



Heilsa



Konur eignast börn seinna í dag en áður þekktist. Lífsstíllinn hefur breyst og konur kjósa að mennta sig áður en þær fara út í barn-eignir. Líffræðilega er þó best að fæða börn upp úr tvítugu. ➔6

Markaðurinn er á frettabladid.is

Markaðurinn færir þér nýjustu viðskiptafréttirnar og greinargóða umfjöllun um viðskiptalífð.



Anna Marta er líkamsræktarþjálfari hjá World Class sem finnur mikinn mun á liðum, meltingu, húð og hári með Feel Iceland-kollageni. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Loksins er líkaminn minn virkilega sáttur

Anna Marta Ásgeirsdóttir, líkamsræktar- og matarþjálfari, hjálpar fólki að færa sig nær hreinni fæðu. Hún hefur uppskorið ómælda heilsubót með Feel Iceland-kollageni, eins og flauelsmjúka liði, þykkara hár og betri meltingu. ➔2

Framhald af forsiðu ➔

Það er besta tilfinning í heimi að liða vel á líkama og sál. Hamingjusamur líkami er aðalatriðið fyrir mér,“ segir Anna Marta, líkamsræktar- og matarþjálfari.

Anna Marta hefur unnið sem matarþjálfari í fjögur ár og hjálpað fólki að færa sig nær því að borða hreina fæðu.

„Matarþjálfun er algjörlega á forsendum viðskiptavina og ég er bara stuðnings- og aðhaldsbolti. Við byrjum á að hittast, spjalla og fá tengsl okkar á milli, förum yfir þær venjur sem eru í gangi núna og hvort hægt sé að breyta þeim. Stigið er á vigtina og ummál og fituprósentu mæld ef viðkomandi vill það. Allt sem viðkemur næringu er myndað, sent til mín og ég gef endurgjöf um það sem betur má fara, og eftir mánuð mælum við aftur og sjáum árangurinn,“ útskýrir Anna Marta sem talar líka mikið um hvernig okkur liður eftir matinn.

„Margir borða spart yfir daginn en koma svo heim að kvöldi og borða þá hreinlega allt sem þá langar til og eru hreinlega bugaðir af hungri. Þá eru margir ekki að huga nóg að prótíni yfir daginn en oflitið prótín og of fáar hitaæiningar yfir daginn láta mann oft detta í sykurlöngun á kvöldin. Ég hvet því fólk til að borða meira hreina fæðu, passa upp á prótín, vatnsdrykkju og svefn og er með almenna hvatningu og hugmyndir að mat og millimáli,“ segir Anna Marta.

„Það skiptir öllu að hafa tengingu við líkamlega og andlega velliðan. Vera í núinu þegar maður velur mat og einnig þegar maður nærir sig. Flest allt sem við borðum byrjar í innkaupakerrunni. Hver vill ekki hafa hana þannig að maður fyllist stolti? Ef 80 prósent máltíða okkar eru holl og við ástundum heilsu-samlegt líferni getum við leyft okkur 20 prósent óhollustu, en það er líka hægt að vanda valið í óhollustu. Þannig þarf það að vera til að úthaldið haldi,“ segir Anna Marta.

Kollagenið frá Feel Iceland langsamlega best!

Anna Marta starfar nú sem líkamsræktarþjálfari í World Class í Smáralind en áður var hún þjálfari í Hreyfingu í fimmtán ár.

„Ég vakna á hverjum degi klukkan fimm og byrja að þjálfa klukkan sex á morgnana. Ég kenni þrjá til fimm hóptíma á hverjum virkum degi, æfi því oft og mikið og brenni miklu af hitaæiningum. Til að vinna það upp þarf ég að borða mjög margar hitaæiningar auk daglegrar hitaæiningaþarfar manns-líkamans en oftar en ekki næ ég ekki að innbyrða allt það magn af mat og skortir nóg prótín til að viðhalda vöðvamassanum,“ segir Anna Marta sem borðar bæði kjöt og fisk en uppistaðan í fæði hennar er grænmeti og hreinn, óunninn matur.

„Til að mæta aukinni prótínþörf hef ég prófað alls kyns prótinduft en ekkert af því fór vel í mig, ég var alltaf að drepast í maganum með útþaninn kvið og tilheyrandi vindgang. Þá var mér bent á kollagenið frá Feel Iceland sem er hrein vara unnin úr íslensku hráefni og vá, það er langsamlega best! Munurinn á liðan, húð minni, hári og liðum er stórkostlegur og þvílíkur léttir að geta borðað prótinduft án þess að fá hægðatregðu, magaverki og vera siropandi og prumpandi,“ segir Anna Marta sem býr sér til daglega gömsætan rauðrófugraut með Feel Iceland-kollageni.

