



# FoodLoose

ICELANDIC  
HEALTH  
SYMPOSIUM

24. maí 2016

## Ofþyngd er ekki skortur á viljastyrk

Unnur Guðrún Pálsdóttir, framkvæmdastjóri veitingastaðarins Happs, segir skort á viljastyrk ekki skýra offitufaraldurinn í heiminum. Skýringanna sé frekar að leita í röngum ráðleggingum sem hefur verið haldið að fólki. Hún segir orsakir offitu leynast í hormónaójafnvægi.

„Orsakir offitu eru ekki skortur á viljastyrk eða sjálfsstjórn. Orsakirnar leynast í hormónaójafnvægi og um leið og við leiðréttum það gengur fólki betur að ná kjörþyngd,“ segir Unnur Guðrún Pálsdóttir, eða Lukka, sem rekur heilsuveitingastaðinn Happ í Borgartúni.

„Mörg hormón koma við sögu en í aðalhlutverki er hormónið insúlín. Margir sem fitna auðveldlega og eiga erfitt með að ná stjórn á þyngdinni hafa myndað ástand í líkamanum sem er kallað insúlínviðnám. Þetta insúlínviðnám er í raun forstíg að sjúkdómi sem kallast sykursýki II eða áunnin sykursýki,“ útskýrir Lukka.

Insúlín gegnir fjölmörgum hlutverkum í líkamanum og eitt þeirra er að flytja sykur (glúkósa) úr blóðinu í frumurnar þar sem við getum nýtt sykurinn í að búa til orku.

„Þegar líkaminn glímur við insúlínviðnám þá verða viðbrögð hans á þá leið að hann framleiðir meira og meira magn insúlíns til að bæta upp fyrir lélega getu þess við að koma sykrunum úr blóðinu inn í frumurnar. Blóðsykur getur jafnvel mælst innan eðlilegra marka í langan tíma, jafnvel mörg ár eftir að ástandið gerir fyrst vart við sig og því veit einstaklingurinn jafnvel ekki af þessu í langan tíma. Það er ekki fyrr en að aukna insúlínframleiðslan hættir að ná að halda blóðsykrinum í skefjum að hægt er að mæla hækkaðan blóðsykur í blóðprufum og greina ástandið sem sykursýki II eða forstíg að sykursýki II.“

Aukið magn insúlíns gerir að sögn Lukku það að verkum að fólk finnur fyrir aukinni svengd sem er hvatning til að borða meira auk þess sem sá matur sem fólk borðar er líklegri til að verða að fituforða.

Lukka segir að insúlínviðnám sé ekki bara ein af orsök-



„Líkaminn bregst ólíkt við eftir því hvaða fæðu við veljum að setja inn fyrir okkar varir,“ segir Lukka. „Unnin kolvetni hækka blóðsykur mun meira en prótein og fita.“

**” Margir sem fitna auðveldlega og eiga erfitt með að ná stjórn á þyngdinni hafa myndað ástand í líkamanum sem er kallað insúlínviðnám. Þetta insúlínviðnám er í raun forstíg að sykursýki II eða áunninni sykursýki.**

um offitu heldur líka áhættuþáttur fyrir þróun alvarlegra langvinnra sjúkdóma. Þá er það einn stærsti áhættuþáttur hjartaáfalla.

„Líkaminn bregst ólíkt við eftir því hvaða fæðu við veljum að setja inn fyrir okkar varir. Borðum við unnin kolvetni, t.d. sykur, hveiti eða annað unnið korn, þá veldur það hækkan á blóðsykri og í kjölfarið hækkan á insúlínmagni. Hjá þeim sem hafa þróað með sér insúlínviðnám (oftast óafvitandi) verður insúlínviðbragðið þeim mun meira og veld-

ur vítahring svengdar og ofáts. Borðum við hins vegar prótínríkari mat verður viðbragðið minna og einna minnst ef við borðum fitu. Þetta er ein af ástæðum þess að í dag eru ráðleggingar að breytast og er talið betra fyrir heilsu okkar að borða holla fitu, mikið af trefjaríku grænmeti og hreint fisk- og kjötmeti.“

Lukka segir því óþarfa að fá samviskubít þegar sótt er í sæta bita. „Við þurfum að átta okkur á því að þetta snýst um efnafræði og þá verður mun léttara að stýra þyngd og bæta heilbrigði.“

### Hvað er gott að borða

- Forðastu vörur sem eru merktar létt eða fituskert. Þegar fita er unnin úr matvælum er yfirleitt sykri og aukaefnum bætt við.
- Borðuðu MAT, alvöru mat búinn til frá grunni úr alvöru hráefni. Ekki hræðast fitu en veldu góða fitu t.d. úr lárperu, feiturem, hnetum, möndlum, kókosolíu o.fl.
- Hugsaðu um næringareiningar frekar en hitaeiningar. Veldu mat sem inniheldur mikið af steinefnum, trefjum og vítamínum.

## ÞURFUM AÐ SNÚA VIÐ BLAÐINU

Heimsbyggðin stendur frammi fyrir offitu- og sykursýkisfaraldri sem ógnar heilbrigðisþjónustunni víðast hvar. Offita hefur stóruávikast síðustu áratugi þrátt fyrir ýmsar aðgerðir stjórnvalda og almennar lýðheilsuleiðbeiningar sem miða að því að draga úr lífsstíllssjúkdómum og stuðla að heilbrigðu lífi. En hvað veldur?

„Síðustu áratugi hafa orðið miklar breytingar á mataræði Vesturlandabúa og er unnin matvara orðin æ stærri hluti af daglegu mataræði fólks. Smjörliki og grænmetisólur hafa komið í stað dýrafitu og sykurneysla hefur aukist til mikilla muna. Margir vilja nú meina að þar liggja hund-

urinn grafinn,“ segir Guðmundur Jóhannsson, lyf- og bráðalæknir, en hann er einn þeirra sem standa að baki Foodloose-ráðstefnunni sem verður haldin í Hörpu á fimmtudag.

Hin síðari ár hafa að sögn Guðmundar komið fram æ fleiri matarkúrar sem ganga út á að snúa fyrrnefndri þróun við. Má þar nefna steinaldarmataræði, Miðjarðarhafsmataræði, lágkolvetnafæði, grænmetisfæði og annað í þeim dúr. „Allt er þetta innbyrðis ólíkt og erfitt fyrir flesta að átta sig á því hvað sé best auk þess sem aðrir eru þeirrar skoðunar að tegund matarins skipti minnstu. Þetta snúist fyrst

og fremst um ofát og hreyfingarleysi. Það er því ekki að undra að fólk sé ringlað,“ segir Guðmundur.

