



Þarf ég að bæta mig?og hverju á að bæta við hvað?

Dr. Ingibjörg Gunnarsdóttir
Prófessor í næringarfræði og deildarstjóri
Næringarstofu Landspítala



Á hverju byggja ráðleggingar um fæðuval og ráðlagðan dagskammt (RDS)?

Íslenskar ráðleggingar um mataræði byggja á norrænu næringarráðleggingunum.

Norrænu næringarráðleggingarnar eru endurskoðaðar á um það bil átta ára fresti.

Mataræði íbúa á Norðurlöndum er að mörgu leiti áþekkt.

Vinna við gerð ráðlegginga er mjög yfirgripsmikil og norræn samvinna því mikilvæg.



Nordic Nutrition Recommendations 2012
Integrating nutrition and physical activity





Secretary General's Preface	7
Preface	9
Introduction	15
1 Nordic Nutrition Recommendations 2012 – A summary	19
2 Principles and background of the Nordic Nutrition Recommendations	43
3 Use of Nordic Nutrition Recommendations	65
4 Breastfeeding	85
5 Food, food patterns and health outcomes – Guidelines for a healthy diet	103
6 Sustainable food consumption – Environmental issues	137
7 Fluid and water balance	155
8 Energy	161
9 Physical activity	195
10 Fat and fatty acids	217
11 Carbohydrates	249
12 Protein	281
13 Alcohol	311
14 Dietary antioxidants	323
15 Vitamin A	335
16 Vitamin D	349
17 Vitamin E	385
18 Vitamin K	399
19 Thiamin	407
20 Riboflavin	413
21 Niacin	419
22 Vitamin B ₆	423
23 Folate	435
24 Vitamin B ₁₂	449
25 Biotin	459
26 Pantothenic acid	463
27 Vitamin C	465
28 Calcium	475
29 Phosphorus	501
30 Magnesium	509
31 Sodium as salt	515
32 Potassium	535
33 Iron	543
34 Zinc	573
35 Iodine	583
36 Selenium	591
37 Copper	601
38 Chromium	607
39 Manganese	613
40 Molybdenum	617
41 Fluoride	621
42 Intake of vitamins and minerals in the Nordic countries	625

Yfir hundrað sérfræðingar (experts) komu að nýjustu endurskoðuninni

Sérfræðingarnir yfirfóru vísindagreinar á kerfisbundinn hátt (systematic review).

Sérfræðingar með hagsmunatengsl útilokaðir frá vinnunni.

Farið var yfir þúsundir vísindagreina sem tengdust viðkomandi efni og byggja ráðleggingarnar einungis á þeim greinum sem uppfylltu strangar gæðakröfur sem ákvarðaðar voru fyrirfram.

Bókasafnsfræðingar (ekki sérfræðingarnir sjálfir) framkvæmdu leit að vísindagreinum eftir fyrirfram skilgreindum leitarskilyrðum.

Rökstyðja þurfti sérstaklega ef ekki var tekið tillit til niðurstaðna einstakra vísindagreina og var sá rökstuðningur birtur opinberlega.

Hvernig er ráðlagður dagskammtur, RDS, skilgreindur?

(Recommended intake, RI)