„Ég hlakka til að koma heim og fá mér þennan ljúffenga graut eftir vinnu en rauðrófur gera líka mikið fyrir minn líkama, ég fæ mikla endurheimt af þeim og finn ekki moldarbragðið sem sumir kvarta undan.“

Upplifa mat á nýjan hátt
Anna Marta hefur á undanförunum

árum staðið fyrir hinu vinsæla námskeiði Ævintýraferð fyrir bragðlaukana.

„Upphaflega var ég með það í heimahúsum en nú kemur fólk heim til mín og nýtur kvöldstundar yfir góðum mat og nytsamlegum lærdómi. Ég vil að fólk læri að upplifa matinn á nýjan hátt, áferð og bragð, og spyr hvað það haldi að það sé að borða. Ég kenni því líka að borða hollt og útbúa bragðgott, heilnæmt nesti. Við þurfum mörg að læra að borða rétt og hlusta á líkamann. Íslendingar eru svolítið ginnkeyptir fyrir tiskustraumum í matarmenningu, eins og chia-grautnum sem tröllreið öllu á timabili. Ég prófaði hann auðvitað eins og allir hinir en chia-fræin hentuðu mínum meltingarvegi alls ekki. Sumir láta sig samt hafa það að borða allt af því það er í tisku en það er ekki þar með sagt að maturinn henti þeim. Við þurfum því að fara í sjálfskoðun til að finna út hvaða fæða hentar okkur og sleppa því ef hún fer illa í okkur,“ segir Anna Marta.

Hún segir skipta sköpum hvernig matur er fram borinn.

„Þannig getur skurður á epli eða papriku breytt bragðskynjuninni og hvernig maður raðar matnum á borðið, ekki sist fyrir börn. Einn daginn sker ég því gúrkuna í bita og þann næsta í renninga og nota sparistellið til að upplifunin sé ný og spennandi. Þá er svo gaman að setjast að borði og njóta á nýjan og upplifgandi hátt,“ segir Anna Marta.

„Ég hef lifað og hrærst í heilsugeiranum svo lengi að ég hef mjög mörgu að miðla og nýt þess í botn.“

Flauelsmjúkir liðir og meltingin loks komin í lag

Heilsubótin varð viðtæk fyrir Önnu Mörtu eftir að hún fór að taka inn Feel Iceland-kollagen.

„Nú hef ég tekið inn kollagen í meira en mánuð og finnst undur hversu fljótt liðanin varð betri. Eftir aðeins tvær vikur var meltingin komin í lag og liðirnir urðu flauelsmjúkir,“ segir Anna Marta sem fann líka stóran mun á húð sinni og hári.

„Mér hreinlega brá þegar ég leit í spegil og sá muninn á hárinu. Í vinnunni er ég vanalega með hárið í hnút en tók það niður og gerði fint fyrir afmæli á dögunum og afmælisgestirnir spurðu mig forviða hvort ég væri komin með hárlengingar. Hárið vex svo hratt og nýja hárið sem vex er svo þykkt og fallegt,“ segir Anna Marta sem er líka himinsæl með hörundið sem hún segir allt annað með kollageninu frá Feel Iceland.

„Ég hef þurrburstað húð mína í árafjöld, frá tām og upp að hjarta-stöðinni á hverjum degi. Það kemur sogæðakerfinu í gang og húðin er jú stærsta líffærið sem þarf að hugsa vel um. Ég er líka með vanvirkan skjaldkirtil og sökum þess á háum hormónaskammti en eitt af sterkustu einkennum vanvirkninnar hjá mér var skraufþurr húð. Ég þakka það Feel Iceland-kollageninu, og því að ég er sölgin í avokadó sem gefur húðinni góða fitu, að ég er nú betri í húðinni en nokkru sinni fyrr. Ég er líka með marga heita átakatíma í ræktinni sem útheimtir mikinn svita og húðþurrk en ég glími ekki við það lengur né kólnandi veðurfar sem nú bitur ekkert á mig,“ segir Anna Marta, hin ánægðasta með árangurinn.

„Ég gjörþekki líkama minn að innan sem utan og finn að Feel Iceland-kollagenið hefur breytt öllu. Ég gæti í raun hrópað yfir allt og alla: „Loksins! Loksins er ég búin að finna það eina rétta sem líkaminn minn er virkilega sáttur við!“

Fylgstu með Önnu Mörtu á Instagram: annamartaas og á Facebook: Anna Marta Asgeirs-dottir.

Nánari upplýsingar um Feel Iceland-kollagen á feeliceland.com



Anna Marta er himinsæl yfir heilsubótinni sem Feel Iceland-kollagenið hefur gefið henni. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK



Feel Iceland-vörurnar hafa slegið í gegn enda árangurinn einstakur.