Hann segir ráðstefnunni ætlað að svara ýmsum spurningum þessu tengdum. Meðal annars af hverju fólk fitni og hvort ákveðnar fæðutegundir stuðli að offitu, sykursýki og hjarta- og æðasjúkdómum frekar en aðrar. Guðmundur segir ljóst að margar af þeim hugmyndum um lífsstíl og mataræði sem fólk hefur aðhyllt síðustu áratugi standist illa nánari skoðun. Fyrirlesarar ráðstefnunnar koma víða að úr heimi fræða og vísinda og munu leitast við að varpa nýju ljósi á málin.



Guðmundur segir tilganginn með ráðstefnunni meðal annars að leita svara við því hvort ákveðnar fæðutegundir stuðli að sjúkdómum frekar en aðrar.



Vissir þú að í ráðleggingum um mataræði er ekki mælt með notkun gervisætuafna?

Allir vita að það er mikill sykur í gosdrykkjum en hitt er annað að sykur er víða fallinn í vörum sem okkur er talin trú um að séu hollar vörur. Sem dæmi má nefna að í 500 g af skyri með ávaxtabragði eru um 8-9 tsk. af sykri. Í einni 170 g dós af skyri með ávaxtabragði er því nærri hálfur dagskammtur af hóllegu magni sykurs.

# Njótum þess sem náttúran gefur

Bryndís Eva Birgisdóttir, doktor í næringarfræði, segir í hæsta máta óeðlilegt að í dag þyki eðlilegt að matvöruverslanir séu fullar af vörum sem séu algerlega næringarsnaðar. Aðeins 10 prósent landsmanna fylgja matarráðleggingum. 40 til 60 prósent neyta of mikils sykurs.

Unnar matvörur hafa verið mikið til umræðu á undanförunum misserum og virðist svo vera að þær séu orðnar stór hluti af fæðusamsetningu þjóðarinnar. Mikil eftirspurn er eftir slíkri vöru og líklega má þar um kenna meðal annars tímaskortu í samfélaginu sem og auknum þrýstingi á lægra verðlag. En hvaða vörur eru það sem falla í þennan flokk og hvernig getum við greint þær frá öðrum matvörum?

Bryndís Eva Birgisdóttir, doktor í næringarfræði, segir að í rauninni megi byrja á því að skipta unnum vörum upp í tvo flokka, annars vegar minna unnar matvörur líkt og ólífuoilú og hins vegar mikið unnar vörur. „Þegar búið er að taka matvæli og til dæmis algerlega sundra þeim eða hreinsa og svo setja saman aftur þá köllum við það mikið unna vöru. Undir þann flokk falla til að mynda gosdrykkir, sælgæti og margur hefðbundinn skyndibitamatur. Í raun má setja spurningarmerki við það hvort við köllum þetta mat,“ segir Bryndís. Hún segir unnar vörur meinlausar í litlu magni og sem huti af heilsusamlegu mataræði en miðað við magnið sem af þeim er neytt í samfélaginu í dag þá eru þær mjög líklega farnar að hafa neikvæð áhrif á heilsu þjóðarinnar.“

Bryndís segir þróunina hafa átt sér stað yfir langan tíma og í dag þyki það eðlilegt að matvörubúðir séu fullar af vörum sem séu næringarsnaðar sem í raun sé í hæsta máta óeðlilegt. „Annað hvað varðar þessar mikið unnu vörur er hversu auðvelt er að nálgast þær. Oft er stutt í næstu gosflösku á meðan það er töluvert lengra að nálgast ferska vöru eins og ávexti eða grænmeti eða jafnvel hnetur og fræ. Unnar vörur eru líka gjarnan þannig úr garði gerðar að hægt er að borða þær strax á meðan ávexti eða

grænmeti þarf að skera niður svo dæmi séu nefnd. Það er því oft tímafrekara að borða hollan mat,“ segir Bryndís en bætir jafnframt við að sem betur fer sé framboð á góðum matsölustöðum á Íslandi að aukast og því beri að fagna. „Oft er greinargóðum innihaldslýsingum þó ábótavant og eins vantar oft upplýsingar um hvaðan maturinn kemur en það ætti í raun að vera krafa okkar neytenda að slíkar upplýsingar væru fyrir hendi. Eins ættum við að vera duglegri að versla við fyrirtæki sem gefa slíkar upplýsingar.“

## Verð hefur áhrif á neyslu

Bryndís segir að telja megi upp fleiri vörur en sælgæti, gos og skyndibita sem kalla mætti mikið unnar matvörur og sé þar að finna vörur sem jafnvel flestir telja þokkalega hollar. „Það eru náttúrulega þessar vörur sem eru unnar matvörur í sínu ýktasta formi eins og snakk, gos og sælgæti, kex og kökur. Í þeim eru efni sem lengja geymslutímann og gera þær lit-skrúðugri sem og efni sem höfða til okkar hvata svo sem salt, sæta og fita sem bráðnar í munni við rétt hitastig. Markmiðið með framleiðslu þessara vara er að okkur finnist þær bragðgóðar og sækjum í þær og kaupum meira og meira af þeim. Epli sem vex á tré er til að mynda ekki gert með þetta í huga.“

Bryndís segir verð einnig vera einkennandi fyrir mikið unnar vörur en það sé oftast ekki í lægra lagi. „Eitt af einkennum þessara vara er að þær eru oft á tíðum ódýrar sem skekkir samkeppnina við ferskvörur. Það er til að mynda ódýrara að geyma þær miðað við ferskvörurnar sem oftast þurfa einhvers konar kæligeymslu. Framleiðendur hagnast því oft á tíðum meira sem verður til þess að þeir hafa tækifæri til



Bryndís Eva Birgisdóttir segir yfirleitt auðveldara að nálgast unnar matvörur en ferskar. Þær eru líka oft ódýrari. MYND/ANTON BRINK

að auglýsa meira. Þá eru oft notaðar mjög áreitnar markaðsaðferðir sem ýta undir aukna neyslu.“

## Litill hluti fylgir ráðleggingum

Embætti landlæknis gefur reglulega út íslenskar ráðleggingar um mataræði og næringarefni. Þær eru að miklu leyti byggðar á norrænum ráðleggingum en lögð er áhersla á að velja fyrst og fremst matvæli sem eru rík af næringarefnum frá náttúrunnar hendi eins og ávexti, ber, hnetur, fræ heilkornavörur, baunir auk fisks og annarra góðra D-vítamínjafa svo sem mjólkur, kjóts og auðvitað vatns til drykkjar.

