

Trapper opp ernæring og fysisk aktivitet

Sommerens grillfest, temamøte om ernæring og fysisk aktivitet samt årsmøte var menyen da svært mange medlemmer kom til Legenes hus i Bergen i slutten av mai.



Jan Helgerud (t.v.) og Fedon Lindberg holdt interessante foredrag. Foto Ellen Juul Andersen

– Aldri har vel Norge stått overfor en større livsstilsutfordring enn det vi gjør nå. Mens stadig flere deltar i mosjonsritt er også en stadig større del av befolkningen inaktiv og overvektig. Med eminente foredragsholdere setter Hordaland legeforening trening og kosthold i fokus, sa Espen Rostrup da han innledet møtet. Han la til at det var ny rekord for fremmøte på et temamøte, så dette er interessant stoff.

Professor Jan Helgerud, ved det medisinske fakultet NTNU, forsker innenfor idrettsfysiologi med fokus på energiomsetning og utholdenhet. Hans forskningsobjekter er alt fra pasienter til toppidrettsutøvere. I det ene øyeblikket jobber han med hjerte- og lungepasienter, for så å hjelpe FC Barcelona og Real Madrid til toppform.

– Jeg synes det er spennende å se at kunnskap fra toppidrett, som du tenker er å springe forttere eller hoppe høyere, kan bidra til behandling av for eksempel hjerte- og lungepasienter, sa han.

Tre uker i senga – 30 års aldring

– Ikke legg deg i senga hvis du er syk! Det er inaktiviteten som tar livet av deg, sa Helgerud. Trening er ferskvare, det hjelper lite at du var sprek før. Har folk trenings tiltak som ikke virker, får du ikke endret folks adferd. Det må være fysisk aktivitet som gjør deg andpusten om det skal hjelpe på hjertehelsen.

Han fortalte om forskning på effekt av treningsøkter i laboratorium. De testet forsøkspersonene tre ganger i uka, energiforbruket var like stort. Eneste forskjell var treningsoppleggenes intensitet. De målte maksimalt

oksygenopptak og slagvolum på hjertet og resultatene viser at intervalltrening med 4 × 4 minutters økter, gir mest økning i oksygenopptaket. Dette viser at lengre varighet ikke kan erstatte treningsintensitet.

– To slike intervalløkter i uken og en tur i helgen, hvor du blir skikkelig andpusten, kan holde deg i form som en 20-åring frem til du er 80 år, sa Helgerud.

Individualisert behandling og kostholdsråd

Spesialist i indremedisin og grunnlegger av Dr. Fedon Lindbergs klinikk var den andre foredragsholderen. Han har publisert en rekke vitenskapelige artikler og skrevet mange bøker om kosthold og livsstil. Han er en ivrig deltaker i den norske kostholddebatten og hans lavglykemiske middelhavskost har gått fra å være utskjelt til å bli omfavnet av norske kostholdsautoriteter.

– Livsstilsykdommer, som hjerte- og karlidelser, er fremste årsak til sykdom og død, sa Lindberg. Han holdt seg til evidensbasert kunnskap om hva man kan oppnå med kostholdsbewissthet. Det kommer stadig ny kunnskap, og han mente at fremtidens melodi er individualisert behandling og kostholdsråd. I Norge får én av tre en kreftdiagnose. Kroniske betennelser er et stort tema og diabetes og fedme en kjempeutfordring. Psykiske lidelser slik som deppesjon anses nå til å være som en betennelse i hjernen, samtidig, sa han og understreket samtidig at inflammasjon er fellesnevneren bak de fleste kroniske sykdommer. Antibiotika og hygiene har betydd mest for nedgang i dødelighet, men hvordan står det egentlig til med sykkeligheten og livs-

kvaliteten? Samtidig som vi lever lenger oppgir nesten 40 % av innbyggerne i Nord-Europa at de lider av tretthet. 30 lider % av stress og søvnmangel.

– Dette må vi ta på alvor. Legene kan ikke komme med løsninger på dette, det er svært viktig at individet eier prosessen med å fremme egen helse og blir hjulpet av samfunnet, heller enn sabotert. Jeg tror vi har et godt system for å ivareta sykdom, men vi har ikke et godt system for å fremme helse og forebygge sykdom, mente Lindberg.

Latterlig satsing på forebygging

– Norge bruker 2 % av helsebudsjettet til forebygging. Jeg tror ikke og håper ikke at vi kan medisiner oss bort fra dette, sa han. Lindberg vist til forskningsresultater som tyder på at man kan redusere risiko for hjerte- og karsykdom med 75 prosent og forlenge livet med c. åtte år hvis vi spiser 400 gram blandede grønnsaker og frukt hver dag, litt olivenolje, 110 gram fisk fire ganger i uken, 60 gram mandler daglig, 100 gram mørk sjokolade, ett fedd hvitløk og et 1,5 dl vin hver dag. Dette er hverken asketisk eller vanskelig, men hvorfor gjør vi det ikke? Publikum er forvirret av mange ulike kostholdsråd. Tre enkle prinsipper kan være en meget god start for å velge riktig. Velg naturlig ubearbeidet mat, mest mat fra planter og helst ikke for mye mat om gangen, mente Lindberg.

Ellen Juul Andersen
ellen.juul.andersen@legeforeningen.no
Samfunnspolitisk avdeling