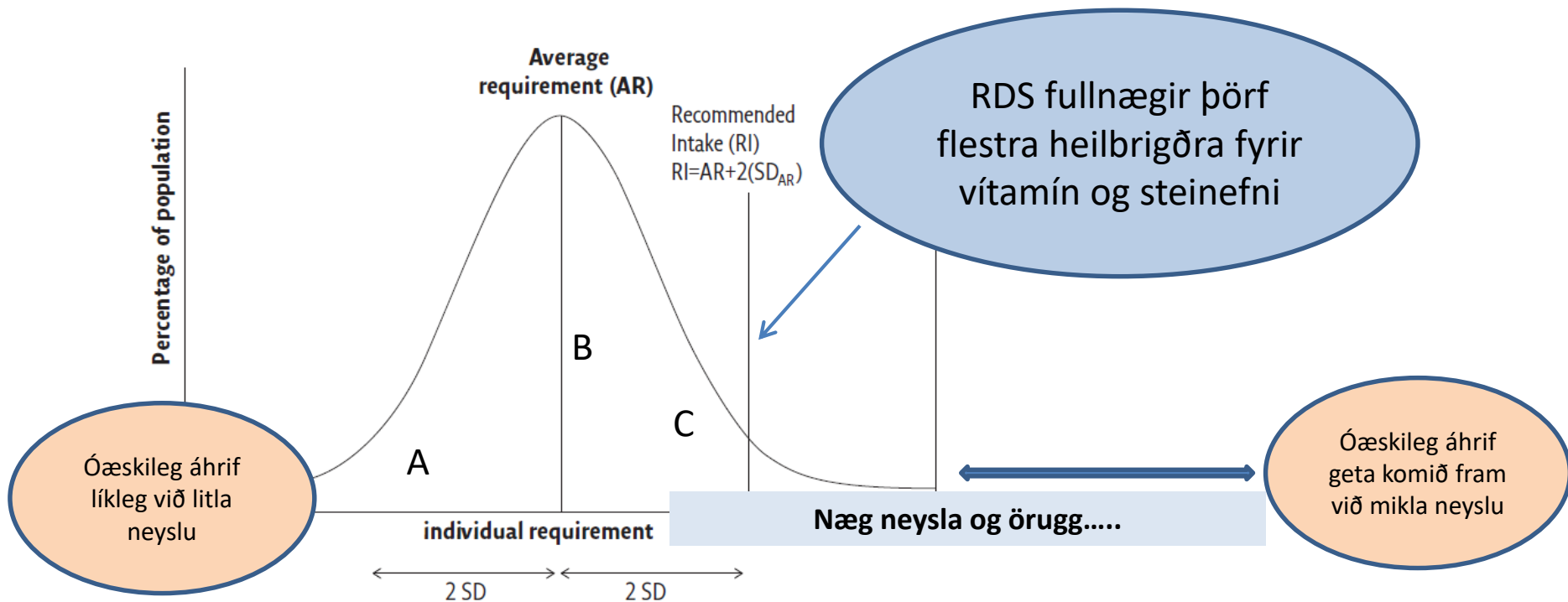


Figure 2.2. Frequency distribution of an individual nutrient requirement. SD = Standard deviation

Dæmi

D-vítamín (fyrir 10-70 ára)