„Samkvæmt síðustu landskönnun fylgja einungis um 10% þjóðarinnar ráðleggingunum. Það væri áhugavert að sjá ef fleiri fylgdu þeim hvort við næðum ekki að fækka einhverjum tilfellum lífsstíls tengdra sjúkdóma.“ Samkvæmt landskönnuninni sem gerð var nýlega ná einungis 12% Íslendinga ráðlögðum dagskammti af grænmeti og nær þessi litla neysla einnig til barna. Þegar sykurveyslan er skoðuð kemur í ljós að um 40-60% Íslendinga neyta töluvert meira af honum en æskilegt er.

„Því miður virðist raunin vera sú að áhersla á næringarsnaðan mat er miklu meiri en á næringarríkan, til dæmis hvað varðar auglýsingar,“ segir Bryndís en bætir við að mörgu beri að fagna því Íslendingar séu duglegir að neyta fiskmetis auk þess sem það virðist vera að glæðast mjög áhugi á næringarríkum mat sem sést á því að alltaf er að verða meira úrval af ferskmeti á góðu verði í matvöruverslunum og nýir staðir sem bjóða upp á næringarríkan mat. Bryndís segir þumalputtaregluna vera að njóta þess að elda og borða góðan mat sem ekki er kominn of langt frá uppruna sínum.

# Með sykri á heilanum?

Tilfelli Alzheimer-sjúkdómsins hafa sjöfaldast á undanförunum árum og vilja vísindamenn tengja aukninguna við insúlínviðnám. Læknirinn og lífefnafræðingurinn Tommy Woods, sem flytur erindi á Foodloose-ráðstefnunni, hefur kannað þau mál í þaula.

Aukin aldursstöðluð dánartíðni af völdum Alzheimer-sjúkdómsins hefur sjöfaldast hér á landi á undanförunum tæpum tuttugu árum og er nú svo komið að árlega greinast í kringum þrjú hundruð tilfelli. Sjúkdómurinn er í dag ólæknalegur og getur rænt okkur öllu því sem okkur er kærast, minningum og því að þekkja afkomendur okkar í sjón. Aðaláhættuþættir sjúkdómsins eru hækkandi aldur og erfðir en nýjar rannsóknir sína einnig að lífsstíll hvers og eins getur ýtt undir eða spornað við þróun sjúkdómsins. Insúlínviðnám (forstig áunninnar sykursýki) er einn aðaláhættuþættur Alzheimer-sjúkdóms og er talið að allt að 80% þeirra sem greinast með Alzheimer hafi áunna sykursýki eða insúlínviðnám. Tengingin er svo mikil að ýmsir fræðimenn hafa á síðustu árum farið að kalla Alzheimer-sjúkdóminn sykursýki III eða sykursýki heilans.

## Insúlínviðnám tengt Alzheimer

Tommy Woods, sem er læknir og lífefnafræðingur frá háskólunum í Oxford og Cambridge og stundar



„Insúlínviðnám er svo nátengt þróun Alzheimers að við getum búist við að flestallir sem greinast með sjúkdóminn séu þegar með insúlínviðnám,“ segir Woods.

nú doktorsnám við Óslóarháskóla, hefur síðustu árin mikið rannsakad og skrifað um áhrif næringar og lífsstíls á króníska sjúkdóma auk þess að vinna töluvert með íþróttamönnum. Hann er einn af fyrirlesurum Foodloose-ráðstefnunnar og hefur skoðað mál þessu tengd í þaula. „Insúlínviðnám er svo nátengt þróun Alzheimer að við getum

búist við að flestallir sem greinast með Alzheimer séu þegar með insúlínviðnám. Við vitum líka að fólk sem hefur insúlínviðnám (jafnvel þótt það hafi ekki greinst með sykursýki II) eða laka blóðsykursstjórnun er í aukinni áhættu á að fá Alzheimer seinna á ævinni,“ segir Tommy. Það er ekki þar með sagt að allir með insúlínviðnám fái sykur-

„Tæknilega séð getum við nefnt þennan sjúkdóm sykursýki III þótt það sé mín skoðun að við eigum ekki alltaf að vera að leita að nýjum sjúkdómsheitum.“

Tommy Woods

sýki II og Alzheimer en insúlínviðnám er áhættuþættur fyrir báða þessa sjúkdóma auk þess að vera áhættuþættur fyrir hjartaáföll.

## Streita hefur neikvæð áhrif

Fyrir aldarfjórðungi fóru vísindamenn að taka eftir því að í heila þeirra greinst höfðu með Alzheimer voru svipuð insúlínvandamál og voru þekkt hjá sjúklingum með sykursýki II. „Tæknilega séð getum við nefnt þennan sjúkdóm sykursýki III þótt það sé mín skoðun að við eigum ekki alltaf að vera að leita að nýjum sjúkdómsheitum. Það er þó ljóst að

undirliggjandi rót vandans er insúlínviðnám og þá getum við haldið áfram að kalla sjúkdóminn sínu nafni. Munurinn á birtingarmynd sykursýki II og Alzheimer er fallinn í því hvaða líffæri verður fyrir áhrifunum, heilinn í tilfelli Alzheimer,“ segir Tommy og bætir við að sporna megi við þróun insúlínviðnáms með því að huga vel að mataræðinu. „Við getum byrjað á því að borða alvöru mat. Það þýðir að við eigum að forðast mikið unnin matvæli og skyndibita.“

Nokkur vítamín eru mikilvæg vörn og má þar nefna B12, fólát og D-vítamín. „Tommy nefnir einnig að góð fita hafi jákvæð áhrif og má þar nefna ómega-3 og fitusýruna DHA sem við fáum úr feittum fiski. „Það er líka mikilvægt að draga úr daglegri streitu og getur iðkun jóga, hugleiðslu og slökunar hjálpað. Góður svefn er svo gull í gildi og mikilvægt að skilja símann, tölvuna og sjónvarpið eftir utan veggja svefnherbergisins. Góðir daglegir göngutúrar geta gert kraftaverk því þeir geta jafnvel hjálpað til við endurnýjun nýrra heilafruma sem bæta minnið,“ segir Tommy.

