjøres randomiserte doble blindstudier for at en ny behandling skal godkjennes. Det er ikke gjort, sier han.

Også gynekolog Inger Øverli skriver i en artikkel i Tidsskriftet for Den norske legeforening at vi vet lite om langtidseffektene, og derfor bør eventuell behandling vurderes nøye. Hun mener imidlertid at testosteronbehandling kan være et godt alternativ for enkelte kvinner etter overgangsalderen, men ikke for alle.

Da fastlege og førsteamanuensis Damoun Nassehi leste artikkelen om testosteron for kvinner i Amagasinet i mars, reagerte han med å sende en kritisk kronikk til Aftenposten. Der skriver han blant annet: «vi trenger mer forskning på kvinnehelse, ikke ukritisk bruk av medisiner utenfor indikasjon.»

– Å normalisere testosteron som en generell løsning på overgangsplager er hverken medisinsk eller vitenskapelig forsvarlig, skriver Nassehi i Aftenposten.

– At kvinner får mindre testosteron i kroppen etter overgangsalderen er en naturlig prosess, og det er ikke nødvendigvis noe man skal behandle, sier seksjonsoverlege og hormoneksert Per Medbøe Thorsby.

Kviser, hårvekst og stemme

– Er det noe kvinner vanligvis ikke ønsker seg, så er det for mye testosteron i kroppen. Da får de økt hårvekst, kviser og andre problemer, påpeker han.

Han legger til at testosteron også er en sterk vekstfaktor, og at vi vet ikke hvilken langtidseffekt det kan ha på cellene.

Førsteamanuensis og fastlege Damoun Nassehi ved Universitetet i Bergen skriver i sitt innlegg i Aftenposten at påstanden om at «testosteron praktisk talt har ingen bivirkninger», er feil.

Han påpeker at økt hårvekst, kviser og dypere stemme er dokumenterte bivirkninger.

Spesialistene i kvinnesykdommer Mette Haase Moen og Nora Johansen nevner også bivirkninger i sin artikkel i Tidsskrift for Den norske legeforening, men skriver at de er svært milde ved riktig dosering.

Samtidig understreker de viktigheten av riktig dosering. For ved ved overdosering kan det forekomme økt hårvekst, dypere stemme, akne, klitorishypertrofi (unormal forstørrelse av klitoris) og alopesi (hårtap på hodet)

Også NBC News skriver om mulige bivirkninger ved overdosering i en artikkel om testosterontilskudd til kvinner. Dr Amy Voedisch fra Stanford Medicine forteller her om en av sine pasienter som sluttet med testosteronbehandling etter at stemmen forandret seg.

– Pasienten fortalte at det som gjorde utslaget, var da hun snakket i telefonen og noen kalte henne «sir», sier Voedisch til til NBC News.

Ikke laget for kvinner

Det finnes ingen godkjente testosteronpreparater laget for kvinner i Norge eller Europa.

Legene må derfor skrive ut lavere doser av preparater som er beregnet for menn.

Kvinnesykdomspesialistene Mette Haase Moen og Nora Johansen tar opp denne problemstillilngen i Tidsskriftet for den norske legeforening.

– Vår erfaring tilsier at det ofte brukes for høy dose og at utskrivende lege sitter med ansvaret for en vanskelig dosering. Av den grunn er det behov for et allment tilgjengelig testosteronpreparat for kvinner, skriver de.

– Bedre med psykolog

Selv om kvinner beviselig får mindre testosteron i kroppen etter overgangsalderen, og mange får redusert sexlyst, er ikke det siste nødvedigvis bare en følge av det første, mener overlege Per Medbøe Thorsby.

– Det kan være mange ting som gjør seksuallivet dårligere etter overgangsalderen, og det må man rydde opp i først. Det kan for eksempel være tørre slimhinner, hetetokter eller humørsvingninger. Det kan være tidligere seksuelle erfaringer, eller at man rett og slett ikke lenger er tiltrukket av partneren sin.

– Jeg erfarer at psykologene kan mye mer om seksualitet enn vi som er leger, sier Per Medbøe Thorsby.



Få flere friske

leveår

Av HANS PETTER TREIDER

Seks ekstra friske leveår ligger i potten. Og særlig én overraskende vane kan være nøkkelen.

Kan en halvtime per dag – hvor du fokuserer på fysisk aktivitet, maten og det mentale – være nok til å komme deg ut av dårlige vaner, bygge nye, gode rutiner, og kunne forvente flere friske år enn om du hadde fortsatt i den samme, dårlige tralten?

Hadde svaret vært nei, ville denne artikkelen sluttet her. Siden den ikke gjør det, skal det neppe mye fantasi til for å konkludere med at svaret er et ganske annet.

– Det som virker for godt til å være sant, er som regel det. Men ikke i dette tilfellet. Faktum er at dersom en inaktiv 60-åring begynner å gå 10–15 minutter hver dag – vi snakker om å *spasere* – vil vedkommende kunne forvente å få inntil seks ekstra friske leveår.

Det forteller Ole Petter Hjelle, som er lege, førsteamanuensis ved Universitetet i Innlandet og leder av ABEL-instituttet.

Sammen med klinisk ernæringsfysiolog Tine Sundfør, som har en doktorgrad i ernæring, og Geir Selbæk, som er forskningssjef ved Nasjonalt senter for aldring og helse og professor i geriatri ved Universitetet i Oslo, skal Hjelle fylle den nevnte halvtimen med det de mener vil gi den største helsegevinsten.

Trioen er enere på hvert sitt fagfelt, og sjelden har den kunstige intelligensen vært mer overflødig. Det vi derimot har spurt den om, er hvordan denne halvtimen bør fordeles mellom de tre elementene. Den foreslo at 15 minutter burde være forbeholdt fysisk aktivitet, at maten skulle tilgodeses med 10 minutter, mens vi i de siste fem minuttene skulle fokusere på det mentale.

Som sagt, så gjort. Og vi starter med det mest krevende: å komme seg ut av sofaen og opp i joggeskoene.

Skal svært lite til

De ekstra friske leveårene Ole Petter Hjelle lokker med, er absolutt ikke basert på synsing. Det er resultatene av en stor kunnskapsoppdatering gjort av Helsedirektoratet hvor man har sett på sammenhengen mellom fysisk aktivitet, livslengde og risikoen for å bli syk.

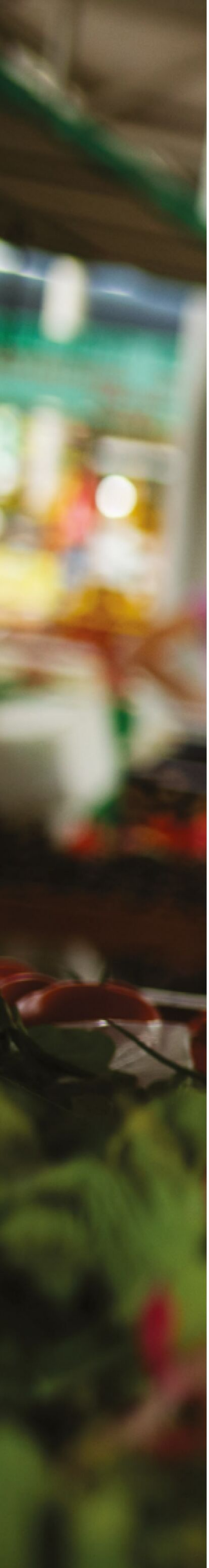
Studien baserer seg på data fra hele 32 millioner europeere.

– Med andre ord er den bunnsolid, bedyrer Hjelle, som mener dette er svært gode nyheter for veldig mange: Både for de som opplever at dørstokkmila kan bli i lengste laget, og som nå kan slå seg til ro med at det ikke er nødvendig med timelange treningsøkter for at det skal gi resultater. Men det er også gode nyheter for de som har hverdagene pepret med gjøremål, og som strever med å sette av tid til trening. Mye kan altså gjøres på et kvarter.

– Og det er mindre tid enn man tidligere har trodd, understreker han, og minner om at det ikke bare er de ekstra leveårene som er gulroten. En enda større gevinst for folk flest, er den umiddelbare følelsen dette gir: Man føler seg bedre i hverdagen, orker mer og har bedre humør.

– Mange som har levd et inaktivt liv, har nok forestilt seg at når de nærmer seg seniortilværelsen, er det for sent å ta grep. Det er det ikke. Og grensen går ikke ved 60-åringene. Alle vil oppleve en helsegevinst av å komme seg i bevegelse, forteller Hjelle

Neste side: **Øvelsene**



En daglig spasertur på 15 minutter er vel og bra. Men skal man få maksimal helsegevinst ut av dette kvarteret, foreslår Ole Petter Hjelle to ulike treningsopplegg som man veksler på å gjennomføre.

Dag 1: Bruk de første fem minuttene til lett oppvarming. De ti påfølgende minuttene gjennomfører du en intervalløkt som består av 45 sekunders aktivitet med høy intensitet (ut fra dine forutsetninger). Deretter 15 sekunders hvile, før det hele gjentas.

– Du kan gå, jogge, løpe eller sykle ... Det spiller mindre rolle hva du fyller disse 45 sekundene med. Poenget er at du skal få opp pulsen og bli litt svett i luggen. Dra på så du blir andpusten og sliten, oppfordrer Ole Petter Hjelle.

Dag 2: Også denne økten starter med fem minutters oppvarming. Deretter venter en god, gammeldags sirkeltrening med fokus på de største muskelgruppene. Hver av de fem øvelsene som er skissert under her, gjennomføres i 40 sekunder. Deretter følger en 20 sekunders pause, før det er klart for neste øvelse. Dette gjentas i ti minutter.

– Økten vil gi deg økt styrke. I og med at det er ganske kort pause mellom øvelsene, vil det også bidra til økt kondisjon, forteller Hjelle.

Knebøy: Du trener forside, bakside og innside av lår, samt setemuskulaturen.

Armhevinger: Du trener brystmuskulaturen, bakside overarm og fremside skulder.

Planken: Du trener mage- og ryggmuskulaturen.

– Legger du til en armøvelse, for eksempel dips, har du trent alle de store muskelgruppene i kroppen, orienterer Ole Petter Hjelle.

Fokus på desserten

Og når treningen er overstått, kan vi fokusere på det vi virkelig er gode til: Å spise. I halvtimen som er satt av til livsstilsomleggingen vår, er ti minutter øremerket mat.

Det holder selvsagt ikke til å lage både frokost, lunsj og middag – med mindre vi hiver i oss en rosinbolle på vei til jobben, kjøper lunsjen i kiosken og putter en frossenpizza i ovnen til middag. Noe vi *ikke* skal gjøre! Disse ti minuttene kommer derfor i tillegg til det vi vanligvis bruker på matlagingen.

Klinisk ernæringsfysiolog Tine Sundfør har et tilsynelatende oppsiktsvekkende forslag til hvordan man bør bruke disse minuttene.

– Lag dessert!

– *Hva behager?*

– Jeg mener det! Vi har nesten aldri dessert i ukedagene lenger. Før hadde man det hver dag. På hverdagene var de hovedsakelig frukt- og bærbasert, mens søndagsdesserten var karamellpudding. Vi bør gjeninnføre hverdagsdessertene. Det smaker godt, og det er sunt!

Det er med andre ord hverken fete eller sukkerholdige puddinger eller fromager Sundfør sikter til. Derimot frukt- eller bærkompotter, smoothier, eller kanskje bare friske bær med litt vaniljekesam og hakkede nøtter oppå.

– Det er en lystbetont måte å få i seg mer frukt og bær på. Når vi lager det som en dessert, blir det ekstra smakfullt, og noe positivt. Økt inntak av frukt, bær og grønnsaker er helt avgjørende for et lengre og friskere liv, forteller Sundfør, som mener at desserten også har en forebyggende effekt:

– Den redder mange fra den kritiske fasen rett etter middagen, hvor man gjerne har lyst på noe søtt. Med en bær- eller fruktdessert, reduseres risikoen for å gå på en slik smell.

De riktige valgene

Å lage en dessert som Tine Sundfør her skisserer, gjør vi unna på mindre enn ti minutter. La oss si det tar halvparten av tiden. Da har vi ytterligere fem minutter til disposisjon.