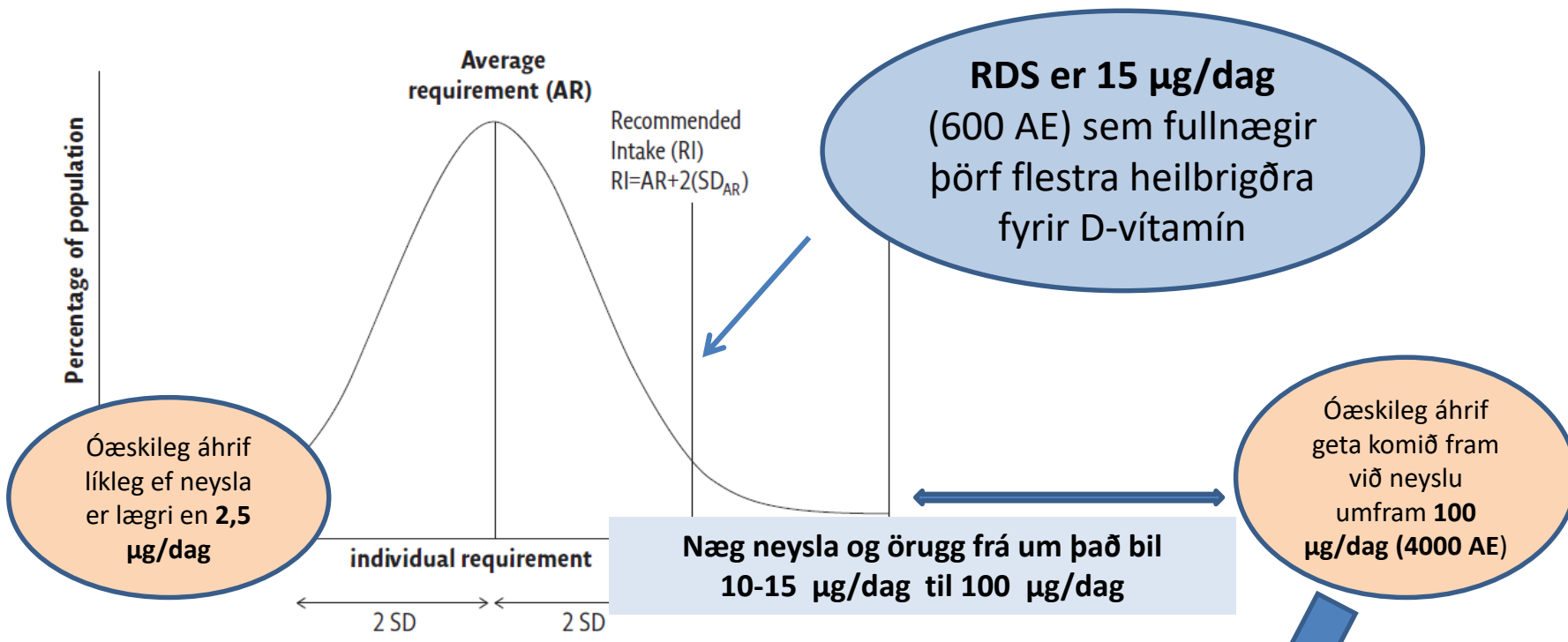


Figure 2.2. Frequency distribution of an individual nutrient requirement. SD = Standard deviation

Skammta umfram 100 µg/dag (4000 AE) ætti aðeins að taka í samráði við lækni



Bakgrunnur ráðlegginga um mataræði
og ráðlagðir dagskammtar næringarefna



Ef þessum **einföldu ráðum** er fylgt ætti hver einstaklingur að fá nóg af öllu

D-vítamín er eina næringarefnið sem ráðlagt er sem fæðubót fyrir allan almenning og byggir það ráð á niðurstöðum rannsókna á mataræði og næringarástandi í íslensku samfélagi

Vísindaleg þekking um þörf fyrir einstaka næringarefni færð yfir í einfaldar ráðleggingar um fæðuval



Þarf ég bætiefni?

- Helsti rökstuðningur þeirra sem selja fæðubótarefni er að fáir fylgi ráðleggingum um fæðuval
- Fæðubót kemur ekki í staðinn fyrir hollt mataræði
 - Það er ekki alltaf vitað **hvaða efni** það er í fæðunni sem hefur heilsufarsleg áhrif
 - **Samspil margra efna?**
 - Þetta skýrir að hluta til misvísandi niðurstöður faraldfræðilegra rannsókna og íhlutandi rannsókna



The NEW ENGLAND
JOURNAL of MEDICINE

HOME

ARTICLES & MULTIMEDIA ▾

ISSUES ▾

SPECIALTIES & TOPICS ▾

FOR AUTHORS ▾

CME >

ORIGINAL ARTICLE

The Effect of Vitamin E and Beta Carotene on the Incidence of Lung Cancer and Other Cancers in Male Smokers

The Alpha-Tocopherol Beta Carotene Cancer Prevention Study Group*

N Engl J Med 1994; 330:1029-1035 | April 14, 1994 | DOI: 10.1056/NEJM199404143301501



Þarf ég bætiefni?