Rauðrófugrautur Önnu Mörtu með Feel Iceland-kollageni

- 100 g bláber frosin**
- 100 g hindber frosin**
- ½ banani**
- ½ hrá rauðrófa eða rauðrófusafi**
- 100 g möndlumjólk**
- 2 msk. Feel Iceland-kollagen**

Allt maukað saman nema kollagenið. Hægt er að setja meiri möndlumjólk ef vill. Anna Marta setur stundum rauðrófusafa í stað rauðrófu og þá um 100 grömm Eftir að allt er maukað bætir hún við tveimur matskeiðum af Feel Iceland-kollageni og hrærir saman við.



“Ég gæti í raun hrópað yfir allt og alla: Loksins! Loksins er ég búin að finna það eina rétta sem líkaminn minn er virkilega sáttur við.

Eplaedik er heilsubætandi „elixír“ í töfluformi

Eplaedik hefur verið notað sem heilsubótarefni í aldaðir, bæði sem forvörn og vegna læknaðeiginleika. Nú er það komið í töfluformi sem eru góðar fréttir, sérstaklega fyrir tennurnar.

Flestir hafa heyrt um eplaedik og ýmsa kosti þess að nota sér það til heilsubótar. Síðan 1970 hefur það verið kynnt og selt sem heilsubætandi „elixír“ þó svo að ekki liggi klínískar rannsóknir þar að baki, frekar en á ýmsum öðrum matvælum sem eru þó klárlega vel til þess fallin að auka hreysti og velliðan. Sagt er að eplaedik geti hjálpað til við þyngdartap, jafni blóðsykurinn og að sýran geti einnig dregið og komið í veg fyrir að bakteríur í líkamanum nái að fjölga sér.

Melting og matarlyst

Neysla eplaediks hefur afar jákvæð áhrif á meltinguna og hjálpar það til við að örva framleiðslu á magsýrum sem er mikilvægt fyrir góða meltingu. Einnig er talað um að það hafi áhrif á matarlyst en þar sem ávallt skal drekka vel af vatni með því, gæti það hugsanlega haft áhrif. Það er þó vel þekkt að ediksýra í t.d. salatsósum hafi jákvæð áhrif á meltinguna og hugsanlega á matarlystina líka, segir á Visindavef HÍ.

Brjóstsviði og bjúgur

Þrátt fyrir að eplaedik sé súrt á bragðið veldur það ekki því að t.d. brjóstsviði aukist. Það virkar akkúrat öfugt og getur því verið þjóðráð að taka eplaedik (eða sitrónsafa) í vatni fyrst á morgnana og



Regluleg inntaka á eplaediki er góð fyrir sýrustig líkamans og getur dregið úr bjúgsöfnun. Neysla á eplaediki er gamalt húsråd sem flestir kannast við. Töflurnar eru góðar fréttir fyrir þá sem finnst súra ediksbragðið vont.



fyrir mat og draga þannig úr líkum á – eða jafnvel losna við brjóstsviða. Regluleg inntaka á eplaediki er góð fyrir sýrustig líkamans og getur dregið úr bjúgsöfnun. Margir hafa of hátt sýrustig í líkamanum sem getur verið tilkomið vegna lifnaðarháttá (streita og mataræði) og veldur það ýmiss konar kvillum. Ójafnvægi verður

í þarmaflórunni sem getur valdið húðvandamálum og ónæmiskerfið okkar sem einnig er staðsett í þörmum og beintengt þarmaflórunni verður fyrir röskun. Að lokum skal nefna að eplaedik, þessi „lifsins elixír“, getur dregið verulega úr slímmyndun og styrkt virkni liffæra eins og þvagblöðru, lifrar og nýrna.

Allra meina bót?

Eins og áður kom fram, þá hefur eplaedik verið notað til heilsubótar í aldaðir og margt hljómar örlítið eins og þetta sé allra meina bót fyrir alla. Það er þó ekki alveg þannig en það virkar klárlega fyrir suma. Í grein sem birt var í Medscape General Medicine 2006 er talað um að neysla á því geti hjálpað til við að lækka blóðþrýsting og blóðsykur og einnig að þrátt fyrir sýruna, geri það líkamann ekki súrari. Þó eru ákveðnir þættir sem þarf að varast og alltaf best að skoða málin vel og jafnvel ráðfæra sig við lækni áður en regluleg neysla hefst. Þeir sem ætla að taka eplaedik inn í vökvaformi

Inntaka á eplaedikstöflunum er ekki bara góðar fréttir fyrir þá sem eiga erfitt með að taka það á vökvaformi vegna bragðs, heldur líka fyrir tennurnar.