Disse foreslår ernæringsfysiologen at vi bruker i matbutikken. Ikke ved å lempe enda flere varer opp i handlekurven, men til å vurdere hva som bør opp i den. Samt at vi tar turen bortom en hylle som vi kanskje ikke besøker så ofte.

– Bruk et par minutter ekstra ved grønnsakdisken. Årstiden vi nå er inne i, er den beste på året når det gjelder friske, helsebringende og velsmakende grønnsaker. Ikke glem fokuset på belgfrukter: Bønner, linser og kikerter er supermat – og bidrar blant annet til å senke kolesterolet.

Sundfør mener belgfrukter bør inn i kostholdet minst én dag i uken.

Fra grønnsakdisken settes kursen mot fiskedisken. Helsemyndighetenes anbefaling er 2–3 middagsporsjoner med fisk ukentlig. Hun oppfordrer til å teste ut noen nye oppskrifter med fisk som hovedingrediens.

– Fisk inneholder vitaminer og mineraler som beskytter mot de store folkehelsesykdommene. Argumentene om at man tar Omega 3-tilskudd, og ikke trenger å spise fisk, holder ikke: Tilskudd gir ikke den samme beskyttelsen som fisk gjør, forteller Sundfør, som legger til at gjennomsnittsnordmannen får i seg for lite D-vitamin, selen og jod – noe fisk også er gode kilder til.

Forestillingen mange har – om at det tar lang tid å forberede en fiskemiddag – tilbakeviser hun også.

– Sannheten er i mange tilfeller stikk motsatt: Det tar lengre tid å lage et eller annet av en pakke karbonadedeig.

En neve nøtter

Tine Sundfør minner om at fisk også har en ernæringsmessig «dobbeltfunksjon»: Én ting er de helsemessige fordelene vi allerede har vært inne på. Et annet aspekt, er at ved å velge fisk, dropper man gjerne et måltid som i de fleste tilfeller ville bestått av kjøtt, hvilket også gir oss en helsegevinst.

Ernæringsfysiologen nevnte en hylle i matbutikken som en del av oss besøker sjelden eller aldri. Da sikter hun først og fremst til hyllen med olivenolje.

– Vi bruker – og lovpriser – olivenoljen når vi er på sydenferie, men har en tendens til å glemme den når vi kommer hjem. Derfor: Kjøp en god olivenolje – og bruk den! Her snakker vi bokstavelig talt om helse i hver dråpe!

Er man ikke vant til olivenolje, tror Sundfør at noen vil trenge en «innkjøringsperiode» for å bli fortrolig med smaken. Kanskje man kan pimpe den opp og lage en pesto av den. Eller tilsette noen urter.

– Olivenolje passer på salat, på fisk, eller på noe så enkelt som en skive grovt brød – kanskje sammen med en suppe, foreslår hun.

Og sist, men ikke minst: For å redusere risikoen for å ta feil valg i matbutikken, gjelder det å ikke være sulten når vi styrer handlevognen mel-




Det er en lystbetont måte å få i seg mer frukt og bær på.

lom hyllene. En håndfull nøtter vil løse det problemet. Kostholdsrådene sier dessuten at vi bør spise 30 gram nøtter om dagen. Vi snakker da blant annet om hasselnøtter, valnøtter og mandler.

– Store, grundige studier viser at det å inkludere en håndfull nøtter i et allerede sunt kosthold, reduserer risikoen for hjerte- og karsykdom, diabetes type 2 og død med nesten 30 prosent, konkluderer ernæringsfysiolog Tine Sundfør.

5 min. i eget selskap

Fem minutter gjenstår av vår tilmålte halvtime, og den skal professor Geir Selbæk få fylle med det han mener er mest fornuftig for å oppnå et friskt og lengre liv.

Da VG slår på tråden, har han akkurat kommet på jobb. Han har som vanlig spasert hjemmefra, over Maihaugen og til kontoret.

– Jeg ville brukt disse minuttene til å reflektere over hva jeg har gjort i løpet av dagen. Det er ikke snakk om en selvransakelse, men en oppsummering. Deretter ville jeg tenkt på hva jeg ønsker å få ut av morgendagen, forteller han og utdyper:

– På turen over Maihaugen, luktet jeg blomster og gress. Jeg så fugler, jeg kjente at luften har skiftet karakter og at høsten ikke er langt unna. Det vi lukter, ser, hører og føler, er en utømmelig kilde til kognitiv trening, forutsatt at vi er til stede. Farer vi gjennom dagen uten å ense dette, går vi glipp av all denne verdifulle treningen.

Dernest ville han reflektert over om han hadde prioritert aktiviteter som trener hjernen, som kryssord, sudoku, lesing, sang, spilling av instrumenter, eller brettspill.

– Hjernen trenes best når den må løse oppgaver den ikke umiddelbart kan. Da vil den på sikt fungerer bedre. Slik trening virker også beskyttende mot blant annet demens, understreker Selbæk, som bedyrer viktigheten av å velge oppgaver som man finner lystbetont.

– Er du en pasjonert kryssordløser, som min gamle far på 88 år, blir det dessuten en vinn-vinn-effekt: Man får gjøre noe man liker, samtidig som det trener hjernen og bidrar til at man får flere gode leveår, forklarer han.

Selvoppfyllende

Selbæk ville også brukt minuttene til å tenke etter om han har utsatt seg selv for *psykologisk aldring* i løpet av dagen.

– *Hva menes med det?*

– Har jeg kokettert over hvor gammel jeg har blitt, og hvor mye dette påvirker meg i dagliglivet? Jo mer vi driver med det, desto større er risikoen for at det blir en selvoppfyllende profeti. Ja, det *kan* være morsomt og sjarmerende å spille en «smådum» bestefar som må ha hjelp av barnebarna til å oppdatere iPaden – selv om det egentlig handler mest om latskap. Det kan være fristende å få hjelp av kona til å logge seg inn på digipost.no når du har fått et brev. Men dette er en farefull ferd å begi seg ut på. Til slutt går det troll i ord, og du skjønner ingen ting. Da er det definitivt ikke morsomt lenger, advarer professoren.

Et annet spørsmål som er naturlig å stille i et slikt kveldsmøte (eller morgenmøte, om man heller foretrekker det) med seg selv, er: «Har jeg hatt kontakt med andre?»

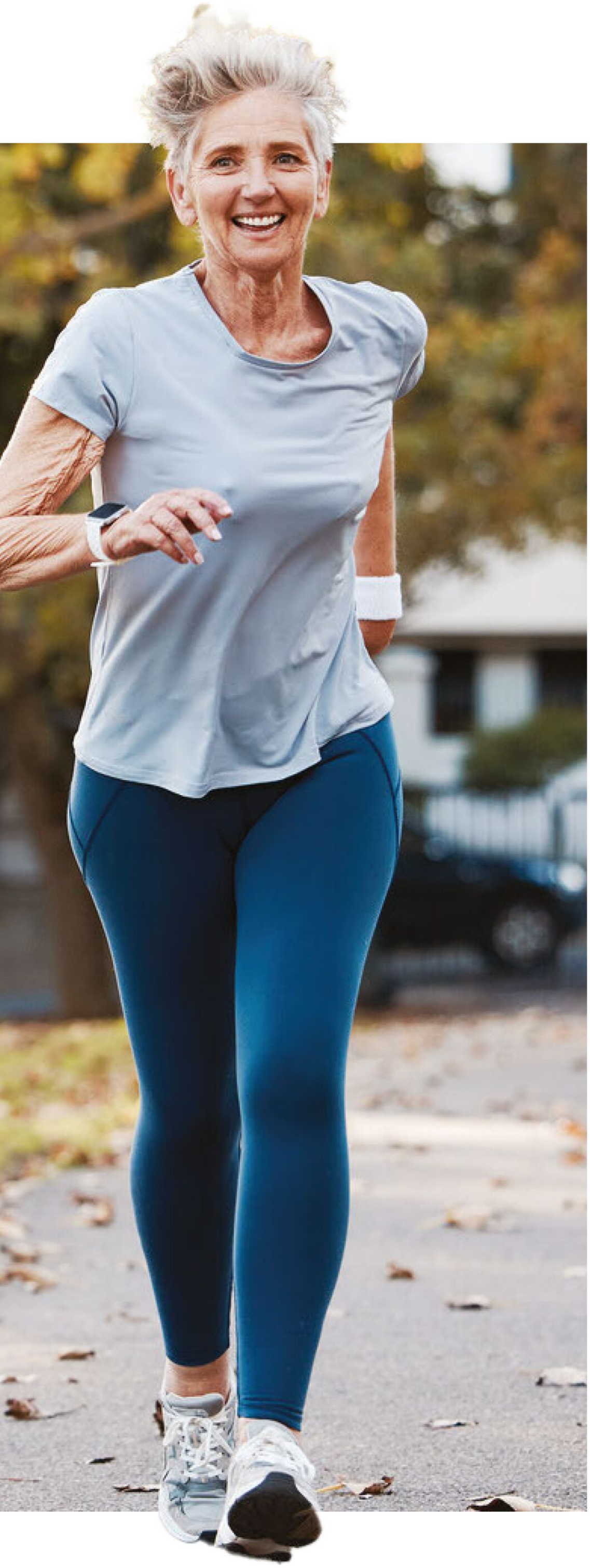
– Samtaler og samspill med mennesker er noe av det viktigste når det gjelder å trene mentalt. Legger jeg til rette for det, eller viker jeg unna? Kanskje skygget jeg banen da jeg fikk øye på en person jeg kjenner perifert, fordi jeg ikke orket å stoppe og slå av en prat om vær og vind? Selv tilsynelatende små og ubetydelige ting er viktig i den store sammenhengende. Dette er lett å glemme i en travel hverdag. Ved å bli mer bevisst på dette, øker også sjansen for at vi vil gjøre andre valg og prioriteringer dagen etter, konkluderer Geir Selbæk.

Hjernen trenes best når den må løse oppgaver den ikke umiddelbart kan. Da vil den på sikt fungerer bedre.



Forskere over store deler av verden prøver å finne ut hvordan befolkningen kan holde seg frisk så lenge mulig, og funnene ser lovende ut.

Slik kan du bremse aldringen



Av KARI BYKLUM

Forskere håper å kunne utvikle en personlig tilpasset cocktail vi kan ta for å utsette egen aldring. Enn så lenge er det flere konkrete ting *alle* kan gjøre for å skyve på forfallet.

Eldrebølgen gjør at forskere over store deler av verden prøver å finne ut hvordan befolkningen kan holde seg frisk så lenge mulig, og funnene ser lovende ut, sier Hilde Loge Nilsen (bildet), professor ved Avdeling for mikrobiologi, Klinikk for laboratoriemedisin (KLM), Oslo universitetssykehus (OUS).



I løpet av det neste tiåret vil det være flere eldre over 65 år enn yngre under 19 år, og innen 2050 vil én av fem være 70 år eller eldre her i landet, ifølger SSB.

Parallelt med økende alder, øker risikoen for en rekke sykdommer, som blant annet hjerte- og karsykdommer, en del kreftformer og demens. Mange eldre lever også med kroniske sykdommer og nedsatt funksjonsevne eller skrøpelighet.

– Det handler ikke om å tilstrebe å bli så gammel som mulig, men om at flere skal holde seg friske og selvstendige langt inn i alderdommen.

Men hva er det som skjer i kroppen når vi blir eldre?

– Mye av svaret ligger i cellene våre. Den naturlige prosessen som skjer i cellene når vi blir eldre, påvirker utviklingen av sykdommer som kan komme med alderen. Derfor er det viktig å finne ut hva vi kan gjøre for at cellene skal holde seg så friske som mulig.

Alderen er i seg selv en av de største risikofaktorene for en rekke sykdommer som oftest dukker opp sent i livet.

– Dermed vil de være gunstig å utsette de naturlige aldringsprosessene for den enkelte, men også i et samfunnsmessig perspektiv.

Henger sammen

Likevel er det store individuelle forskjeller på hvor raskt vi eldes, og de to hovedårsakene handler om genetikk og livsstil. Genene er vanskelig å påvirke, men Loge Nilsen anbefaler å ta grep om livsstilen.

– Det er ingen tvil om at måtehold på mange områder har stor betydning. Dropp røyking og begrens alkohol, beskytt deg mot sola og ikke spis for mye. Et sunt og variert kosthold er viktig, men selve mengden mat har også betydning for hvor fort du eldes.