Sólgaeti



HEILNÆMT OG NÁTTÚRULEGT

# LJÓMANDI GOTT



*Vörurnar frá Sólgaeti eru hollar og góðar fyrir sælkeri á öllum aldri,  
sem vilja gera vel við sig. Líttu í kringum þig í næstu verzlun,  
þú kemur eflaust auga á eitthvað ljómandi gott.*





Vissir þú að aðeins 10% Íslendinga fylgja ráðleggingum um heilsusamlegt mataræði?

Samkvæmt Alþjóðaheilbrigðismálastofnuninni er hóflegt magn af sykri 6-9 tsk. á dag. Til að gefa hugmynd um hve mikið þetta er þá inniheldur 500 ml kókflaska rúmlega 13 teskeiðar af sykri. Sá sem drekkur hálfan lítra af kóki á dag hvern einasta dag vikunnar allan ársins hring fær með gosdrykkjunni einni saman rúmlega eitt og hálf kíló af sykri á mánuði eða rúmlega 19 kíló á ári.

# Klæðskerasaumað mataræði

**Jóhann Tómasson** heimilislæknir kom jafnvægi á alvarlegan æðasjúkdóm með breyttu mataræði og segir niðurstöður úr blóðprufum sanna mikilvægi heilsusamlegs fæðuvals. Blóðprufurnar tóku stakkaskiptum þegar hann snéri mataræðinu við og heilsan batnaði.

Hjarta- og æðasjúkdómur eru algengasta dánarmein á Íslandi þrátt fyrir sífellt betri forvarnir og meðferð sjúkdómanna á undanförunum áratugum. Lykilvandamálið er enn að kransæðasjúkdómur er oftast einkennalaus þar til hann er kominn á alvarlegt stig. Jóhann Tómasson heimilislæknir er einn af þeim sem glímt hafa við alvarlegan kransæðasjúkdóm í tæplega aldarfjórðung. „Þegar ég var í námi við læknadeild Háskóla Íslands á árunum 1970-76 var kólesterólið að komast á dagskrá. Um mitt námið var kólesterólmagn í blóði okkar nemenda mælt og kom þá í ljós að ég var með allt of hátt kólesteról þrátt fyrir að vera í góðu líkamlegu formi. Þarna mældist ég á bilinu 7-8 stig sem er langt fyrir ofan eðlilegt magn. Á þessum tíma voru engin lyf komin á markað sem lækkuðu kólesteról og ráðlögðu hjartalækna fólki að neyta fitusnauds fæðis. „Þetta gerði ég með litlum sem engum árangri,“ segir Jóhann.

## Heilsunni hrakaði

Í lok níunda áratugarins komu hin svokölluðu statínlyf á markað en það eru fitulækkandi lyf sem hindra sértækt frásog kólesteróls í meltingarfærum og draga úr myndun þess í lifur. „Það var engin launung að lyfin höfðu áhrif og lækkuðu kólesterólmagnið. Þau höfðu aftur á móti engin áhrif á HDL, hið svokallaða góða kólesteról.“ Jóhann fékk smám saman mjög alvarlegan kransæðasjúkdóm sem leiddi til endurtekinnna hjartaáfalla og aðgerða. „Um sumarið 2013 var heilsa mín orðin mjög slæm. En ég var ekki nógu vel á verði. Í lok september fékk ég aftur hjartaáfall. Eftir hálfan mánuð á hjartadeild gekkst ég undir stóra opna skurðaðgerð þar sem skipt var um helstu lykilæðarnar í brjóstholinu. Aðgerðin gekk mjög vel. Þetta tímabil gekk mjög nærri mér bæði líkamlega og ekki síður andlega.“

## Sonurinn til bjargar

Undanfarin ár hafa nýjar rannsóknir sýnt að áður gefnar ráðleggingar lækna til sjúklinga sem eru með of hátt kólesteról eru ekki sem bestar og böndin farið



„Undanfarin ár hafa nýjar rannsóknir sýnt að áður gefnar ráðleggingar lækna til sjúklinga sem eru með of hátt kólesteról eru ekki sem bestar,“ segir Jóhann.

MYND/VILHELM

„Í dag borða ég fæðu sem ég forðaðist áður fyrr eins og egg, feitt kjöt, rjóma og aðrar fituríkar mjólkurvörur. Á sama tíma forðast ég vörur eins og kökur, kex og pasta sem innihalda mikinn sykurlu og einföld kolvetni.“

Jóhann Tómasson

ad berast að öðrum orsakavöldum en fitu, eða sykri og einföldum kolvetnum. Niðurstöður þessara rannsókna sýna að mikil neysla á sykri og einföldum kolvetnum getur valdið insúlínónæmi í líkamanum og að það leiðir til offramleiðslu á hormóninu insúlíni. Sé slíkt ástand viðvarandi aukast

líkur á sjúkdómum eins og áunninni sykursýki og á hjarta- og æðasjúkdómum.

Snemma árs 2014 kom sonur Jóhanns, Guðmundur, sem einnig er læknir, að máli við hann og hvatti hann til að gera á sjálfum sér tilraun sem fólst í því að snúa við því mataræði sem honum var ráðlagt á

sínum tíma og taka þess í stað upp fituríkt mataræði. „Mér fannst erfitt í upphafi að taka upp þetta mataræði og vildi ekki hætta með öllu á statínlyfjunum. Ég minnkaði því skammtinn niður í lágmarks-skammt og tók upp það mataræði sem Guðmundur mælti með,“ segir Jóhann.

Til þess að niðurstaðan yrði sem nákvæmst var tekin blóðprufa af Jóhanni í upphafi án lyfja og síðan til viðmiðunar tveimur vikum síðar. Niðurstöður þessara blóðprufa sýndu að mataræðið hafði skilad umtalsverðum árangri á þessum stutta tíma. „Niðurstöðurnar sýndu að vonda kólesterólið hafði lækkað til muna og það góða

hækkað marktækt,“ segir Jóhann og bætir við að hjartalæknirinn sinn sé einnig himinlifandi með niðurstöðurnar og ekki sé hægt að biðja um mikið meira. „Í dag borða ég fæðu sem ég forðaðist áður fyrr eins og egg, feitt kjöt, rjóma og aðrar fituríkar mjólkurvörur og feitt kjöt. Á sama tíma forðast ég vörur eins og kökur, kex og pasta sem innihalda mikinn sykurlu og einföld kolvetni.“

Þessi einfalda tilraun þeirra fæða sýnir að það er þess virði að láta á það reyna að lækna líkamanum með réttu mataræði. Blóðprufur og eftirfylgd lækna og næringarfræðinga gefa þannig kost á klæðskerasaumuðu mataræði. Það gæti munað um minna.