Hrönn Hjálmarsdóttir, næringar- og heilsumarkþjálfari

alla daga þurfa líka að huga vel að tönnum því það er ekki gott að mikil sýra sé í munnum lengi.

Eplaedik í töfluformi

Mörgum líkar ekki við bragðið af eplaedikinu og sleppa því þess vegna. Apple Cider töflurnar frá New Nordic eru því kærkomnar fyrir marga en þær eru öflugar og auk 1000 mg af eplaediksdufti, innihalda þær önnur jurtaefni sem

hjelpa til við niðurbrot á fitu og styðja við lifrarstarfsemi.

Þessi efni eru:

- Ætíþistill – eflir meltingu, styður lifrarstarfsemi og eðlilegt niðurbrot á fitu.
- Túnfifill – eflir meltingu, styður lifrarstarfsemi og eðlilegt niðurbrot á fitu.
- Kólin – eflir meltingu, styður lifrarstarfsemi og eðlilegt niðurbrot á fitu ásamt því að ýta undir fitubrennslu.

Svo innhalda þær króm sem hjálpar til við blóðsykursjafnvægi og slær þannig á sykurlöngun.

Inntaka á eplaedikstöflunum er ekki bara góðar fréttir fyrir þá sem eiga erfitt með að taka það inn í vökvaformi vegna bragðs, heldur líka fyrir tennurnar. Ekkert bragð og engin sýra sem liggur á tönnum og veldur skaða.

Fæst í flestum apótekum, heilsumúsum, íceland, Hagkaup og Fræinu, Fjarðarkaupum.

Stöndum saman og styðjum Bleiku slaufuna!



Um GeoSilica RENEW

- RENEW inniheldur 100% náttúrulegan jarðhitakísil.
- Viðbætt sink og kopar í hreinu íslensku vatni.
- Stuðlar að viðhaldi á hári, húð og nöglum.
- Sérstaklega hannað til þess að knýja fram unglegan ljóma og náttúrulega fegurð.



Um Femarelle

- Slær hratt á einkenni hormónabreytinga (hitakóf, skapsveiflur og nætursviti minnka).
- Stuðlar að reglulegum svefni.
- Eykur orku og kynhvöt.
- Hefur engin áhrif á vef í brjóstum eða legi.



Í október renna **300 krónur** af andvirði sölunnar á Femarelle og GeoSilica RENEW til Krabbameinsfélags Íslands

Hollasta grænmetið

Næringarráðgjafinn Jayne Leonard birti lista yfir 15 hollustu grænmetistegundirnar á læknafréttasíðunni Medical News Today. Þar tekur hún fram að það að borða grænmeti sé ein einfaldasta leiðin til að bæta heilsu og almenna vellíðan.

Sandra Guðrún
Guðmundsdóttir
sandragudrun@frettabladid.is



Spínat

Spínat er ríkt að vítamínum, steinefnum og andoxunarefnum. Vegna þess hve það er kalk- og járnríkt hentar það mjög vel fyrir fólk sem borðar ekki kjöt eða mjólkurvörur. Einn bolli af spínati inni-

heldur dagskammt fullorðinnar manneskju af K-vítamíni og mikið magn A-vítamíns, C-vítamíns, magnesíums og fólínsýru. K-vítamín er sérlega gott til að viðhalda sterkum beinum auk þess sem það hjálpar líkamanum að nýta kalk úr fæðunni. Járn gefur líkamanum orku og er gott fyrir blóðrásina. Rannsóknir hafa sýnt að spínat getur lækkað blóðþrýsting og bætt starfsemi hjartans.

Grænkál

Grænkál líkt og spínat er ríkt að A-, C- og K-vítamínum. Grænkál er talið gott fyrir fólk með hátt kólesteról. Rannsókn sem gerð var á karlmönnum með hátt kólesteról sýndi að eftir að þeir höfðu drukkið 150 millilítra af grænkálssafa daglega í tólf vikur lækkaði slæma kólesterólið, LDL um 10% en góða kólestersólið HDL hækkaði um 27%. Rannsóknir hafa líka sýnt að neysla grænkálssafa lækkar blóðþrýsting og blóðsykur.

Brokkólí

Brokkólí er af krossblómaætt, líkt og grænkál, blómkál og hvítkál. Neysla á grænmeti af krossblómaætt er talin geta minnkað líkur á krabbameini. Grænmeti af krossblómaætt inniheldur efnið sulforaphane, en rannsóknir á dýrum hafa sýnt að efnið dregur úr stærð og fjölda brjóstakrabba-



Grænmeti er hægt að matreiða á ýmsan hátt. Það er stútfullt af ýmsum vítamínum og steinefnum. NORDICPHOTOS/GETTY

meinsfrumna og hindrar vöxt á krabbameinsæxlum. Einn bolli af brokkólí inniheldur ráðlagðan dagskammt af K-vítamíni og tvöfaldan dagskammt af C-vítamíni.

