

Mange deprimerte opplever diskriminering

Mange mennesker med alvorlig depresjon opplever diskriminering. Det viser en studie med pasienter fra 35 land.



Illustrasjonsfoto thinkstock

Studien omfattet 1 082 personer diagnostisert med alvorlig depressiv lidelse fra 35 land i alle verdensdeler (1). Deltakernes egne erfaringer med diskriminering og deres antakelser om å bli møtt med diskriminering innen ulike områder av dagliglivet ble kartlagt ved bruk av strukturerte intervjuer. 79 % rapporterte å ha opplevd diskriminering på ett eller flere områder. Vanligst var diskriminering fra familiemedlemmer (40 %), at mennesker unngikk dem (34 %) og at antakelser om diskriminering hadde hindret dem i å inngå nye personlige relasjoner (37 %). 25 % hadde unngått å søke jobb. 71 % rapporterte at de ønsket å holde sin depresjon skjult. Forfatterne mener at diskriminering utgjør en barriere for sosial og yrkesmessig deltakelse for mennesker med depresjon og at nye tilnærminger er nødvendig for å forebygge stigmatisering.

– Vi kjenner ikke til tilsvarende forskning på samme pasientgruppe i Norge, men siden dette er en stor internasjonal studie som også dekker store deler av Europa, er det lite tro-

lig at forholdene her i landet avviker vesentlig fra det man har funnet, sier psykolog Kjetil Orrem ved Nasjonalt kompetansesenter for psykisk helsearbeid.

– Dersom en person med depresjon opplever å bli diskriminert, vil dette åpenbart øke risikoen for at depresjonen vedvarer og kanskje også forverres, ved at et negativt selvbilde opprettholdes. Mer kunnskap gir færre fordommer, og det er derfor svært viktig med opplæringsarbeid. Pårørende må derfor i enda større grad enn i dag bli involvert ved behandling av pasienter med depresjon, sier Orrem.

Hanne Støre Valeur

hanne.store.valeur@legeforeningen.no
Tidsskriftet

Litteratur

1. Lasalvia A, Zoppei S, Van Bortel T et al. Global pattern of experienced and anticipated discrimination reported by people with major depressive disorder: a cross-sectional survey. *Lancet* 2013; 381: 55–62.

Påvirkes sæden av kosten?

Høyt inntak av mettet fett synes å være lite gunstig for spermieproduksjonen.

Studier kan tyde på at sædkvaliteten går ned i mange land, og det er økende interesse omkring hvorvidt den påvirkes av livsstilen. Danske forskere har nylig studert sammenhengen mellom inntaket av mettet fett og sædkvaliteten (1). 701 unge menn, rekruttert ved sesjon, fylte ut et spørreskjema om helse, livsstil og kosthold og avleverte en sædprøve. De med det høyeste inntaket av mettet fett hadde lavest spermiekonsentrasjon og lavest spermieantall i ejakulatet – menn i øverste kvartil av inntak av mettet fett hadde 38 % (95 % KI 0,1–61 %) lavere spermiekonsentrasjon og 41 % (95 % KI 4–64 %) lavere totalantall spermier sammenliknet med menn i nederste kvartil. Det var ingen sammenheng mellom andre typer fett i kosten og sædkvaliteten.

– Dette er den første store studien som viser sammenheng mellom fettinntaket og sædkvaliteten, sier førsteamanuensis og ernæringsfysiolog Oliwia Witczak ved Fakultet for helsefag, Høgskolen i Oslo og Akershus. – Studiens styrke er det høye antallet deltakere

fra en generell populasjon. På den annen side var deltakelsen kun 20–30 %, sier hun.

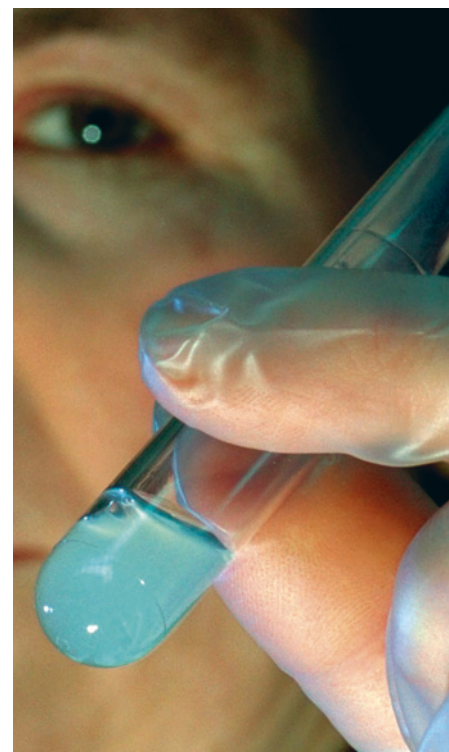
– Ifølge gjeldende norske kostråd bør bidraget fra mettet fett utgjøre ca. 10 % av energiinntaket, mens dagens gjennomsnittsinntak bidrar med ca. 15 %. Denne studien viser at bare menn i nederste kvartil når det gjaldt inntak av mettet fett hadde et kosthold i samsvar med de norske anbefalingene, og det var disse mennene som hadde best sædkvalitet. Dette kan tyde på at et høyt inntak av mettet fett ikke bare er ugunstig for hjerte- og karsykdommer, men også for spermieproduksjonen, sier Witczak.

Trine B. Haugen

trine.b.haugen@hioa.no
Tidsskriftet

Litteratur

1. Jensen TK, Heitmann BL, Jensen MB et al. High dietary intake of saturated fat is associated with reduced semen quality among 701 young Danish men from the general population. *Am J Clin Nutr* 2013; 97: 411–8.



Illustrasjonsfoto Tom-Egil Jensen/NTB scanpix