## Mikilvægt skref í rétta átt

Knattspyrnudeild KR býður gestum upp á nýjan og hollari valkost á heimaleikjum með því að hefja sölu á heilsusamlegri skyndibita. Knattspyrnudeild KR og Iceland Health Symposium, aðstandendur Foodloose-ráðstefnunnar, gerðu mér sér samkomulag í vikunni þess efnis að íþróttafélagið bjóði upp á hollari matarkosti á heimaleikjum sínum héðan í frá. Hingað til hefur félagið einungis boðið upp á skyndibitammat sem ekki geti talist vænn kostur fyrir almenna heilsu áhorfenda.

Félagið mun einnig standa fyrir heilsueflingu fyrir þjálfara sem og leikmenn í samstarfi við Icelandic Health Symposium. „Eitt af markmiðum okkar með Foodloose er að efna til breiðrar samstöðu í samfélaginu. Við viljum gjarnan taka höndum saman með íþróttafélögum, matvöruverslun-



Lukka Pálsdóttir og Guðmundur Jóhannsson hjá Icelandic Health Symposium vonast til að fleiri fari að fordæmi Knattspyrnudeildar KR.

„Eitt af markmiðum okkar með Foodloose er að efna til breiðrar samstöðu í samfélaginu.“

Lukka Pálsdóttir

um, veitingastöðum, stjórnvöldum, háskólunum og hverjum þeim sem vilja taka þátt í að efla heilbrigði landans,“ segir Lukka Pálsdóttir, einn aðstandenda Icelandic Health Symposium, og bætir við að standi fólk saman ætti Ísland að geta orðið fyrsta landið í heiminum sem stöðvar faraldur sykursýki II, framlag Knattspyrnudeildar KR sé því mikilvægur hlekkur í þessari keðju.





## HAMPFRÆ OG HAMPOLÍA

HAMPFRÆ ERU EIN NÆRINGARRÍKASTA FÆÐA SEM UM GETUR OG SÉRLEGA GÓÐ UPPSPRETTA AUÐMELTANLEGRA PRÓTEINA. ÞAU ERU MJÖG RÍK AF LÍFSNAUÐSYNLEGUM OMEGA FITUSÝRUM 3, 6 & 9 OG TREFJUM.

ÞAU ERU EINNIG RÍK AF STEINEFNUM EINS OG MAGNESÍUM, JÁRNI, SINKI OG KALÍUM.

HAMPFRÆ ERU UPPLÖGÐ ÚT Á HAFRAGRAUTA, CHIAGRAUTA, SALÖT, Í HRISTINGA OG EFTIRRÉTTI.

HAMPOLÍA ER UNDRÆFNI FYRIR HÚÐINA, HÚÐPURRK OG OF FEITA HÚÐ. 1-2 MATSKEIÐAR DAGLEGA.



## NÁTTÚRULEGA BRAGÐGÓÐ



Isola jurtamjólk er sérstaklega bragðgóð og upplögð í þeytinginn, út á grautinn, í baksturinn og almenna matargerð. Hún er líka ljúffeng ein og sér, ísköld.



Rís/kókosmjólk

Möndlumjólk ósæt

Möndlumjólk sæt



Vissir þú að næringarinnihald sykurs og hráskykurs er mjög svipað en bragð- og verðmunur getur verið nokkur?

Möndlur eru ríkar af E- og B-vítamínunum, steinefnum og trefjum. Möndlur og hnetur innihalda hollar fitusýrur sem rannsóknir hafa sýnt að geta stuðlað að betri hjartaheilsu með því að hækka hlutfall góða kólesterólsins (hdl) en lækka hlutfall slæmu kólesteróltegundarinnar (ldl).



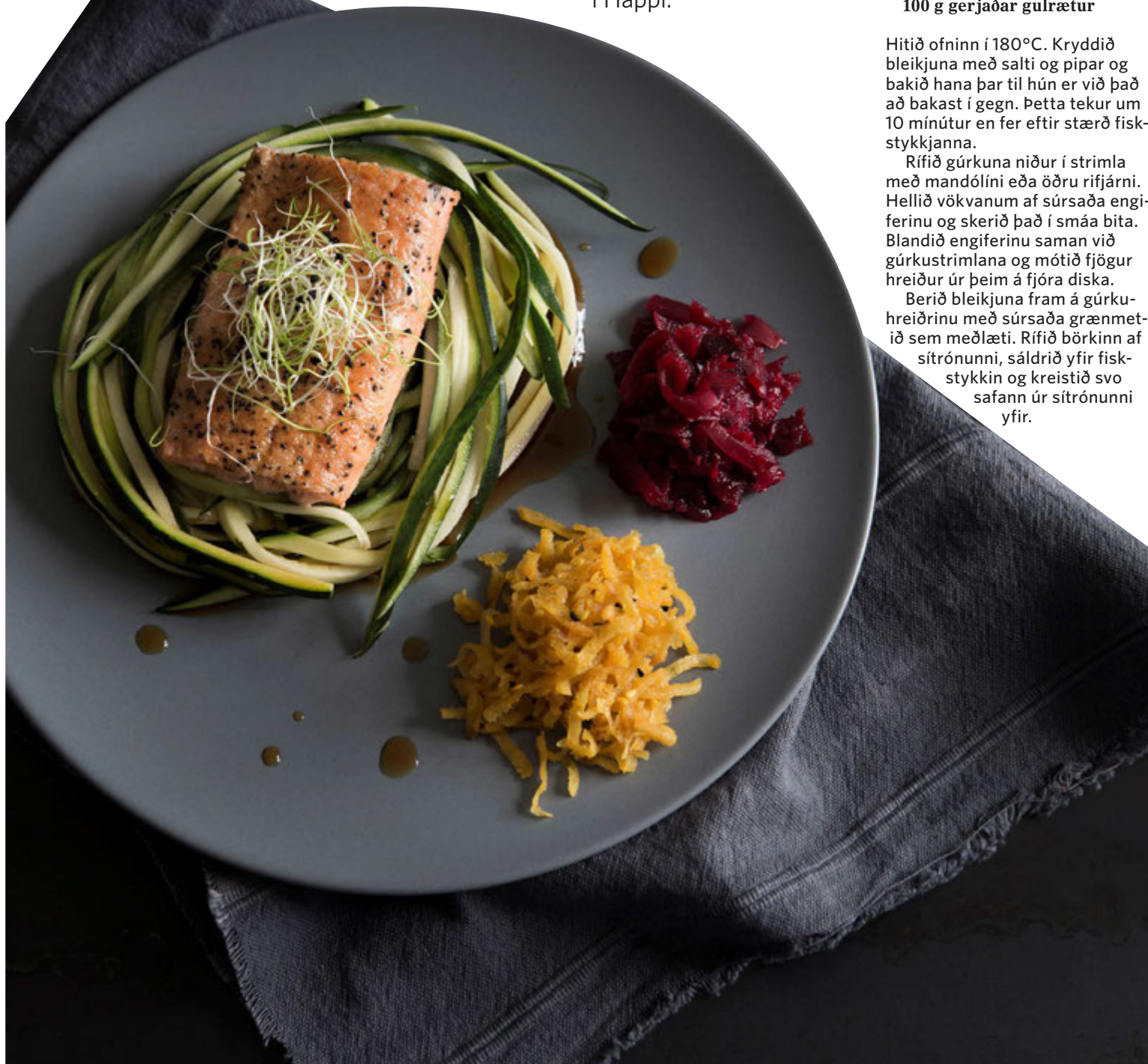
Ólíkt flestu nammi eru þessar kúlur fullar af næringu.