Å være fysisk aktiv og sørge for nok søvn er også anbefalt. Men hun sier at vi også bør trene hjernen, og at det aldri er for sent å utfordre seg selv.

– Personer langt over pensjonsalderen kan fint lære seg å spille et instrument selv om de aldri har spilt før. Og hva med å begynne å danse eller lære seg et nytt språk? Hvis du sørger for å bruke mange regioner av hjernen, har det en klart bremsende effekt på aldringen.

Tror på biohacking

Parallelt med det vi selv kan gjøre for å holde oss friske, jobber forskerne med det som kalles biohacking.

– Biohacking handler om å finne metoder for å påvirke de biologiske prosessene som skjer naturlig ved aldring. Og vi tror at vi med tiden skal finne ut hvordan vi kan benytte biohacking til å holde oss friskere, sier Loge Nilsen.

Hun har ledet en studie med NAD+ boosting i en sjelden sykdom der akselerert aldring er forårsaket av en genfeil som påvirker DNA-reparasjon.

Samtidig ventes det på resultatene av en tilsvarende, norsk toåring studie på Parkinsons sykdom som ledes av Charalamos Tzoulis.

Krilloljer

Loge Nilsen har også ledet en studie på rundormer og celler og undersøkt om krillolje hemmet aldring og utvikling av tegn på Parkinsons.

– Her fant vi blant annet at krilloljen hemmer mange av de prosessene i cellene som driver aldringen.

Enn så lenge finnes det ikke tilsvarende studier på mennesker, og ikke nok dokumentasjon til å anbefale krillolje som anti-aldrings tilskudd. Men det forskeren *kan* fastslå, er at krillolje har vist positiv effekt på de fleste blodverdier og blodtrykk, og at mye tyder på at krillolje kan utsette aldringsprosessen.

– Men selv om det har god

effekt på alle kjemiske målepunkter knyttet til aldring, har vi ikke jobbet med dette lenge nok til å kunne si om det også reduserer risikoen for alderstypiske sykdommer, men det ser lovende ut.

Hva med NAD+?

NAD+ (Nicotinamid Adenin Dinukleotid) er et molekyl i kroppen som også trekkes fram som gunstig for å redusere aldringsprosessen.

Molekylet har en viktig oppgave i å omdanne næringsstoffer til energi, og er viktig for reparasjon og regulering av cellenes aldring. Loge Nilsen sier at ulike typer vitamin B3 er forstoffer av NAD+ og kan tas som tilskudd som et ledd i å dytte på aldringen.

– Det som finnes av studier gjort på mennesker, viser at NAD+ har god effekt på hjernecellene, og våre studier viser ingen tegn på alvorlige bivirkning. Men på samme måte som krillolje kan vi ikke gi dette som en generell anbefaling basert på den kunnskapen vi har så langt.

Det er heller ikke slik at det som er gunstig for noen, nødvendigvis er nøkkelen til et langt og friskt liv for alle.

– Derfor håper vi at vi med tiden kan skaffe nok informasjon til at det kan utvikles personlig cocktails som er tilpasset den enkeltes biologi, som kan tas som et ledd i å utsette aldringen hos hver enkelt.

Forskere er positive

Geir Selbæk (bildet), professor og forskningssjef i Aldring og helse, Nasjonalt senter, er en av de fremste forskerne på demens her i landet.



Han sier at NAD+ er spesielt lovende med tanke på å påvirke nevrodegenerative sykdommer, som Parkinsons sykdom.

– Det foregår mye spennende forskning på dette feltet, men enn så lenge vil jeg ikke anbefale å ta NAD+ eller forstadier til dette som kosttilskudd for friske personer. Jeg synes heller ikke det er grunnlag for å anbefale andre medisiner eller kosttilskudd for å påvirke aldring hos ellers friske mennesker.

Mindre mat

Selbæk er tydelig på at det mest effektive man kan gjøre for å bremse aldringsprosessen er livsstilsendringer, som mer fysisk aktivitet og sunt kosthold. Samtidig har studier vist at et lavt kaloriinntak eller faste også kan bremse aldring.

– Dette er godt dokumentert i dyrestudier, men også enkelte studier på mennesker har pekt i samme retning. Det er likevel viktig å vite at det kan være negative effekter ved slike tiltak, så fasting er ikke en generell anbefaling som passer alle, sier Selbæk.

Fasting

Det er likevel mye som tyder på at mange kan ha nytte av å begrense matinntaket i perioder. Det er blant annet gjort studier som viser at faste kan øke NAD+-nivåene.

– Det interessante med fasting er at cellene begynner å tilpasse seg den reduserte tilgangen på næringsstoffer og finner nye måter å gjøre oppgavene sine på. De blir også sterkere og mer motstandsdyktige, og de begynner å «rydde opp» litt ekstra og bryte ned skadede komponenter, sier Inge Lindseth (bildet).



Han er klinisk ernæringsfysiolog ved House of Health og forfatter av boken Femdagers nullstilling, og i 2025 gir han ut en ny bok om å bremse aldring med periodisk livsstil og fasteimiterende stoffer.

– I kombinasjon med tilstrekkelig matinntak etter fasten, skjer det som gjerne kalles for cellefornyelse. Fornyelse er et ikke helt klart begrep i forskningen, men vi vet at området der selve aldringen synes å ligge, blir bedre ivaretatt når cellene utsettes for faste.

Diffuse med alderen

De ulike celletypene i kroppen har hver sine oppgaver, og det som bestemmer hvilke oppgaver de har, kalles for epigenomet. Lindseth sier at det kan forstås som cellenes ID-kort, for eksempel at noen celler er øyeceller og ikke hudceller.

– Men hos yngre personer er cellene definerte i oppskriften, altså for eksempel ved å være klare, «rendyrkede» øyeceller. Men med årene sklir dette mer i hverandre og celler som eldes blir mer diffuse og de fungerer ikke like godt lenger.

Samtidig viser stadig mer forskning at den prosessen kan påvirkes til en viss grad, og det er her Lindseth trekker fram fasting.

– Ved å pause eller redusere tilførselen av næring, øker cellene sin evne til å beskytte seg selv. En spesielt god løsning er å kombinere skikkelige måltider med perioder med redusert matinntak, gjerne faste over flere dager. Men fasting i form av redusert spisevindu, for eksempel ved at du bare spiser i løpet av 8 timer i døgnet, kan også være gunstig.

I perioden du faster vil cellene øke sin beskyttelsesevne mot det aller meste, og dette kan bidra til å redusere risikoen for typiske aldersrelaterte sykdommer, sier han og viser til forskning, blant annet en studie på faste blant personer som hadde hatt hjerteinfarkt.

– De som innførte et smalere spisevindu i løpet av døgnet hadde en raskere rekonvalesens, med en forbedring på 10 prosent i hjertets pumpekapasitet, mot 2,2 prosent hos dem som spiste med tradisjonelle intervaller, og dette er bedre enn noen annen medisin kan gi.

Friskere alderdom

Selv om Lindseth trekker fram fordelene med lengre perioder uten mat, påpeker han at det er like viktig å spise riktig når man først spiser.

– Mat som stimulerer til økt autofagi, som er betegnelsen for prosessen der cellene bryter ned og gjenvinner skadede komponenter i cellene, er spesielt gunstig.

Matvarer som hvetekim, visse lagrede oster, shiitakesopp og pasjonsfrukt er gode eksempler på mat som kan bidra til økt autofagi. Disse matvarene inneholder stoffer som tilhører kategorien faste-imiterende stoffer.

Han anbefaler også mat som inneholder stoffer som kan bidra til å øke nivåene av NAD, og tipser om grønn te, persille, bjørnebær og kapers.

– I det minste kan disse stoffene påvirke enzymer i cellene som bidrar til at du tar bedre vare på NAD i cellene, slik at NAD ikke brukes på mindre nyttige ting, eller skilles ut av cellene.



UTEN MAT?: Hvis du planlegger å faste er det viktig at det du spiser er riktig i forkant. Foto: GETTY



Triksene for motivere andre (uten å mase!)

Blir du oppgitt fordi partneren din ikke er motivert for en sunn livsstil? Motivasjonseksperten Andreas Lycke gir råd.

Når du opplever gleden ved en sunn livsstil, er det helt naturlig at du ønsker det samme for partneren din. Da kan det være fortvilende når han/hun ikke er motivert. Kanskje er du også bekymret, fordi du ser at partneren din har noen vaner som kan gi helseproblemer på sikt.

Men hvordan er det egentlig lurt å motivere din kjære til livsstilsendring?

Fungerer ikke

Vi mennesker har fysiske behov som mat og søvn. Men vi har også psykologiske behov. Og et av de viktigste er behovet for **autonomi** – at vi selv kan bestemme hva vi gjør. Derfor er det så vanlig å kjenne på motstand hvis andre forteller oss hva vi bør gjøre.

Dette er også grunnen til at gode råd fungerer dårlig for å skape motivasjon. Faktisk kan det ha helt motsatt effekt. Når du argumenterer for hvorfor partneren bør spise sunnere, trene mer og ta bedre vare på helsen, får det hen til å finne alle motargumentene. Det blir nesten som en skyttergravskrig.

Motiverende intervju er en mye brukt og godt dokumentert metode for å hjelpe andre med endringer. Også de som i utgangspunktet ikke føler seg motivert. Metoden bruker samtaleteknikker som hjelper andre å utforske sin egen motivasjon. Så lar vi dem selv velge både hvilke endringer de vil starte med og når.

Motiverende intervju bruker begrepet ambivalens, som illustrerer at det er både fordeler og ulemper med livsstilsendring. Å utforske hva partneren tenker om dette, er en nøkkel til å hjelpe hen å bli mer motivert. Målet er at han eller hun selv skal tenke at det er flere fordeler enn ulemper.

En av de mest brukte modellene ved livsstilsendring, er stadiemodellen til Prochaska og Clemente. Med kjennskap til de fem ulike stadiene, kan du hjelpe partneren din videre til neste nivå. Men kun hvis du møter partneren der vedkomende er.

1. Uinteressert: End-

å

lre

ring er ikke aktuelt

I denne fasen er partneren rett og slett ikke interessert i å starte med endringer. Kanskje ser han eller hun ingen problemer med livsstilen sin i dag, eller ikke store nok fordeler med sunnere vaner.

2. Vurderingsfase: Overveier å gjøre endringer

Her begynner partneren å se at det kunne vært lurt å gjøre noen livsstilsendringer. Men er i tvil og ser både fordeler og ulemper.

I dette stadiet kan partneren din si ting som om at hen *burde* spise sunnere, trene mer eller gjøre andre endringer. Partneren din kan også klage over dårlig form, tretthet og helseutfordringer. Eller snakke om at vedkommende ønsker seg mer overskudd, en lettere kropp eller andre resultater.

Slike uttalelser kalles ofte for **endringssnakk**. Det kan du bruke som en døråpner til å hjelpe partneren din å bli mer motivert. Ikke ved å komme med råd og argumenter, men gjennom å dele informasjon og la hen selv reflektere over mulige fordeler med livsstilsendring.

Du kan gjøre det på tre ulike måter.

Vær til inspirasjon, ved å dele gleden du opplever med dine sunne vaner.

Del informasjon, ved å fortelle om ting du har lest eller hørt om sunn livsstil og helse

Still vennlige og **åpne spørsmål** om hvordan hun eller han har det og hva de ønsker

Å **dele informasjon** kan innebære at du forteller om dine bekymringer knyttet til livsstilen og helsen til partneren din. Bare pass på at du bruker jeg-budskap.

Det er stor forskjell på «Jeg er bekymret for helsen din. Jeg vil jo at du skal være her lenge, både for meg og barna» og «Nå må du begynne å ta tak i helsen din!»

Det første er informasjon om dine bekymringer. Det andre er råd om hva partneren din burde gjøre.

Med **åpne spørsmål** hjelper du partneren din å reflektere over sine vaner og hvordan de påvirker livskvaliteten og helse. Målet er at hen skal fortelle mer om hva hen tenker og opplever.

Fordi målet er økt motivasjon, er det virkningsfullt å spørre om hvilke mulige fordeler partneren din ser med sunnere vaner og hvilke mulige ulemper hen opplever med livsstilen hen har nå. Da kan du hjelpe partneren din med å vippe balansen i retning av fordelene.