Grænar baunir

Grænar baunir eru orkuríkar. Þær innihalda mikið af trefjum og prótínum. Auk þess eru þær ríkar að A-, C- og K-vítamínum og sumum tegundum B-vítamína. Vegna háðs trefjainnihalds eru grænar baunir góðar fyrir meltinguna. Þær eru prótínríkar og eru þess vegna góður kostur fyrir grænmetisætur og grænkeru.

Sætar kartöflur

Sætar kartöflur eru taldar góðar fyrir fólk með sykursýki vegna þess að þær hafa lágan sykurstuðul og eru trefjaríkar. Þær eru því taldar geta komið jafnvægi á blóðsykurinn.

Meðalstór sæt kartafla inniheldur vel ríflega ráðlagðan dagskammt fullorðinna af A-vítamínum. Einnig inniheldur hún fjórðung ráðlagðs dagskammts af C- og B6-vítamínum og 12% af ráðlögðum dagskammti af kalíumi.

Rauðrófur

Rauðrófur eru ríkar að kalíumi og fólínsýru. Rauðrófur og rauðrófsafi eru mjög holl fyrir hjartað. Rannsóknir sýna að rauðrófsafi getur lækkað blóðþrýsting verulega. Neysla á rauðrófum er mjög góð fyrir fólk með sykursýki. Rauðrófur inniheldur alfa lipóín sýru sem er talin geta haft jákvæð áhrif á taugavandamál tengd sykursýki.

Gulrætur

Gulrætur innihalda fjórfaldan dagskammt fullorðinna af A-vítamínum. A-vítamín eru mjög góð fyrir sjónina. Til eru rannsóknir sem benda til að gulrótarsafi geti dregið, eða hindrað vöxt hvítblæðisfrumna.

Sýrt grænmeti

Sýrt grænmeti inniheldur sömu næringarefni og ósýrt grænmeti en inniheldur auk þess þó nokkuð af góðgerlum. Góðgerlar eru taldir stuðla að heilbrigðri þarmaflóru. Það grænmeti sem gott



Sætar kartöflur koma jafnvægi á blóðsykur og gulrætur eru góðar fyrir sjónina.

er að sýra er til dæmis hvítkál, gúrkur, gulrætur og blómkál.

Tómatar

Tómatar innihalda mikið af kalíumi og C-vítamíni. Tómatar innihalda einnig lýkópen sem er öflugt andoxundarefni. Rannsóknir hafa sýnt að lýkópen getur minnkað líkurnar á krabbameini í skjaldkirtli. Einnig hafa rannsóknir sýnt að neysla á tómötum getur minnkað líkurnar á kölkun í augnbotnum.

Hvítlaukur

Hvítlaukur eru náttúrulegt sýklalyf. Nokkurra ára gömul rannsókn hefur sýnt að ákveðið efnasamband í hvítlauk virkar betur gegn kampýlóbakter bakteríu en tvö vinsæl sýklalyf.

Laukur

Laukur er ríkur að C-vítamíni, B6-vítamíni og mangani. Laukur inniheldur sulfúr-sambönd sem talið er að geti veitt

Tómatar innihalda mikið af kalíumi og C-vítamíni.



vörn gegn krabbameini. Rannsóknir hafa einnig sýnt að karlmenn sem borða mikið af lauk, eða skyldu grænmeti eins og til dæmis hvítlauk, eru í minni hættu á að fá blóðruhálskirtilskrabbamein.

Alfalfa spírur

Í alfalfa spírum er mikið af jurtaefnum sem talin eru hafa góð áhrif á heilsuna. Auk þess eru alfalfa spírur ríkar að K-vítamíni. Rannsóknir á dýrum hafa sýnt að alfalfa spírur geta mögulega minnkað bólgu og haft andoxunaráhrif.

Paprikur

Paprikur innihalda mikið af C-vítamíni, fólínsýru og beta-karótíni sem líkaminn breytir í A-vítamín. Paprikur eru einnig ríkar að andoxunarefnum, meðal annars lúteini sem verndar sjónina.

Blómkál

Blómkál er trefjaríkt og inniheldur mikið af C- og K-vítamíni. Blómkál inniheldur, líkt og brokkólí, efnið sulforaphane sem er talið geta hindrað vöxt krabbameinsfrumna.