- Meira er ekki endilega betra – stundum verra!
- “Ef glasið er fullt þá flæðir uppúr ef þú reynir að bæta í glasið”
- Eftirlit með fæðubótarefnum er ekki eins og best verður á kosið
- Markhóparnir sem gætu haf gagn af fæðubótarefnum eru oft mjög litlir (sérstaklega á Íslandi)



Á hverju byggja ráðleggingar um fæðuval og ráðlagðan dagskammt (RDS)?



Nordic Nutrition Recommendations 2012

Integrating nutrition and physical activity





Forvörn ekki næringarmeðferð

Fyrst og fremst forvarnarráðleggingar ætlaðar heilbrigðu fólki með það að markmiði að efla heilsu bæði til skamms og langs tíma litið.

Ráðleggingarnar **henta yfirleitt ekki** þeim sem eru með langvarandi sýkingar, vanfrásog eða efnaskiptatruflanir né heldur sem næringarmeðferð við sjúkdómum.

Eins gæti þurft að **aðlaga ráðleggingarnar** einstaklingnum eða hópum með **sérþarfir varðandi mataræði**.

Meðal Íslendingurinn fer í megrun með því að sleppa öllum kornvörum (án annarra breytinga)

	Framlag kornvara til heildarneyslu næringarefna
Orka	29%
Trefjaefni	48%
Járn	39%
Magnesíum	25%
Fólat	33%
B1	32%
B6	22%
B2	19%
Níásín	20%

Fer úr 2100 hitaeiningum á dag niður í tæplega 1500



Það getur verið kúnst að gerast vegan

Framlag fæðuflokka úr dýraríkinu til heildarneyslu næringarefna*

*Byggt á niðurstöðum Landskönnunar á mataræði Íslendinga 2010-2011, tafla 4.1

Prótein	58%
Omega-3	36%
A-vítamín	49%
D-vítamín	77%
B ₁₂ **	~95%
Sínk	60%
Kalk	68%
Joð	79%
Járn	~25%

Gríðarlega mikilvægt fyrir einstaklinga, sem af einhverjum ástæðum ákveða að fylgja vegan mataræði, að huga vel að uppsprettu næringarefna

Einnig þarf að huga að **lífaðgengi** (bioavailability) næringarefna úr mismunandi fæðutegundum

**Á bilinu 20-30% af öðrum B-vítamínum kemur úr dýraríkinu, f.o.f. kjöti

Notkun náttúruiefna, fæðubótarefna og lyfja getur haft áhrif á frásog vítamína og steinefna og/eða styrk þeirra í blóði

(auk þess sem margar milliverkanir lyfja og náttúruiefna/náttúrulyfja eru þekktar)

Hver ber ábyrgð á að koma þessum upplýsingum til skila?



Purfum við að bæta okkur?

Já, fáir fylgja ráðleggingum um fæðuval þannig að við gætum stórbætt okkur þar!

Sérfæði er í tísku, en **engar rannsóknir hafa verið gerðar hérlandis til að staðfesta eða útiloka skort á næringarefnum í þessum hópum**

Mælingar á næringarástandi eru ekki algengar, þrátt fyrir að tengsl næringarástands og ýmissa sjúkdóma/einkenna séu þekkt.

Lítið sem ekkert aðgengi er að næringarfræðingum í heilsugæslu

Einstaklingar sem **purfa á sérfæði** að halda af heilsufarsástæðum eða **velja sérfæði** af öðrum ástæðum (t.d. dýravernd eða umhverfisvernd) **fá í mörgum tilfellum ekki viðeigandi þjónustu**

Lög nr. 34, 15. maí 2012 um heilbrigðisstarfsmenn
(sem löggiltar heilbrigðisstéttir á borð við næringarfræðinga og
næringarráðgjafa heyra undir)

23. gr. Hófsemi.

- Heilbrigðisstarfsmenn skulu gæta þess við veitingu heilbrigðisþjónustu og framkvæmd starfa sinna að sjúklingar, sjúkratryggingar eða aðrir sem standa straum af kostnaði vegna hennar verði ekki fyrir óþarfa útgjöldum eða óþægindum.