3. Forberedelse: Begynner snart

I dette stadiet har partneren din bestemt seg for å starte med endringer. Kanskje snakker hen om å starte neste uke. Eller finner informasjon om hva hen skal starte med eller hva slags utstyr hen trenger.

Her trenger du bare å vise interesse og gi støtte. Pass på at du lar partneren din følge sin egen plan og høste nyttige erfaringer, selv om du kanskje tenker at hen burde gjort ting på en annen måte.

4. Handling: Er i gang!

Nå er partneren i gang med endringene, og tar sunnere matvalg eller gjennomfører de første treningsøktene. Din oppgave er å gi støtte, ros og oppmuntring.

Still gjerne undrende spørsmål om hvilke fordeler partneren din opplever med endringene og hva som hjelper hen å spise sunt eller gjennomføre treningsøkter. Da hjelper du partneren din med å «snakke opp sin egen motivasjon».



VANECOACH: Andreas Lycke gir råd om hvordan du motiverer andre.

Foto: NAINA HELÉN JÅMA

5. Vedlikehold: Fortsetter over tid

Etter en stund begynner de nye vanene å bli en livsstil. Det krever naturligvis fokus og innsats i lang tid. Og det er uunngåelig med tilbakefall på veien. Hvis du selv har gjennomført en livsstilsendring, vet du at det er mange bølgedaler.

I denne langvarige vedlikeholdsfasen kan du bidra ved å anerkjenne innsatsen, normalisere de dårlige periodene og støtte partneren din med å komme i gang igjen.

Tålmodighet

Endring skjer i stadier. Selv om partneren din ikke er klar nå, kan du så noen frø som hjelper hen til neste stadium i endringsreisen. Det gjør du ved å være vennlig nysgjerrig og undersøke hva partneren din selv tenker.

Hvis du møter mye motstand, tyder det på at du presser for hardt. Da bør du enten endre tilnærming ved å bruke tipsene , eller akseptere at partneren din ikke er klar akkurat nå.

Foto: GETTY

NOTERT

SIER NEI TIL DETTE

Å teipe igjen munnen før leggetid har lenge vært en populær trend på sosiale medier. Influensere og kjendiser hevder det gir bedre søvn, forbedret munnhelse og til og med antialdring-effekter. Men nå advarer forskere mot praksisen.

– Det er bekymringsfullt for oss at kjendiser og influensere anbefaler munnteiping uten vitenskapelig bevis, mener Dr. Brian Rotenberg, forsker ved Lawson Research Institute og Western University i Canada.

– Vår forskning viser at å teipe munnen igjen under søvn er farlig, spesielt blant dem som kanskje ikke er klar over at de har søvnapné, sier Rotenberg.





DYR MAT HAR ENDRET NORSK KOSTHOLD

I en Sifo-undersøkelse sier 10 prosent at økte priser har bidratt til store endringer i kostholdet deres. Ytterligere 27 prosent sier seg delvis enige i dette.

Svarene er gitt i en fersk befolkningsundersøkelse fra forskningsinstituttet Sifo om nordmenns meninger og holdninger knyttet til mat.

Undersøkelsen ble gjort før den siste prisveksten i juli.

Et landsrepresentativt utvalg svarte på om de var enige i utsagnet «De økte matvareprisene de seneste to-tre årene har bidratt til store endringer i mitt kosthold».

Omtrent like mange, 38 prosent, mente at prisøkningen ikke hadde ført til store endringer, mens 25 prosent stilte seg nøytrale.

Blant dem med lavere husholdningsinntekt oppga 43 prosent at prisøkningen har ført til store endringer i kostholdet. Blant dem med høyere inntekt var det bare 29 prosent som svarte det samme.

Håper de kan løse demens-gåten



Forskere har funnet at katter utvikler demens på lignende måte som mennesker med Alzheimers sykdom. Forskningen kan dermed komme oss mennesker til gode.

Forskere ved Universitetet i Edinburgh har gjennomført en obduksjon av hjernen på 25 katter som hadde vist symptomer på demens.

I hjerner med kattedemens ble det funnet en opphopning av betaamyloid, samme type protein som opptrer hos mennesker ved Alzheimers sykdom.

Forskerne håper funnene hos katt vil gi et klarere bilde på hvorfor disse dyrene får kognitiv dysfunksjon og hukommelsestap. Det vil også gi en verdifull modell for å studere demens hos mennesker. Studien er karakterisert som en «perfekt naturlig modell for alzheimers» av forskerne som jobbet med den. Den gir altså håp om gjennombrudd i forskningen om den ødeleggende sykdommen.

Ekspertene mener at forskningen kan bidra til utvikling av nye behandlinger for Alzheimers sykdom, samt hjelpe til å bedre forstå og håndtere demens hos katter.

Tidligere har forskere som studerer alzheimer, vært avhengige av genetisk modifiserte gnagere. Nå håper man at studier av demens hos katter, på grunn av økt nøyaktighet, kan gi et større potensial for å utvikle behandlinger av mennesker med sykdommen.

Alle foto: NTB og GETTY

DEL 3 »

hodet



Av ANDERS IHLE TOVAN og KATARINA FORSBERG

Å spise *ultraprosessert mat* øker risikoen for hjerneskader, viser en ny studie. Og spesielt fire utsatte grupper bør passe ekstra på, sier en lege.

Koblet til hjerneslag og demens



SUKKER, FETT OG SALT: Dette tikker de fleste boksene på ultraprosessert mat som er industrielt fremstilt, og hvor det er tilsatt sukker, fett og salt. Foto: ISTOCK

Studien knytter høyt inntak av ultraprosessert mat til risikoen for hjerneskader. Både hjerneslag og demens var vanligere blant de som ofte spiste denne typen mat.

– Det finnes ulike typer ultraprosessert mat, og ikke alt er like dårlig. Fra før vet vi at brus, godteri og potetgull ikke er så bra for helsen, sier ernæringsfysiolog Emma Patterson.

Ultraprosessert mat er føde som er industrielt fremstilt, og hvor det er tilsatt sukker, fett og salt.

– Dette kan også inkludere fullkornsbrød, noe som fører til at man samler sammen alle matvarer, også de som kan være sunne. Fremover vil det komme studier som ikke gjør denne sammenblandingen, spår Patterson.

Økt risiko

I den aktuelle studien fra forskere ved Harvard Medical School, publisert i det vitenskapelige tidsskriftet Neurology, har man sett på data fra 30 000 personer fra 45 år.

De har blitt fulgt over 11 år, og deltagerne har rapportert hva de har spist. Deretter har man delt dem inn i fire grupper, avhengig av hvor mye ultraprosessert mat de konsumerte.

Mot slutten av studien hadde 1 108 deltagere fått hjerneslag og 768 hadde kognitiv svikt og tegn på tidlig demens.

– Vi så at økt konsum av ultraprosessert mat var knyttet til en økt risiko for både hjerneslag og kognitiv svikt, sier William Taylor Kimberley, en av studiens forfattere, til avisen Times.

Forskerne så at risikoen for å utvikle hukommelsesproblemer var 16 prosent høyere i gruppen som spiste mest ultraprosessert mat, sammenlignet med de som spiste mye frukt og grønnsaker.

Risikoen for å få hjerneslag var åtte prosent høyere.

– Våre funn viser at mengden ultraprosessert mat spiller en rolle for hjernens helse.

Ingen klar sammenheng

Patterson sier at det er vanskelig å knytte maten direkte til sykdom på denne måten.

– Det kan også være andre faktorer som spiller inn. Hvem er det som spiser maten, og hva skiller dem fra hverandre? Slike spørsmål prøver studier å ta hensyn til, men det er lettere sagt enn gjort.

Men mennesker som spiser mer uprosessert mat, som frukt, grønnsaker, fullkorn, meieriprodukter, frø, nøtter og fisk, har en lavere risiko for å utvikle sykdom, forklarer hun.

– Den klassifiseringen er også mye enklere å gjøre i en studie. Det kan også være slik at hvis man spiser mye brus, godteri og kaker, avhenger effekten på helsen av at man ikke spiser så mye av den sunne maten – ikke på den prosesserte maten i seg selv.

Uenighet i fagmiljøet

Forskerne er uenige om hvor skadelig den ultraprosesserte maten er. Men det finnes en åpenbar usunn livsstil som øker risikoen for dårlig helse og hjerneslag, sier Patterson. Det kan dreie seg om overvekt, stillesitting, høyt blodtrykk og høyt alkoholkonsum.

Følger man kostholdsrådene som finnes, trenger man ikke å bekymre seg så mye for den ultraprosesserte maten, mener hun.

– Det er åpenbart at man bør begrense mengden sukker, for eksempel. Men en ferdig pastarett eller knuste tomater som har blitt behandlet og fått noen tilsetningsstoffer er ikke hovedproblemet.

For en tid siden kom også en studie som knyttet ultraprosessert mat til risikoen for å utvikle 32 forskjellige sykdommer.

– Det kommer mange interessante studier nå som gjør denne koblingen.



GOD MAGEFØLELSE: **Maria Arlén Larsen, lege og forsker, ser mye verdifullt med Harvard-studien, men vil samtidig trekke frem at den er gjort i USA – noe som ikke alltid vil gjøre den overførbar til andre land.** Foto: MARIUS FISKUM

Men det trengs flere studier av andre typer. For eksempel kom en godt utført studie i 2019 som blant annet viste at denne maten var energitett og lettere å tygge. Derfor spiste man mer av den.

Patterson etterlyser også studier hvor man deler opp ultraprosessert mat i mindre grupper, slik at man bedre forstår hvilke matvarer som er negative for helsen.

I studien fra 2019 kunne forskerne se at de som spiste ultraprosessert mat gikk mye opp i vekt.

– Å velge nøkkelhullsmerkede produkter er en måte å sikre at man ikke får i seg for mye sukker, salt og fett, i tillegg til å holde seg til de kostholdsrådene som finnes, sier ernæringsfysiologen, som også forteller at det finnes to typer matvarer der bevisene i dag peker på at et høyt inntak øker risikoen for sykdom.

– Det er brus med høyt sukkerinnhold og ulike typer kjøttpålegg.

Viktig og solid studie

Maria Arlén Larsen er lege og forsker ved UiT, Norges arktiske universitet, med en doktorgrad i livsstil og overvekt. Hun sier at studien er veldig interessant, viktig og solid, men understreker at det er viktig å ha i tankene at den er gjort i USA.

Det innebærer at funnene ikke nødvendigvis kan overføres til alle land.

– Ultraprosessert mat har ofte veldig høyt sukker- og fettinnhold. Spesielt i USA bruker de mye av det som kalles fruktose-beriket maissirup i maten, i tillegg til en del dårlige fettsyrer. Over tid kan det gi betennelse og skader på blodårene. Hjernen har veldig små og fine blodårer. Når blodårene i resten av kroppen kan ta skade, kan det også skje i hjernen, forklarer hun.

Færre næringsstoffer

– Disse matvarene har også en del tilsetningsstoffer og konserveringsmidler som gjør at maten holder seg lengst mulig. Det er ikke naturlig for kroppen, sier legen.

En annen konsekvens av mye ultraprosessert mat er at man får i seg mindre av de gode næringsstoffene, som vitaminer, sunne fettsyrer, mineraler og antioksidanter.

Det er næringsstoffer som kan beskytte hjernen.

– Ultraprosessert mat gir heller ikke særlig mye metthet. Man blir fort sulten igjen, som kan resultere i at man spiser enda mer av det.

Dette er verstingene

Arlén Larsen forteller at studien tar for seg personer over 45 år. Da er det rimelig å anta at faktorer som overvekt, fedme og insulinresistens kan være sentrale faktorer i utvalget. Disse metabolske sykdommene påvirker nemlig hjernen.

– Og ikke minst dette med sosioøkonomisk status. Vi vet at ultraprosessert mat er billigere, nettopp fordi man kan tukle litt med ingrediensene og gjøre det billigst mulig.

– Vi vet at lav utdanning og dårlig økonomi er forbundet med uhelse. Alkohol, røyking og inaktivitet er også viktig å trekke frem, legger hun til.

– *Hva er verstingene man bør styre unna?*

– Det er ingen tvil om at sukkerholdige drikker, frossenpizza, søtsaker, sjokolade og pølser har masse tilsetningsstoffer. Dette er matvarer som er bearbeidet, forteller hun.

Viktig huskeregel

Noe annet som er viktig å huske på, ifølge Arlén Larsen, er at sukkerfri brus også er ultraprosessert.