Þari

Þari er ein fárra fæðutegunda úr plönturíkinu sem innihalda ómega-3, docosahexaenoic og eicasopentaenioc fitusýrur. Þessar fitusýrur eru mjög mikilvægar fyrir heilsu fólks og finnast aðallega í kjóti og mjólkurvörum. Það er misjafnt eftir þarategundum hvaða vítamín og steinefni þær geyma en flestar eru ríkar af jöði sem er mikilvægt fyrir starfsemi skjaldkirtilsins.


SIGRA
SJÚKRAPJÁLFUN

Sigra fagnar!

Þórunn Gísladóttir Roth sjúkrapjálfi BSc hefur hafið störf hjá Sigra í Læknavaktinni Austurveri, og sinnir allri sjúkrapjálfun.

Tímabókanir í síma 556 1300. Stuttur biðlisti.

thorunn.roth@sjukrathjalfari.is
sjukrathjalfari.is



FRÁBÆRT HAUST TILBOÐ

Á ÞESSUM LEGSTEINUM



299.900 KR.
MEÐ BEÐRAMMA
LUKT OG VASA
~~FULLT VERÐ: 544.250,-~~



139.900 KR.
MEÐ SPÖRFUGLI
~~FULLT VERÐ: 291.650,-~~



289.900 KR.
MEÐ BEÐRAMMA
LUKT OG VASA
~~FULLT VERÐ: 529.250,-~~

VERÐ MIÐAST VIÐ ÁLETRAÐAN* STEIN
MEÐ UPPSETNINGU Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU

ATH. GRANÍTHÖLLIN ER FLUTT
AÐ FOSSALEYNI 16, 112 REYKJAVÍK

FOSSALEYNI 16
112 REYKJAVÍK

Graníthöllin
Legsteinar

SÍMI 555 3888
GRANITHOLLIN.IS

*Hefðbundin áletrun, 1 nafn
Með fyrirvara um prentvillur og uppseldar vörur.

Frjósemi minnkar og fæðingaraldur hækkar

Konur eignast börn seinna í dag en áður þekktist. Lífsstíllinn hefur breyst og konur kjósa að mennta sig áður en þær fara út í barn-eignir. Líffræðilega er þó best að fæða börn upp úr tvítugu.

Elín
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Það er ekki bara á Íslandi sem fæðingaraldur hefur hækkað heldur alls staðar í hinum vestræna heimi. Í Asíu hefur fæðingum fækkað umtalsvert sem þykir áhyggjuefni. Ekki er gott þegar þjóðir eldast og yngra fólki fækkar. Nýjar rannsóknir sýna að hættan á ýmsum fylgikvillum og fósturláti á meðgöngu og í fæðingu eykst eftir því sem konur eldast. Sömuleiðis er meiri hættan á að konan fæði andvana barn. Lífsstíllinn er því á skjön við líffræðina, segir sænskur prófessor.

Meiri áhætta hjá eldri konum

Kona sem fæðir fyrsta barn yfir þrítugt er í 25% meiri hættu á fósturláti en kona sem er um tvítugt. Hættan eykst enn meira þegar konur verða 35 ára og eldri. Einnig aukast líkur á vandamálum í grindarbotni og fyrirburafæðingu. Að auki eru konur yfir þrítugu lengur að jafna sig eftir fæðinguna en mæður á tvítugsaldri.

„Rannsóknir sýna að frá líffræðilegu sjónarmiði er hagkvæmast að fæða börn um tvítugt, sérstaklega þegar um er að ræða fyrsta barn. Það eykur hættu á alvarlegum fylgikvillum að bíða,“



Þótt konur séu líffræðilega best til þess fallnar að eignast barn á milli tvítugs og þrítugs hefur fæðingaraldur hækkað mikið í hinum vestræna heima.

NORDICPHOTOS/GETTY

segir Ulla Waldenström, prófessor við Karólínsku stofnunina í Svíþjóð. Greinin birtist á forskning.no.

Neikvæðari meðgöngureynsla

Ulla hefur rannsakað fæðingaraldur í Svíþjóð og Noregi. Niðurstöðurnar sýna að það eru tengst á milli fæðingaraldurs og fylgikvilla á meðgöngu. Að auki sýnir rannsókn frá Royal College of Obstetrics and Gynecology að ungar konur eiga auðveldara með að verða barnshafandi og takast betur á við svefnleysið en konur eldri en 30 ára. Þá sýnir önnur rannsókn sem framkvæmd var í Noregi að nýbakaðar mæður sem eru 32 ára og eldri hafa neikvæðari meðgöngu- og fæðingarreynslu en þær sem eru yngri. Þær eldri töluðu oftar um kvíða á meðgöngu og óskuðu frekar eftir keisarskurði heldur en þær sem eru yngri. Vissulega er þetta þó einstaklingsbundið.