Þegar sætindalöngunin gerir vart við sig er gott að grípa í þessa mús.

# Ljúffengt og nærandi

Með því að borða alvöru mat og forðast sykur og unnar matvörur má draga úr blóðsykursveflum og viðhalda heilbrigði. Hér fylgja nokkrar tilvaldar uppskriftir frá Lukku í Happi.



## BLEIKJA Á AGÚRKUHREIÐRI MEÐ GERJUÐU GRÆNMETI fyrir 4

800 g silungur  
sjávarsalt  
svartur pipar  
1 msk. rifinn sítrónubörkur  
safi úr 1 sítrónu  
2 gúrkur  
150 g súrsað engifer  
100 g gerjað rauðröfumauk  
100 g gerjaðar gulrætur

Hitið ofninn í 180°C. Kryddið bleikjuna með salti og pipar og bakið hana þar til hún er við það að bakast í gegn. Þetta tekur um 10 mínútur en fer eftir stærð fiskstykkianna.

Rífið gúrkuna niður í strimla með mandólíni eða öðru rifjarni. Hellið vökvanum af súrsaða engiferinu og skerið það í smáa bita. Blandið engiferinu saman við gúrkustrimlana og mótið fjögur hreiður úr þeim á fjóra diska.

Berið bleikjuna fram á gúrkuhreiðrinu með súrsaða grænmetið sem meðlæti. Rífið börkinn af sítrónunni, sáldrið yfir fiskstykkin og kreistið svo safann úr sítrónunni yfir.

## KÓKOSKÚLUR Á TVO VEGU u.þ.b. 25 stk.

Sígilt Happ nammi. Þessi uppskrift hentar fyrir þurrkofn og venjulegan ofn. Á hátíðarstundu er verulega gott að bræða dökkt eða hvítt súkkulaði og dýfa hálfri kókoskúlu ofan í.

### Kókoskúlar með vanillubragði

3¼ dl kókosmjöl  
2 dl möndlumjöl  
2 dl hlýnsíróp  
1 dl kókosolía  
½ tsk. vanilla  
½ tsk. sjávarsalt

Hrærið þurrrefnum saman í skál.

Bætið öðrum hráefnum út í og hrærið vel saman.

Mótið kúlur með tveimur teskeiðum og setjið á netin á þurrkofnsplötunum.

Setjið í þurrkofn. Stillið ofninn á 8 klst. og 48°C. Fylgist með kúlunum því þær þurfa mislangan tíma. Þær eru tilbúnar þegar þær eru orðnar þurrar og smá stökkar að utan en mjúkar að innan.

Ef ekki er tími til að gera kókoskúlurnar í þurrkofninum má setja þær í venjulegan ofn í 15 mín. á 140°C. Þær eru mjög bragðgóðar ef þær eru bakaðar í venjulegum ofni en ekki eins hollar.

### Kókoskúlar með súkkulaði-bragði

Notið sömu hráefni nema í staðinn fyrir 2 dl af möndlumjöli er sett:

⅔ dl möndlumjöl  
1½ dl hrátt kakó

Einnig má setja trönuber í deigið, hvítan súkkulaðimola í hverja kúlu eða hvað annað sem ykkur dettur í hug að prófa. Það er t.d. gott að setja þurrkað engifer í súkkulaði-kókoskúlurnar til að fá kryddaða útgáfu.