– Mange kan gjerne tenke at de er «sunne» når de drikker det. Det samme gjelder mange av proteinbarene, og barer generelt. De er også ultraprosessert.

Og ikke minst brød. Nordmenn kaster i seg brød av alle sorter, og de fleste av oss kjøper det på butikken. Det mange kanskje ikke er klar over, er at nesten alle er ultraprosessert.

– Det hadde vært fint med noen reguleringer på matvarene vi spiser daglig – for eksempel i form av merking. Det å lese gjennom hele ingredienslisten tar ikke folk seg tid til i en travel hverdag.

Hun fortsetter:

– Veldig mange av de «sunne» brødene, for eksempel proteinbrød og andre brød med høyt fiberinnhold, tilsettes gluten for å gjøre det mykt. Det er ikke en versting, men kan være nyttig å tenke over. Jo lenger ingredienslisten er, jo verre er det.

På spørsmål om det er noen grupper som er særlig utsatt for de negative effektene av ultraprosessert mat enn andre, trekker legen frem følgende eksempler:

- Barn og unge. De er i stadig utvikling og i en kritisk fase med tanke på hjerneutvikling og resten av det kognitive. Da er det viktig å prøve så godt man kan å gi dem ren mat, uten at det nødvendigvis trenger å bli noe hysteri.
- Eldre. De har et stort behov for inntak av næringsrik mat. Kognitiv svekkelse går raskere med høy alder.
- Har man andre sykdommer bør man passe på. For eksempel diabetes, overvekt og hjertesykdommer. Kanskje bør frossenpizzaen byttes ut med en hjemmelaget, eller rett og slett bare laks og poteter. Poteter er veldig, veldig bra.
- Gravide er også en sårbar gruppe som bør være ekstra påpasselig med å få i seg rene matvarer, og minst mulig ultraprosessert mat.

– Alle monner drar. Klarer man å redusere inntaket litt, er det kjempebra, konkluderer hun.

NYTT MAGASIN I SALG!



VG

DU FINNER MAGASINENE I BUTIKKER OG KIOSKER OVER HELE LANDET, ELLER FÅ DET LEVERT HJEM VED Å HANDLE I VGS NETTBUTIKK: BUTIKK.VG.NO. SCANN QR-KODEN MED TELEFONEN DIN FOR Å GÅ RETT TIL NETTBUTIKKEN.

☺LÆRING AV DIGITALT UTSTYR UTSETTER KOGNITIV SVIKT

Kan gi 75% redusert risiko

Av HANS PETTER TREIDER

Et – for noen – enkelt grep i hverdagen kan redusere risikoen for kognitiv svikt med opp-til 75 prosent, viser omfattende ny studie.

Er du blant seniorene som bruker smarttelefonen til å oppdatere deg på siste nytt, og å holde kontakten med barn og barnebarn på Snapchat? Logger du deg med den største selvfølge inn på digipost.no, før du setter i gang oppdateringen som PC-en ber deg om?

Eller er du blant dem som synes alt var bedre før, den gang brevene kom med postmannen, regningene ble betalt ved personlig oppmøte i banken, og man ellers ringte hverandre eller gikk på besøk når vi var selskapssyke?

Har du skydd den digitale utviklingen som pesten, og snudd ryggen til alt, kan du risikere å måtte betale for det i alderdommen. Det viser nemlig den første store samleanalysen av hvordan bruk av digital teknologi påvirker kognitiv endring i eldre år.

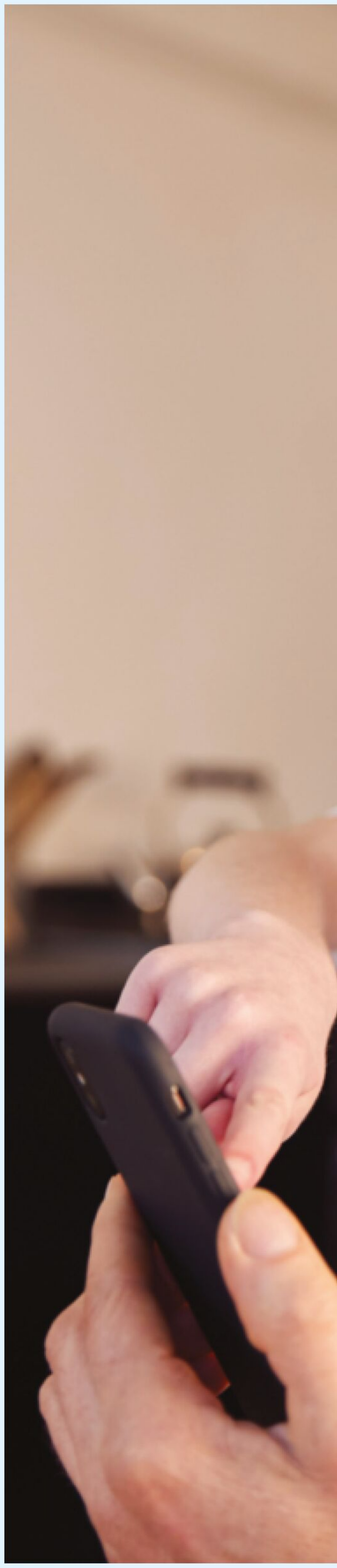
For å ta konklusjonen først som sist:

– Det er ingen ting som tyder på at det er negativt å tilbringe tid i selskap med PC-en, nettbrettet eller smarttelefonen. Tvert imot ser vi en vesentlig beskyttende effekt med tanke på kognitiv svikt ved bruk av digitale medier.

Det forteller professor Geir Selbæk, som er en av Norges fremste demensforskere og i tillegg forskningsleder ved Nasjonalt senter for aldring og helse.

– *Overrasker dette deg?*

– Konklusjonen overrasker meg ikke. Men at det var så store og tydelige utslag, er overraskende, medgir han.



LÆRING: Bruker du smarttelefon og PC aktivt, har du mindre risiko for å utvikle kognitiv svikt enn de som er avlogget. Det viser en samlestudie. Foto: GETTY

Wenche Halsen er leder i Senteret for et aldersvennlig Norge, og har på oppfordring fra VG lest samleanalysen.

– Den viser ikke bare at bruk av digitale enheter kan bidra til å redusere kognitiv svekkelse. Den viser også at eldre har evner til å lære seg å bruke moderne, digitalt utstyr. Det er et viktig funn siden digitaliseringen påvirker alle samfunnsområder, forteller hun.

Fysisk og psykisk

Vi skal komme tilbake til Wenche Halsen etter hvert, men først skal vi se nærmere på rapporten i selskap med Geir Selbæk. Den er publisert i *Nature Human Behaviour*, et britisk akademisk tidsskrift som ifølge professoren er trygt plassert i elitedivisjonen i vitenskapsverdenen.

Samleanalysen består av 57 enkeltstudier der man har undersøkt ulike aspekter ved bruk av PC, internett og smarttelefon – og en kombinasjon av disse tre – og studert hvorvidt bruk av disse ville øke eller redusere risikoen for kognitiv svekkelse.

Totalt er over 411 000 mennesker blitt fulgt. Deltagerne er blitt delt inn i to grupper: Den ene har i svært liten grad brukt digital teknologi i hverdagen, mens den andre har i vesentlig større grad tatt slik teknologi i bruk.

Den nedre aldersgrensen blant de undersøkte var 50 år. Gjennomsnittsalderen var 68,7 år.

– Med andre ord snakker vi om en generasjon som ikke hadde digital teknologi rundt seg i barndommen, som i større eller mindre grad har måttet forholde seg til dette senere i livet, og som nå har nådd en alder hvor risikoen for ulike former for kognitiv svekkelse er økende. Det er første gang dette har latt seg måle i en så stor skala, forteller Selbæk, som redegjør for de viktigste funnene:

De som hadde tatt i bruk digital teknologi, var i stand til å opprettholde en bedre kognitiv helse og hadde mellom 44 og 75 prosent mindre risiko for å utvikle kognitiv svikt enn de som ikke hadde tatt i bruk dette.

Den kognitive svikten – når den først kom – utviklet seg langsommere hos de som hadde digital kompetanse, enn de som ikke hadde det.

Katter og solnedganger

For ordens skyld: Hvor stor den kognitive gevinsten man eventuelt har tilegnet seg er, kan avhenge av hva man har foretatt seg på nettet.

Samlestudien viser *ikke* en klar positiv effekt ved bruk av sosiale medier. Hvis aktiviteten har begrenset seg til å se på kattevideoer, eller tråle Facebook på jakt etter solnedganger, er det ikke sikkert man legger særlig mange kognitive plusspoeng til det store regnskapet.

> ***Vi snakker om en generasjon som ikke hadde digital teknologi rundt seg i barndommen.***

– Med mindre stressnivået, som ellers kunne utgjort en risiko for den kognitive helsen, synker som en sten av å se på kattevideoer og solnedganger, er nok denne effekten mindre, understreker professoren.

Det er med andre ord neppe tankeflukten og tidtrøyten som Facebook og andre sosiale medier gir oss, som bidrar til bedre kognitiv helse.

Det er – dessverre – det som av mange nok oppfattes som kjedelig, uinteressant eller komplisert som har størst effekt:

Som for eksempel å installere en ny programvare, skaffe oss et nytt passord, fylle ut et skjema digitalt eller navigere rundt i nettbanken på jakt etter dokumentasjon til skattemeldingen – som også må sendes inn digitalt.

Men hvorfor bidrar nettopp slike ting til å styrke oss kognitiv, og ikke kattevideoer eller solnedganger?

Professor Geir Selbæk forteller at det er tre hovedforklaringer, som på sett og vis også går hånd i hånd:

1. Uansett hvor fine kattene og solnedgangene måtte være, er det sovemedisin for hjernen. Det utfordrer ikke en eneste hjernecelle. Skal hjernen trenes, må den lære noe den ikke kan.

Et nytt språk er ofte blitt brukt som eksempel. Men også dette har sine begrensninger: Når du har lært dette språket, bestiller du deg favorittpastaretten og favorittvinen din på en italiensk restaurant uten at det krever særlig hjernevirksomhet.

Den digitale verdenen er derimot langt mer dynamisk: Du må hele tiden holde deg oppdatert for ikke å sakke akterut. Skrur du på PC-en og får beskjed om at det trengs en oppdatering, må du vite hvordan du skal gjøre dette





LÆR HELE LIVET: Akkurat som det aldri er for sent å bli fysisk aktiv, er det heller ikke for sent å bli digitalt aktiv. Gevinstene er store. Foto: GETTY

for å komme videre. Det ligger en kontinuerlig læringsprosess i dette.

Kognitiv reservekapasitet

Når det innføres et nytt dataprogram på jobben, er vi tvunget til å lære oss en ny måte å utføre arbeidsoppgavene på. Da er det lett å gå i mental vranglås. Geir Selbæk oppfordrer oss til i stedet å se på det som en mulighet til ekstra hjernetrim – fremfor å se på omleggingen som heft og plunder.

– Og det kan du med hånden på hjertet si at du gjør?

– Jeg er absolutt ingen helgen i så måte. Jeg kan gjerne brumme når dataprogrammet jeg endelig følte at jeg behersket til fulle, skal erstattes av et nytt. Men jeg prøver i hvert fall å si til meg selv at dette har jeg faktisk godt av å sette meg inn i. Jeg har studert demens og kognitiv svekkelse så lenge at jeg vet at slike utfordringer er noe av den beste hjernetrimmen som finnes. Det bidrar blant annet til at vi opparbeider oss det vi kaller kognitiv reservekapasitet.

– Og det betyr?

– At vi har noe i bakhånd. Gitt at to hjerner i utgangspunktet er helt like, vil personen med hjernen som har opparbeidet seg en kognitiv reservekapasitet, tåle bedre å bli gammel. Det mest innlysende eksempelet på dette, er utdanning: Jo flere års utdanning, desto mindre risiko for demens. Denne samlestudien viser at digital teknologi trolig har den samme effekten på hjernen.

2. Den andre sannsynlige forklaringen til at digital kompetanse reduserer risikoen for kognitiv svikt, er at den digitale kompetansen også bidrar til økt sosial aktivitet.

– Et eksempel er min egen mor: Hun treffer søstrene sine på Facebook, og barn og barnebarn på Snapchat. Det holder henne mentalt aktiv. Fra tidligere forskning vet vi at sosial aktivitet minsker risikoen for kognitiv svekkelse.