Fjárhagslega hagkvæmt

Þrátt fyrir þetta hafa konur sem

» **Kona sem fæðir fyrsta barn yfir þrítugu er í 25% meiri hættu á fósturláti en kona sem er um tvítugt. Hættan eykst enn meira þegar konur verða 35 ára og eldri.**

eiga sitt fyrsta barn elst á undanfórnum árum. Meðaltal í Noregi árið 2018 var 29,5 ár. Á tveimur árum hefur þetta meðaltal hækkað um hálf ár. Mæður í höfuðborginni, Ósló, eru elstar en þar er meðalaldur 31,5 ár. Þá er einnig áhyggjuefni að konur eignast færri börn. Árið 2018 fæddust 1.500 færri börn en árið 2017. Fæðingar árið 2018 eru 20.000 færri en árið 1970, að sögn Önnu Eskild, prófessors við háskólann í Ósló. Hún telur að konur eignist færri börn vegna þess að það sé fjárhagslega hagkvæmt. Það borgar sig að

bíða með barneignir, fá vel launað starf og skapa sér réttindi áður en kemur að barneignum. Einnig er bent á að karlinn skipti líka máli þegar kemur að frjósemi en hún minnkar eftir 40 ára aldur hjá þeim.

Anna bendir á Ungverjaland og Pólland en þar fá barnmargar fjölskyldur umtalsverðan skattaafslátt sem er hvatning til barneigna.

Það er þó ekki einungis neikvætt að eignast börn seinna. Rannsókn frá Háskólanum í Árósum í Danmörku sýnir að konur sem eignast börn eftir 35 ára aldur eigi síður í baráttu við hegðunarvandamál barnanna þegar þau verða 7-11 ára. Vísindamenn telja að það sé vegna þess að þroskaðar konur með meiri menntun og öruggari fjárhag ali börn sín upp við betri aðstæður en þær sem yngri eru. Þegar börnin urðu unglingar var þó enginn merkjanlegur munur á hegðun hvort sem móðirin var eldri eða yngri.

Fækkun fæðinga á Íslandi

Frjósemi virðist hafa minnkað mikið á Íslandi og konur sem fæða

fyrsta barn verða sífellt eldri. Fjölgað hefur í hópi þeirra sem eignast fyrsta barn yfir fertugt. Í fyrra var meðalaldur frumbyrja á Íslandi 28,2 ár samkvæmt Hagstofu Íslands. Árið 2018 var frjósemi íslenskra kvenna 1,707 börn á ævi hverrar konu og hefur hún aldrei verið minni frá því að mælingar hófust árið 1853. Árið 2017 var frjósemi 1,710 en það er næstminnsta frjósemi sem mælt hefur hér á landi, segir á síðu Hagstofunnar. Einnig kemur þar fram að meðalaldur íslenskra mæðra hækki jafnt og þétt. Frá byrjun sjöunda áratugarins og fram yfir 1980 var meðalaldur frumbyrja undir 22 árum en eftir miðjan niunda áratuginn hefur meðalaldur farið hækkað. Algengasti barneignaaaldurinn er á milli 25–29 ára. Á þessu aldursbili fæddust 109 börn á hverjar 1.000 konur árið 2018. Fæðingartíðni mæðra undir tvítugu var í fyrra 5,3 börn á hverjar 1.000 konur. Það er afar lágt í samanburði við tímabilið 1961–1965 þegar hún fór hæst, en þá fæddust 84 börn á hverjar 1.000 konur undir tvítugu.

VÖRUBÍLAR OG VINNUVÉLAR

Veglegt sérblað Fréttablaðsins um vörubíla og vinnuvélar kemur út 25. október nk.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir

Jón Ívar Vilhelmsson markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.
Sími 550 5654/ jonivar@frettabladid.is



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

Smáauglýsingar

550 5055

Afgreiðsla smáauglýsinga og simi
er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki

KRÓKUR

PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bílauppbod.is er uppbóðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

Bílauppbóð - Krókur

Sími: 522 4610

www.bilauppbod.is

SPA

RIBILL

2017 Toyota CH-R Hybrýð Ekinn aðeins 15 þús km. Sjálfskiptur. Bakkmyndavél. Gott að setjast inn. Verð: 3.650 þús.

Sparibíll ehf

Hátún 6A, 105 Reykjavík

Sími: 577 3344

www.sparibill.is

Vélsleðar

FJÓRHJÓL POLARIS SPORTSMAN 850 EPS TOURING.