### SÚKKULAÐIMÚS

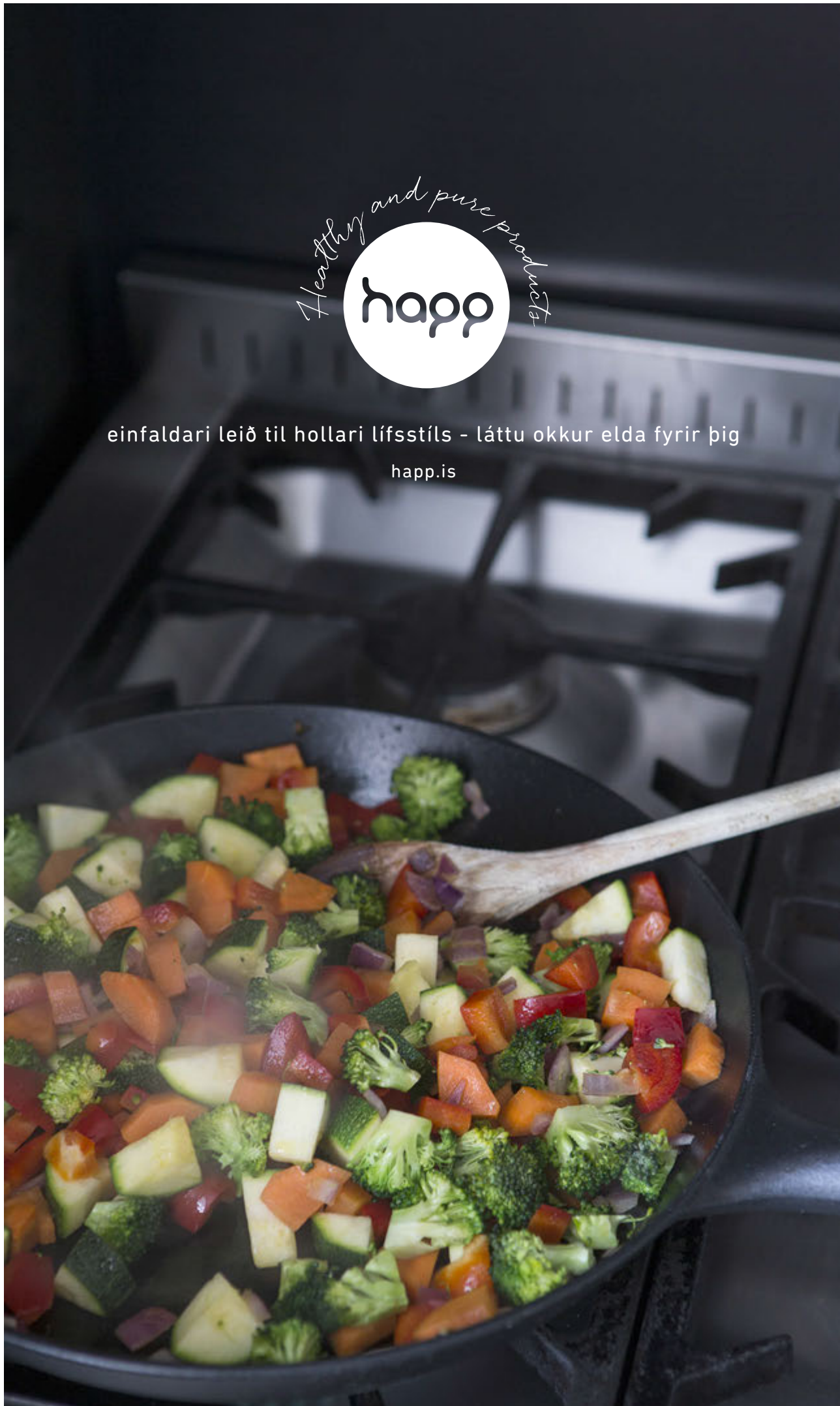
fyrir 4

2 bananar  
2 lárperur  
1 dl kókosrjómi  
1 dl hreint kakó  
1 dl hunang eða hreint hlýnsíróp  
1 msk. möndluflögur til skrauts

Blandið öllu nema möndluflögunum saman í blandara eða matvinnsluvél. Skreytið með möndluflögum.



einfaldari leið til hollari lífsstíls - láttu okkur elda fyrir þig  
happ.is



## EINSTAKT TÆKIFÆRI – TRYGGÐU ÞÉR MIÐA NÚNA!

Foodloose er stærsta ráðstefna sinnar tegundar á Íslandi. Heimsfrægir og virtir fræðimenn, viðsvegar að úr heiminum, munu að ræða um mataræði, lífsstíl og tengsl við langvinna sjúkdóma. **Ráðstefnan fer fram í Hörpu fimmtudaginn 26. maí kl. 9-16.**

Þetta verður æðislegur dagur!

- heimsþekktir fyrirlesarar
- hádegismatur og kaffi þar sem við notumst við íslensk hráefni
- skemmtiatriði yfir daginn

Verð 44.900 kr.

Athugið að fjölmargir samstarfsaðilar okkar geta veitt félagsmönnum sínum afslátt af miðaverði. Einnig niðurgreiða eða styrkja flest stéttarfélag félagsmenn sína til að fara á ráðstefnur. Háskólanemar geta keypt miða á sérkjörum í gegnum sérstaka netslóð sem hægt er að nálgast hjá okkur.

### SKRÁNING

<https://events.artegis.com/event/foodloose2016>

### NÁNARI UPPLÝSINGAR

[www.foodloose.is](http://www.foodloose.is) • [info@icelandichealthsymposium.is](mailto:info@icelandichealthsymposium.is)



Foodloose ráðstefna





## Kúrbítur í ræmum með tómata- og eplasósu

**Fyrir 4**  
2 kúrbítar  
4 handfyllir ferskt salat að eigin vali  
svört sesamfræ eða saxaðar hnetur sem skraut

**Tómata- og eplasósa**  
1 grænt epli eða 1 pera  
1 1/4 dl sólþurrkaðir tómatar  
1 lítill tómatur  
1 1/4 dl ólívuolía  
safí úr 1/2 sítrónu  
góð hnefaylli fersk basilíka  
1 tsk. oreganó  
rauðar chiliflögur á hnífsoddi  
1 1/2 tsk. sjávarsalt  
1 lítill rauð paprika

1. Skerið kúrbítinn í ræmur, sem minna á spagettí. Best er að gera þetta með mandólíni.
2. Maukið saman í matvinnsluvél öll hráefnin, sem eiga að fara í sósunu.
3. Setjið handfylli af fersku salati á fjóra diska. Raðið kúrbítsræmunum í hring ofan á og toppið með tómataumauki.
4. Sáldrið sesamfræjum eða söxuðum hnetum yfir.

## Réttir sérmerktir Foodloose

Happ hefur ávallt haft það að meginmarkmiði að bæta heilsu og fagnar því samstarfi við fagfólk Icelandic Health Symposium, sem stendur að baki Foodloose-ráðstefnunni. Happ tekur nýjan matseðil í notkun 1. júní og verða réttir sem falla vel að markmiðum ráðstefnunnar í ár sérstaklega merktir Foodloose-lógóinu. Þetta er gert til að auðvelda viðskiptavinum að átta sig á hvaða réttir eru án alls viðbættis sykurs og sömuleiðis glútenlausir.