3. Den tredje forklaringen, er at bruk av digital teknologi til en viss grad kan kompensere for at vi er på vei til å svikte kognitivt. Geir Selbæk forklarer:

– Tør du ikke sette deg bak rattet og kjøre til byen – ikke fordi du er redd for å havne i grøften, men fordi du tenker at du ikke vil finne frem i mylderet – vil du kunne ha et stort fortrinn dersom du vet hvordan Google Maps, eller en annen form for GPS, fungerer. Det gjør at du kan få til ting som du ellers ikke ville våget deg ut på. Se på det som et stillas du bygger rundt deg, og som gjør at du greier mer enn den kognitive kapasiteten din egentlig skulle tilsi, forklarer han.

Kvinner skiller seg positivt ut

Men hvordan kan man være så sikker på at det nettopp er bruk av digital teknologi som utsetter og/eller bremser utviklingen av den kognitive svekkelsen? Eldre som er fortrolig med det digitale, er vel gjerne de med høy utdannelse, høy inntekt, bedre helse ... altså de som scorer høyt også på andre områder?

Geir Selbæk medgir at dette har vært et av ankepunktene blant de som så langt har kommentert resultatene – men som ikke har tatt seg bryet med å sette seg inn i hvordan studiene er blitt gjennomført.

– Det er riktig at de med høyere utdanning, har bedre helse – inkludert kognitiv helse – enn de med få års skolegang. Dette er det imidlertid blitt justert for i studien, nettopp ved å kartlegge skolegangen til hver deltager. Den kognitive effekten vi ser, er derfor uavhengig av dette. Den samme justeringen er gjort for en rekke andre forhold som kan påvirke sammenhengen mellom bruk av digital teknologi og risiko for kognitiv svikt.

På slutten av 1970-tallet, da en del av disse deltagerne stiftet familie, var det ikke uvanlig at kvinner fremdeles var hjemmeværende – i hvert fall så lenge barna var små.

Mennene dro på jobb, og ble etter hvert introdusert for den nye, digitale verdenen. Har dette bidratt til å gi mennene en større kognitiv reservekapasitet som de kan dra nytte av nå som de begynner å bli gamle?

– Det er mulig at menn sitter på en større kognitiv reservekapasitet enn kvinner når de går inn i pensjonstilværelsen, men kvinner ser ut til å utligne denne forskjellen raskt. Vi ser ofte at menn – når de forlater arbeidslivet – har større problemer med å fylle tomrommet som oppstår – enn det kvinner har. Derfor tar en del menn seg heller ikke bryet med å fortsette å tilegne seg ny kunnskap, og sakker akterut. Kvinner, derimot, er flinkere til å tilegne seg ny kunnskap selv etter at de har gått over i pensjonistenes rekker. De er også flinkere til å pleie og utvide det sosiale nettverket.

Bidrar til økt livskvalitet

Wenche Halsen i Senteret for et aldersvennlig Norge medgir at dagens eldre har vært gjennom store omveltninger når det kommer til det digitale, at utviklingen kan oppleves overveldende, men at det er viktig å henge med.

– Mestrer man dette, får man muligheten til å ta del i samfunnet og være en del av et sosialt fellesskap. Digital deltagelse bidrar til økt livskvalitet. Økt kunnskap gir også en tryggere digital ferdsel, forklarer hun.

Halsen understreker at eldre er en sammensatt gruppe med høyst ulike behov.

– Selvsagt hviler det et ansvar på hver enkelt om å henge med i timen. Men de eldre skal ikke ha alt ansvaret alene: Aktørene som har med denne utviklingen å gjøre, har også et ansvar – og må jobbe aktivt for å få til en så inkluderende digitalisering som mulig. Det handler blant annet om brukervennlighet. Digital inkludering er en del av løsningen når vi blir stadig flere eldre som skal bo trygt hjemme. Det motsatte vil være en stor utfordring og et demokratisk problem. Jo mer brukervennlig, desto flere vil kunne ta del i den digitale hverdagen i årene som kommer, konkluderer hun.



NØDVENDIG: Forskerne mener at de som ikke er digitale – det være seg frivillig eller ufrivillig – risikerer å måtte betale en høy pris.

Foto: GETTY



FORSKERFUNN OVERRASKER

Vanlige kan demens-

Av ANDERS IHLE TOVAN

Mange har det i medisinskapet. Overraskende funn viser at flere legemidler kan beskytte mot den alvorlige sykdommen – men noen kan til og med øke risikoen.

Forskere fra Universitetet i Cambridge og NIHR PenARC har analysert helsedata fra over 130 millioner mennesker, inkludert én million personer med demensdiagnose.

Resultatene viser at spesielt antibiotika, antivirale midler, vaksiner og betennelsesdempende medisiner er forbundet med lavere risiko for å utvikle demens.

Demens er en samlebetegnelse for ulike sykdommer som rammer hjernen og gradvis svekker mentale funksjoner.

Den vanligste formen er Alzheimers sykdom, der hukommelsessvikt ofte er det første og sentrale symptomet.

Rundt 101.000 personer i Norge har demens, ifølge Helseundersøkelsen i Trøndelag (HUNT4), omtalt i rapporten «Foreko.

På et tidlig stadium av sykdommen kan typiske symptomer være endret oppførsel, sviktende korttidshukommelse, svikt i dømmekraft, vansker med kommunikasjon eller problemer med å mestre hverdagens gjøremål, ifølge Helsenorge.

Uventede funn

– Vi trenger sårt nye behandlinger som kan bremse utviklingen av demens, om ikke forhindre den helt, sier Dr. Ben Underwood fra University of Cambridge, ifølge NIHR PenARC.

– Hvis vi kan finne medisiner som allerede er godkjent for andre tilstander, kan vi få dem inn i kliniske studier og gjøre dem tilgjengelige for pasienter mye raskere enn vi kunne gjort med et helt nytt legemiddel.

Et av de mest overraskende funnene var sammenhengen mellom antibiotika, antivirale midler og vaksiner, og redusert risiko for demens.

Studien, som er publisert i tidsskriftet Alzheimer's and Dementia, så også at betennelsesdempende medisiner som





medisiner reduserer risikoen

ibuprofen var forbundet med lavere risiko.

Motstridende

Forskerne fant imidlertid blandede resultater for flere typer medisiner.

Noen blodtrykksmedisiner og antidepressiva, og i mindre grad diabetesmedisiner, var knyttet til lavere risiko for demens, mens andre var forbundet med høyere risiko.

– Fordi en bestemt medisin er forbundet med endret risiko for demens, betyr

det ikke nødvendigvis at den forårsaker eller faktisk hjelper mot demens, uttalte Dr. Ilianna Lourida ved Universitetet i Exeter.

– Vi vet for eksempel at diabetes øker risikoen for demens, så alle som tar medisiner for å kontrollere blodsukkernivået ville naturlig nok også ha høyere risiko for demens – men det betyr ikke at medisinen øker risikoen.

– Nytt og interessant

– Dette er en samlestudie med 14 enkeltstudier og mer enn 130 millioner deltakere, der man har sett på effekten av mange medisiner – uavhengig av hva de skrives ut for.

Det sier Geir Selbæk. Han er forskningssjef ved Nasjonalt senter for aldring og helse og professor i geriatri ved Universitetet i Oslo.

Det gjør at man kan påvise nokså svake sammenhenger, som kan undersøkes nærmere i nye og spesifikke studier, forklarer han.

– Noe av det de finner er kjent fra tidligere. For eksempel at medisiner som demper betennelse og vaksiner mot virusinfeksjoner kan redusere demensrisiko, og at antipsykotika øker demensrisiko.

– At antibiotika og antivirale midler kan bidra til å redusere risikoen er relativt nytt og interessant, legger han til.

Mer uttalt

– Hvorfor tror du nettopp antibiotika og antivirale midler viser en mulig beskyttende effekt mot demens?

TESTER: – Det koster mye mindre å teste ut en ny indikasjon for en eksisterende medisin, enn å prøve ut en helt ny. Denne typen studier er gjerne første skritt i slik forskning, sier demensforskeren. Foto: GETTY

– En vesentlig del av sykdomsprosessen ved mange demenssykdommer er økt betennelse i hjernen. Det er mulig at behandling av infeksjoner reduserer denne betennelsestilstanden og dermed minker risikoen.

Selbæk forteller at økt betennelse i kroppen skjer normalt ved aldring. Likevel er det enda mer uttalt ved demenssykdom.

– Mange tilstander, ikke bare infeksjoner, kan medføre økt betennelse i kroppen. Forsøk på å dempe betennelsen er en av metodene som prøves ut for å behandle eller forebygge demens.

Første skritt

Han understreker imidlertid at studien ikke gir grunnlag for å anbefale bruk av disse medisinene for å forebygge demens.



STOR FORSKNINGSAKTIVITET: En viktig del av forskningen på behandling av sykdommen er undersøkelser av om medisiner vi i dag bruker av andre årsaker også kan brukes for å behandle eller forebygge demenssykdommer. Foto: GETTY



Det må derfor undersøkes nærmere i studier som ser på spesifikke medisiner.

– En viktig del av forskningen på behandling av sykdommen er undersøkelser av om medisiner vi i dag bruker av andre årsaker også kan brukes for å behandle eller forebygge demenssykdommer.

– Det koster mye mindre å teste ut en ny indikasjon for en eksisterende medisin, enn å prøve ut en helt ny. Denne typen studier er gjerne første skritt i slik forskning, avslutter demensforskeren.

Etterlyser prioritering

– Studien fant noen grupper av legemidler som muligens kan påvirke demensrisiko, og dette er et interessant utgangspunkt for videre forskning for å finne ut om det faktisk er sammenhenger mellom ulike medisiner og redusert eller økt risiko for sykdom, sier Bo Gleditsch.

Han er generalsekretær i Nasjonalforeningen for folkehelsen, en interesseorganisasjon for personer med demens og deres pårørende.

På spørsmål om hva som er det viktigste fokuset i kampen mot demens akkurat nå, lister han opp flere punkter:

●●Både forskning for å løse gåten og innsatsen for å gjøre hverdagen bedre for dem som har demens nå er enormt viktig.

●●Altfor mange demenssyke får ikke det helsetilbudet de trenger og har krav på, og pårørende sliter seg ut. Vi har foreslått en milliard for å ruste opp helsetilbudet til de som er hjemmeboende. Det må også satses mye mer på sykehjem.

●●Det er allerede flere med demens enn noensinne tidligere og det er anslått at antallet vil dobles i løpet av et par tiår. Likevel er det ikke flere sykehjemsplasser nå enn på begynnelsen av 2000-tallet.

●●Den store økningen i forekomst, samtidig som det ikke vil være nok helsepersonell, gjør forskning for å finne årsaker og kurerende behandling for demens absolutt nødvendig. Det må prioriteres høyere. Bare forskning kan stoppe demens.

Svært interessant spor

Generalsekretæren tydeliggjør at det er grunn til å være varsom med å trekke konklusjoner, blant annet fordi studien ikke sier noe om årsak og virkning.

Forskerne sier også at det kan være feilkilder i materialet.

– Eksisterende medisiner er et svært interessant spor, særlig fordi de allerede er utprøvd og godkjent med tanke på bivirkninger, og derfor kan tas raskere i bruk.

– Det er også betryggende at det forskes på eventuelle negative sammenhenger mellom demens og medisiner. Det er ennå svært mye vi ikke vet om demenssykdommene og hvordan de kan forebygges og behandles, avslutter han.

Maten som hjernen

Hva vi putter i munnen kan ha større betydning for hjernen vår enn vi tidligere har trodd. En ny studie fra Edith Cowan University i Australia har avdekket en interessant kobling mellom kosthold, depresjon og risikoen for å utvikle Alzheimers sykdom.

Depresjon er en av de vanligste psykiske lidelsene, og sykdommen blir stadig mer vanlig. Hver femte person blir rammet en eller annen gang i livet, viser internasjonale tall fra Verdens helseorganisasjon (WHO) og norske tall fra Helsedirektoratet.

En av tre personer vil utvikle demens i løpet av livet.