Árg 2014, ekið 7000km. Gott ástand, skoðað 2020 og viðhaldið af Stormi frá upphafi. Camso snjóbelti, 29" Bighorn dekk, brettakantar með útvíkkunum, framrúða, hiti í handföngum og gjöf, aukabensintankur, farangurgurindur, led ljósabær o.fl. Verð 2.2 m.kr Uppl 6609970

Þjónusta

Hreingerningar

Hreingerningabjónusta Þvegillinn 5 44 44 46

Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn thvegillinn. is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

VEY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki o.fl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Bókhald

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð á sanngjörnu verði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2930.

Málarar

REGNBOGALITIR EHF.

Alhliða málningarþjónusta. Getum bætt við okkur verkefnum. Vönduð vinna löggilltra fagmanna. Sími 8919890 eða malarar@simnet.is

Getum bætt við okkur verkefnum innan og utanhús. Vönduð vinnubrögð og góð umgengni. Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf. Sigurður 896-5758.

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsaviðhald

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Tek að mér allt alm. viðhald húsa, s.s. málun, múrun, flísa- & parketlagning og trésmíði. S. 616 1569

Nudd

NUDD NUDD NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Keypt & Selt

Óskast keypt

STAÐGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERK!

Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu!

www.kaupungull.is
Opð mán - fös 11-16, Skipholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS
Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m2. S. 564-6500

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 165 - 570 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í 116 REYKJAVÍK VERÐ FRÁ KR 990 FM

165 og 285 fm bíl með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

FYRIR AÐSTOÐ INNANLANDS

gjofsemgefur.is

907 2002

Hjálparstarf kirkjunnar

Parftu að ráða?

ráðum

ráðningarstofa

WWW.RADUM.IS | 519 6770 | RADUM@RADUM.IS

VATNSHITABLÁSARAR

Öflugir blásarar með þykkar kopar pípum og léttari hönnun.

VERÐ FRÁ 89.990 KR

Dreifðu varmanum - fáðu hitann niður

Loftviftur

Hljóðlátir blásarar

Þakblásarar

Mikið úrval af stærðum og gerðum.

Hljóðlátar baðviftur

Þurrktæki

Er rakastigið of hát

Verð frá kr 39.990

Hitavír

Í þakrennur eða vatnsla

Selt í lausu eða í kittum.

Verð frá kr/m 1.450

ÍSHÚSIÐ - LOFTRÆSTIBÚÐIN Á SMÍÐJUVEGI 4A, GRÆN GATA

íshúsið

S:566 6000 • Smíðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur

viftur.is

**Honda Civic Elegance**

Nýskráður 3/2018, ekinn 20 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Verð
kr. 2.890.000

Afborgun kr. 36.110 á mánuði.*

**Peugeot 5008 Style 7 manna**

Nýskráður 2/2016, ekinn 79 þús.km., dísel, sjálfskiptur.

Verð
kr. 2.390.000

Afborgun kr. 29.890 á mánuði.*

**Ford Grand C-max Titanium**

Nýskráður 5/2018, ekinn 34 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Verð
kr. 2.990.000

Afborgun kr. 37.354 á mánuði.*

**Honda CR-V Elegance Navi**

Nýskráður 5/2017, ekinn 69 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Tilboð
kr. 3.490.000

Afborgun kr. 43.574 á mánuði.*

**Opel Movano 9 manna**

Nýskráður 6/2016, ekinn 142 þús.km., dísel, beinskíptur.

Verð
kr. 1.990.000

Afborgun kr. 24.914 á mánuði.*



NOTAÐIR BÍLAR

Bilakjarnanum • Eirhöfða 11 • Sími 551 7171 • notadir.bernhard.is



GRENSÁSVEGUR 11

SÍMI 588 9090

BÁRAUGATA 6, 101 REYKJAVÍK

**OPIÐ HÚS**

Virkilega falleg 3ja herbergja íbúð í kjallara í nýlega endursteynuðu þrífyltishúsi í gamla Vesturbænum. Sérinngangur í íbúðina bakvið húsið. **V.37,9m**

Opið hús þriðjudaginn 15. október milli kl. 17:30 og 18:00

Nánari uppl. Hrafnhildur Björk Baldursdóttir s. 862 1110, hrafnhildur@eignamidlun.is

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —

89%

Með því að auglýsa í Atvinnublaðinu nær þitt fyrirtæki til **89%** lesenda dagblaða* á höfuðborgarsvæðinu.



job

Finnum draumastarfið saman



Erum við
að leita að þér?

**Ef þú ert með rétta starfið
– erum við með réttu
manneskjuna**

Capacent_

Ráðgjafar okkar búa yfir víðtækri þekkingu á atvinnulífinu og veita trausta og persónulega ráðgjöf.

capacent.is