## IHS og Happ styrkja Hjólakraft

Icelandic Health Symposium og Happ ehf. hafa tekið höndum saman með Hjólakrafti um að hvetja ungmenni til að heilbrigðra lífsháttá. Hjólakraftur stendur fyrir námskeiðum fyrir börn og unglinga af öllum stærðum og gerðum á nokkrum stöðum á landinu í samstarfi við foreldra, sveitarfélög og skóla á viðkomandi stöðum. Tilgangurinn er sá að fá þátttakendur frá vanvirkni til virkni, þeim sjálfum og því samfélagi sem þau koma úr til heilla. Happ og IHS munu styrkja Hjólakraft í sumar með fræðslu og matreiðslunámskeiðum sem ætluð eru til að ýta enn frekar undir heilbrigði og ánægju þátttakenda.



## TÆR NÚÐLUSÚPA MEÐ ENGIFER OG KJÚKLINGI

**Fyrir 4-6**  
1 msk. ólívuolía  
1 laukur, saxaður  
1 msk. engifer, fínsaxað  
1 rautt chili, skorið í örmjóar sneiðar  
1 sítrónugras-stöngull, marinn  
1 hvítlauksrif, fínsaxað  
1 gulrót, skorin í litla teninga eða 1/4 bútur af sætri kartöflu, skorinn í teninga

150 g sveppir, skornir í sneiðar  
1 l grænmetissoð eða sama magn af vatni með grænmetiskrafti  
2 msk. tamari-sósa  
400 g kjúklingabringur, skornar í litla teninga  
2 1/2 dl edamame-baunir  
1 handfylli ferskur kóríander, saxaður  
4 handfyllir spínat

1. Hitið olíu í potti og mýkið laukinn.
2. Setjið engifer, chili, sítrónugras, gulrót, hvítlauk og sveppi saman



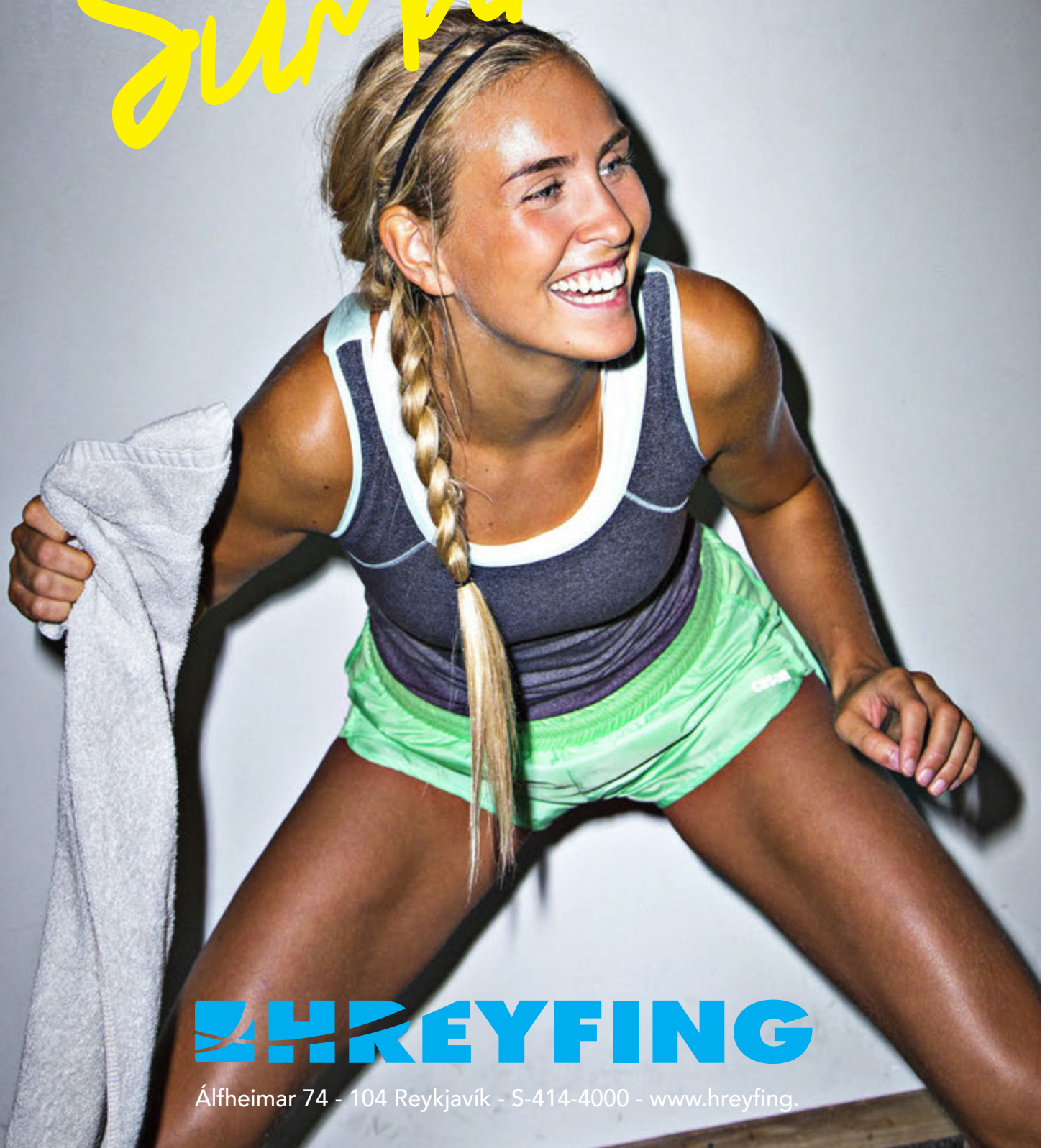
3. Bætið grænmetissoði og tamari-sósu út í. Látið suðuna koma upp og setjið kjúkling út í. Látið suðuna koma aftur upp og bætið baunum út í. Látið malla á lágum hita þar til kjúklingurinn er soðinn, u.þ.b. 10 mínútur.
4. Setjið kóríander út í. Smakkið til með tamari-sósu ef þurfa þykir.
5. Skiptið spínati niður í fjórar skálar og hellið súpunni yfir.

### Sumarkort

Aðeins kr. 9.900

Hafðu samband:  
414-4000 - [radgjafar@hreyfing.is](mailto:radgjafar@hreyfing.is)

Sumarkort



**HREYFING**

Álfheimar 74 - 104 Reykjavík - S-414-4000 - [www.hreyfing.is](http://www.hreyfing.is)