Påvirker hjernen

I den nye studien undersøkte forskerne kognitivt friske eldre personer med en gjennomsnittsalder på 75 år. De så på deltagernes kosthold, symptomer på depresjon og angst, samt nivåer av ulike biomarkører i blodet som er knyttet til Alzheimers sykdom.

Studien viser at det er en klar sammenheng mellom depressive symptomer og økt risiko for Alzheimers sykdom. Blant personer som allerede har fått diagnosen Alzheimers, opplever rundt 50 prosent depresjon.

En langtidsanalyse viste at 40 prosent av eldre voksne med en depresjonsdiagnose utviklet Alzheimers over en relativt kort oppfølgingsperiode på 27 måneder, ifølge forskerne.

Den samme analysen fant at risikoen for å utvikle Alzheimers var betydelig høyere blant pasienter som hadde hatt en aktiv historie med depresjon de siste to

Middelhavskost beskytter best

Av ANNE BERGSENG

Kostholdet ditt kan påvirke risikoen for både depresjon og Alzheimers sykdom, viser en ny studie. Forskerne peker spesielt på én type kosthold som kan ha god forebyggende effekt.

årene, sammenlignet med de som hadde en mer fjern historie med depresjon, ifølge pressemeldingen.

Ulik effekt

Studien undersøkte effekten av tre ulike kosthold: Middelhavskostholdet, DASH-dietten (Dietary Approaches to Stop Hypertension) og et typisk vestlig kosthold.

Resultatene viste at disse kostholdene hadde ulik innvirkning på sammenhengen mellom depresjon og Alzheimers-relaterte biomarkører.

Funnene indikerer at en overholdelse av middelhavskostholdet potensielt kan moderere risikoen for nevrodegenerasjon.

Middelhavskost består av mye frukt og grønnsaker, fullkornsbrød og korn, nøtter, belgfrukter, frø og fisk, lite mettet fett fra meieriprodukter og rødt kjøtt, og et moderat alkoholforbruk.

– Middelhavskostholdet er fullt av antioksidanter og flavonoider og mange andre interessante forbindelser som reduserer betennelse og oksidativt stress i hjernen, sammen med sunne fettsyrer som er avgjørende for læring og hukommelse, sier forsker Dr. Samantha Gardener.

Dette kostholdet har lenge vært knyttet til lavere risiko for slag, depresjon, kognitiv svekkelse og Alzheimers sykdom.

Blant annet viser resultatene fra en britisk studie fra 2023 at de som hadde et kosthold som samsvarte mest med middelhavskosthold, hadde 23 prosent

lavere risiko for å bli rammet av demens.

Resultatene fra den nye studien gjelder også for dem med en genetisk disposisjon for demens. Til sammenligning kan et typisk vestlig kosthold, føre til en økt nedgang i visse hjernefunksjoner.

Studien avdekket også at effekten av kosthold og depresjon på Alzheimers-risikoen var forskjellig for menn og kvinner.

Hos menn med gjennomsnittlig eller lavere enn gjennomsnittlig etterlevelse av middelhavskostholdet, var depressive symptomer forbundet med høyere nivåer av en biomarkør som indikerer skade på nerveceller.

Genetikk spilte også en rolle. Hos personer som ikke bærer en av de vanligste genvariantene som er en risiko for Alzheimers, var lav eller gjennomsnittlig etterlevelse av middelhavskostholdet forbundet med høyere risiko for sykdommen.

Forskerne fant ingen tilsvarende sammenhenger for DASH-dietten eller det vestlige kostholdet.

45 prosent

Dr. Gardener understreker at selv om det ikke finnes noen kjent kur for Alzheimers sykdom, kan forebygging ha stor effekt:

– Forskning har identifisert 14 modifiserbare risikofaktorer som antas å stå for rundt 45 prosent av demenstilfellene på verdensbasis. Av disse 14 modifiserbare risikofaktorene kan fem påvirkes positivt av et sunt kosthold, inkludert høyt blodtrykk, fedme, alkoholinntak og depresjon.

Andre modifiserbare risikofaktorer inkluderer fysisk aktivitet og tilstrekkelig søvn.

– Hvis vi kan adressere alle disse tingene, kan nesten 45 prosent av demenstilfellene teoretisk sett forebygges.

Forskerne understreker at selv om observasjonsstudier som denne gir verdifull innsikt, er det behov for randomiserte kontrollerte studier som undersøker effektene av spesifikke kostholdsintervensjoner på depresjon og demens på grunn av Alzheimers sykdom.

– Slike studier kan gi mer definitive bevis på de potensielle fordelene ved målrette-





ALZHEIMERS OG DEMENS: Stadig flere rammes av Alzheimers sykdom og demens, viser tall. Foto: GETTY



SÅ PÅ ULIKE KOSTHOLD: I den australske studien undersøkte man effekten av tre ulike kosthold. Dette er ingredienser i et middelhavskosthold. Foto: GETTY



de kostholdsintervensjoner, sier Dr. Gardener.

Andre risikofaktorer

Geir Selbæk er forskningssjef ved Nasjonalt senter for aldring og helse og professor i geriatri ved Universitetet i Oslo. I tillegg er han medlem av Lancet-kommisjonen.

Han peker på at den nye studien fra Australia er relativt liten og nokså komplisert.

– Men den er godt gjennomført og publisert i et velrenommert tidsskrift. I en gruppe med kognitivt friske personer har man undersøkt sammenhengen mellom kosthold, angst og depresjon og biomarkører i form av blodprøver og genetiske analyser, som er knyttet til risiko for å få kognitiv svikt eller demens. Mange tidligere studier har undersøkt disse sammenhengene. Det nye i denne studien er at man har satt søkelys på hvordan kostholdet kan påvirke sammenhengen mellom depresjon og angst og biomarkører for demensrisiko.

Selbæk viser til at det ikke kan påvises noen direkte effekt mellom kosthold og biomarkører for demensrisiko, men at man finner en sammenheng mellom depresjon og disse markørene.

– Resultatene kan tyde på at middelhavskostholdet kan påvirke sammenhengen mellom depresjon eller angst og demensrisiko på en positiv måte, men man trenger flere lignende og større studier for å trekke klare konklusjoner.

Kosthold er foreløpig ikke blant de 14 risikofaktorene som kan bidra til forebygging av demens, ifølge Lancet-rapporten, men spiller likevel indirekte inn, siden man vet at kosthold påvirker faktorer som diabetes type 2, høyt blodtrykk, høyt kolesterol og fedme.

– Søvn og kosthold var de to risikoområdene som ble mest diskutert ved siste gjennomgang, uten at de ble tatt med blant de 14. For kosthold handler det nok i stor grad om at det er sammensatt, og at det er vanskelig å vurdere hvilke deler av kostholdet det er som har betydning.

Forskning:
Latter er

Av METTE ESTEP, NTB

Å le spontant kan få de fleste til å føle seg bra og glad, men hva med fremtvunget latter i tunge stunder? En ny studie tyder på at det også gjør deg vel.

Latter og latterterapi, det gjør godt for alle. Latter er en sånn gledescocktail av hormoner, sier latteryogalærer Caroline Støyva Eriksen til NTB.

Hun er ikke overrasket over at forskning viser effekt også hos mennesker som i utgangspunktet ikke har så mye å le av.

Det er forskere ved Universitetet i Jaén i Spania som har analysert 33 kliniske studier fra hele verden, der voksne deltagere har deltatt i ulike former for latterterapi.

Generelt fant forskerne at deltagerne fikk betydelig redusert angstnivå og økt livstilfredshet, sammenlignet med kontrollgruppene. Livstilfredshet er en persons vurdering av om livet er bra eller ikke.

Analysene viste særlig god effekt av latteryoga, med stor reduksjon av angst og stor økning av livstilfredshet

Analysen er nylig publisert i tidsskriftet Journal of Happiness Studies.

Lattermuskler

Studiene er gjort fra 1991 til 2024 og inkluderte 2159 personer som sto i en utfordrende situasjon. Det var alt fra ansatte og studenter i helsevesenet, til pårørende, eldre og ulike pasientgrupper. Det ble testet angst- og livstilfredshet før og etter latterterapi, for eksempel før kirurgiske inngrep, eller hos personer med depresjon, Parkinsons, kreft eller på dødsleie.

Latterterapi er i utgangspunktet øvelser der man igangsetter eller provoserer fram latter, uten at den kommer spontant fordi man har det gøy eller er i sprudlende humør. Ulike terapityper er inkludert i studiene, som latteryoga i grupper og på nett. Under latterterapi kan man oppleve at fremtvunget latter blir til ekte og smittende latter. Studien tok også med bruk av sykehusklovner, komedier og tøysete filmopptak, som kan få personer til å smile og le.

Snittalder på deltagerne var 43 år.

Funnene fra studien er omtalt i flere medisinske tidsskrifter. Forskerne mener latterterapi kan være en kostnadseffektiv behandling som kan utfylle tradisjonell terapi og medisinsk behandling for voksne i en vanskelig situasjon. De etterlyser imidlertid mer forskning, særlig på langtidseffekter.

Kjenner ikke forskjell

Doktor Madan Kataria fra India utviklet latteryoga i 1995. Teknikken spredte seg raskt gjennom verden. Det er så blitt utviklet flere typer latterterapi, oftest i grupper.

– Latteryoga er basert på at bruk av lattermuskler gir de samme fysiologiske og psykologiske fordelene som spontan latter. Hjernen, eller kroppen, kjenner ikke om man ler fordi noe er morsomt, sier Eriksen.

Rent fysisk blir latteren en del av utpusten, når man bruker latter bevisst. Det gir en dypere pust, som er bra for kroppen, for da tar kroppen opp mer oksygen.

– I tillegg, når man setter i gang å le, tenker hjernen: Å ja, her må jeg produsere endorfiner og oksytocin – som er gledeshormoner, sier Eriksen, som tok latteryogakurs nettopp hos Kataria. Hun forklarer hvorfor latteryoga gir spesielt god effekt.

– Det som er spesielt med latteryoga, er at det gjøres med en viss varighet. Man må gjøre puste- og latterøvelser i 15–20 minutter.



ANTI-ANGST: **Ny studie viser at latterterapi – latter som fysisk øvelse – har stor og god effekt på angst og øker følelsen av tilfredshet med livet. Men i Norge brukes det ikke så mye. Latteryogatime i St. Albans i England.** Foto: NTB

Ulike syn på latter

Studiene er gjort i USA, Italia, England, Iran, Sør-Korea, Japan, Tyrkia, India, Tyskland, Østerrike og Kina. Effekten av latterterapi er høy globalt, men med store regionale ulikheter:

– Humor og latter kan være mer effektivt i noen kulturer, på grunn av ulikheter i hvordan humor og latter ses på og oppfattes, skriver forskerne.

De trekker fram India, der humor og latter ses på som positivt og en berikende måte å uttrykke seg på, versus Øst-Asia, for eksempel i Kina, der humoren er mer reservert og ikke alltid gir positive assosiasjoner.

Eriksen sier at den norske væremåten gjør at vi holder litt tilbake når det gjelder å le høyt.

– Fordommen er at vi er litt innesluttet, opptatt av kontroll, mens å le høyt sammen med andre, handler mye om å åpne seg, gi litt slipp, sier hun.

Hun opplever imidlertid økt interesse for latterterapi i Norge.

Sykehusklovner

I Norge er for øvrig er sykehusklovner godt etablert og anerkjent. De jobber med barn og unge, men voksne pårørende får også et viktig pusterom når sykehusklovnene er til stede, sier daglig leder i Sykehusklovnene Ellen Arnstad.

Hun sier latter påvirker både mestringsfølelse og gir ekstra energi i et sykdomsforløp.

– Sykehusklovning er en interaktiv og improvisert kunstform med røtter tilbake til antikken, og vårt fokus er å stimulere det friske i mennesket, sier Arnstad.

Norge har også de spesialiserte Klokkeklovnene som besøker beboere på sykehjem, der over 80 prosent har demens, og mange føler seg isolert.

– Da vekker vi glemte smil og gjemte talenter til mennesker med demens som ofte er mye inne i seg selv, skriver organisasjonen.

terapi



SIKKER VINNER: Hvis hverken klovneri eller latteryoga er din ting, kan det anbefales å se på gamle opptak av norsk komedi-gull – som for eksempel Rolv Wesenlund og Leif Juster i operetten Sommer i Tyrol fra 1985. Foto: NTB

SYMPTOMER PÅ DEPRESJON

Alvorlig deprimerte opplever ofte at de ikke er i stand til å takle hverdagen.

Hovedsymptomene på depresjon er:

- Tristhet mesteparten av tiden
- Nedsatt interesse for ting du vanligvis liker

Hvis du er deprimert, har du hatt minst ett av hovedsymptomene over og fem av følgende plager, nesten hver dag de siste to ukene:

- Søvnvansker (sover for mye eller for lite)
- Manglende matlyst eller økt appetitt
- Lite energi
- Lav selvfølelse eller grunnløs skyldfølelse
- Veldig rastløs eller at alt går sakte
- Vansker med å tenke og konsentrere seg
- Selvmordstanker

Kilde: HelseNorge

Av KARI BYKLUM

Nedstemthet og depresjon kan ramme oss alle, spesielt i mørketiden. Her er ekspertenes råd til hvordan du kan ta grep og komme deg ut av det.

Rådene mot vinter-depresjonen

Alle kjenner på nedstemthet og lite energi innimellom. Det er helt normalt, sier Jan Ivar Røssberg, psykiater og professor ved Universitetet i Oslo og overlege i psykiatri ved Oslo Universitetssykehus.

Men hvis det vedvarer og går ut over funksjonen i dagliglivet som i arbeid, studier eller relasjonene til andre, kan det være at du er på vei over i en depresjon. Da er det viktig å oppsøke hjelp.

– Å få råd om selvhjelp og komme tidlig i gang med dem eller eventuell annen behandling, har stor betydning for hvor raskt man blir bedre.

Samtidig er psykiateren opptatt av å formidle at både nedstemthet og depresjon vanligvis glir over av seg selv, men at det gjerne går enda raskere hvis man selv tar tak.

– Det kan være vanskelig å tro at det blir bedre når depresjonen gjerne har ført til at man har mistet både håpet og motivasjonen, men vit at mange av de enkle og kanskje helt opplagte rådene virker.

Siden det florerer av råd mot depresjon, kan det likevel være vanskelig å navigere blant dem, spesielt hvis man mangler energi til å sortere.

– Sånn sett er kanskje det aller beste rådet at du ikke må miste håpet om at det blir bedre. Og et like viktig tips er å være bevisst på tankemønsteret ditt, og hva du bruker tiden på.

Å bruke tid på aktivitet er bra. De aller fleste har nytte av å komme seg opp – og ut.

– Bruk tid med venner og familie. Det å være sammen med andre virker preventivt på depressive tanker. Å sitte hjemme alene og gruble over situasjonen er som kvikksand. Da graver du deg fort ned i negative tanker om deg selv og fremtiden, som igjen bidrar til mer nedstemthet og depresjon.

Lytt til kloke folk

Det kan også være lurt å lytte til venner eller familie som du vet er kloke og vil deg vel. De kan være med å løfte deg når du er selvkritisk og ser få muligheter.

– Prøv å opprettholde kontakten med venner og også kollegaer om du har det. Vær sammen med bra folk, oppsøk situasjoner og miljøer som gir energi og ikke tapper deg.

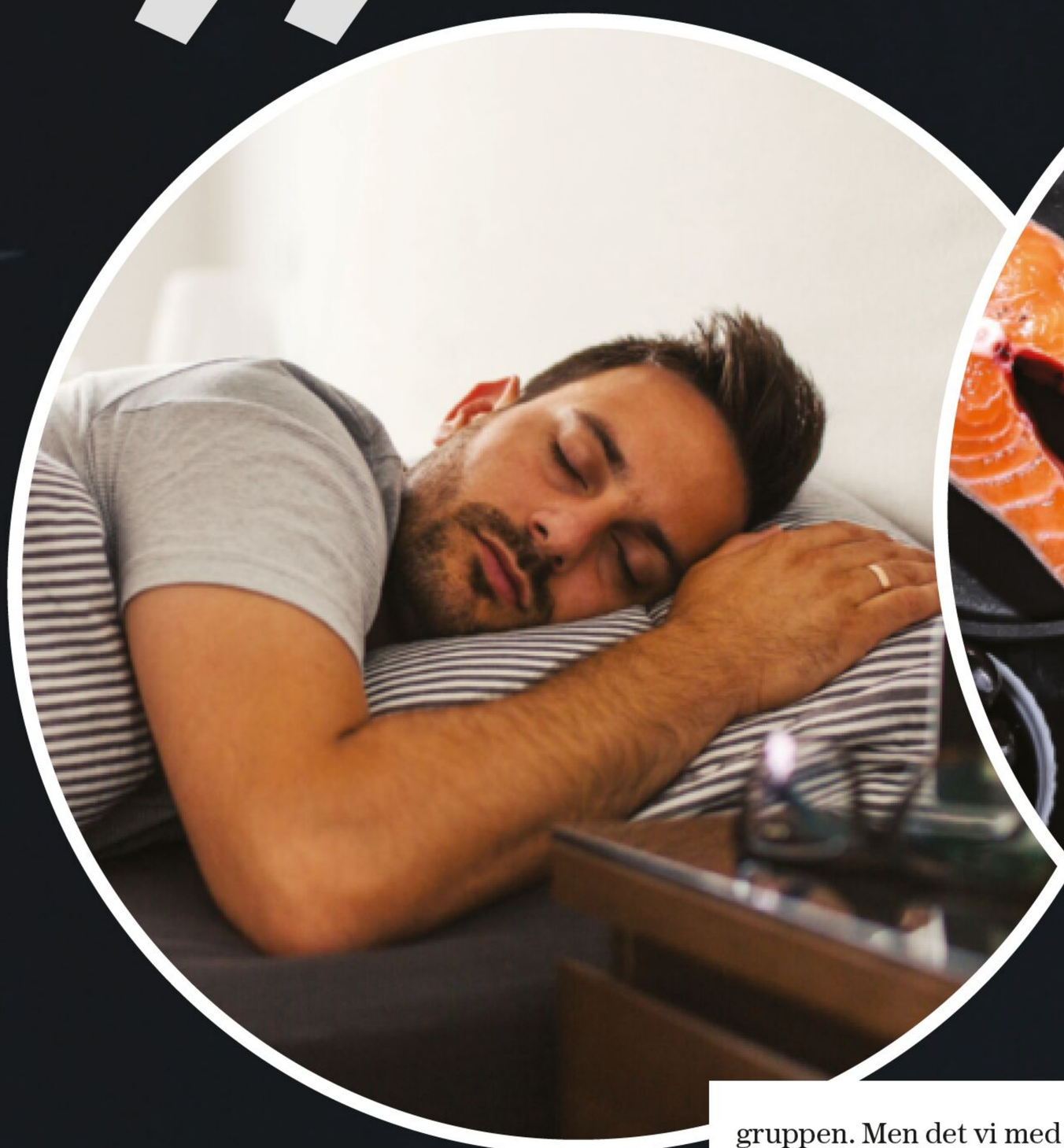
Du bør også innføre gode rutiner og ha en planlagt struktur på hverdagen, det er svært viktig å kjenne mening i å stå opp.

– Du kan lage rutiner bare for deg selv eller med andre, men husk at begge deler er like forpliktende.

En god idé kan være å gjøre treningsavtaler med andre. Fysisk aktivitet er beviselig nyttig.

Illustrasjonsfoto: GETTY

Nok søvn, et sunt kosthold, i den rekkefølgen, utgjør





– Uttrykket «move your body and your mind will follow» stemmer veldig godt. Vi vet at fysisk aktivitet har antidepressiv effekt.

Matinntaket

Hva du spiser påvirker også din mentale helse i stor grad.

Det sier ernæringsbiolog Marit Kolby som viser til en rekke studier, spesielt på sammenhengen mellom depresjon og inntak av ultraprosessert mat.

– Det er gjort gode studier som har vist at deprimerte personer som byttet fra et kosthold dominert av omfattende prosesserte industriprodukter, til et mer råvarebasert kosthold, ble symtomfrie eller fikk redusert sin grad av depresjon, sier hun.

Hun påpeker likevel at det ikke gjelder alle.

– Det er sjelden slik at noe hjelper absolutt alle. Det er heller ikke slik at alle har nytte av for eksempel antidepressiva, som ofte skrives ut for denne gruppen. Men det vi med sikkerhet vet, er at alle har godt av et kosthold som i størst mulig grad består av råvarer og minimalt prosessert mat.

Derfor oppfordrer hun til å unngå omfattende prosesserte industriprodukter i størst mulig grad.

– Skal hjernen ha de beste forutsetningene for å fungere godt, trenger den så næringsrik mat som mulig. Samtidig vet vi at fordøyelsen blir bedre når vi spiser hel mat, og forskning viser en sterk sammenheng mellom et friskt fordøyelsessystem og en robust mental helse.

Det er særlig når ultraprosesserte industriprodukter får ta plassen til råvarer, at risikoen for depresjon øker, fortsetter hun.

– Det å redusere på ultraprosessert mat, velge mindre prosesserte varianter innenfor hver matvaregruppe, samt velge råvarebasert i stedet for fast food når man spiser ute, er bra for alle, men det kan ha spesielt stor betydning for dem som lider av nedstemthet og depresjon.

Søvn og selvsnakk

– Nok søvn, et sunt kosthold, fysisk aktivitet og sosial støtte, i den rekkefølgen, utgjør basen for en god psykisk helse for de fleste av oss. Relasjoner handler ikke om å ha en stor vennegjeng, men én nær forbindelse som vi føler at ser oss, sier psykolog Carina Carl.

Hun trekker også fram viktigheten av selvomsorg, og sier at relasjonen vi har til oss selv er den aller viktigste.

– Invester i relasjonen til deg selv. Møt deg selv med omsorg i stedet for selvkritikk i motgang, og bli bevisst på hva selvomsorg er for deg.

Hun anbefaler også å skrive en liste over sine viktigste verdier, og la disse verdiene lede og være rettesnorer i møte med vanskeligheter og veivalg.

fysisk aktivitet og sosial støtte, basen for en god psykisk helse.





– Det kan også være lurt å reflekte over egne styrker, samt spørre seg selv når man opplever mestring og mening. Alle har styrker, men det kan være vanskelig å se dem, kanskje spesielt i perioder med nedstemthet eller depresjon. Et godt tips er å spørre omgivelsene om de ser dine kjernekvaliteter – og hva de setter mest pris på ved deg.

Gode gjerninger

Selv om selvomsorg og bevissthet rundt egne verdier og styrker er nyttig når livet slår, råder Carl også til å løfte blikket utover. Det er ikke fritt for at man kan bli litt selvsentrert når ting er tøft.

– Det å gjøre noe fint for andre, helst hver eneste dag, er ikke bare bra for den du er god mot, men det gir også en god følelse å gjøre den gode gjerningen.

Det er faktisk en nyttig øvelse å teste ut å gjøre noe hyggelig for andre uten å si det til noen, og legge merke til hvordan det oppleves, tipser hun.

– Det kan også være i møte med en fremmed. Slike handlinger kan skape positive ringvirkninger både for oss selv og for andre.

Negativ selvsnakk

Psykiater Røssberg er også opptatt av det som Carina Carl beskriver som selvomsorg.

– Mange som er nedstemte eller deprimerte er gjerne litt lumpne mot seg selv, og de har gjerne også urealistiske og uhensiktsmessige tanker om seg selv og egen fremtid.

Det positive er derimot at man kan beskytte seg mot negativ selvkritikk, forutsatt at man er oppmerksom på den.

– Spør deg selv om det hjelper å snakke deg selv ned, og om du ville sagt det samme til en god venn som hadde det tøft. Sannsynligvis er svaret nei, og ved hjelp av denne øvelsen kan man øve seg på å snu det negative selvsnakket.

Det er kanskje ikke så lett. Et negativt tankemønster er svært typisk for den som er nedfor eller deprimert, men det er mulig, lover psykiateren.

– Det er viktig å øve seg på å snu den indre kritikeren og heller gi seg selv mer støtte og selvomsorg.

NYTT MAGASIN I SALG!



VG

DU FINNER MAGASINENE I BUTIKKER OG KIOSKER OVER HELE LANDET, ELLER FÅ DET LEVERT HJEM VED Å HANDLE I VGS NETTBUTIKK: BUTIKK.VG.NO. SCANN QR-KODEN MED TELEFONEN DIN FOR Å GÅ RETT TIL NETTBUTIKKEN.