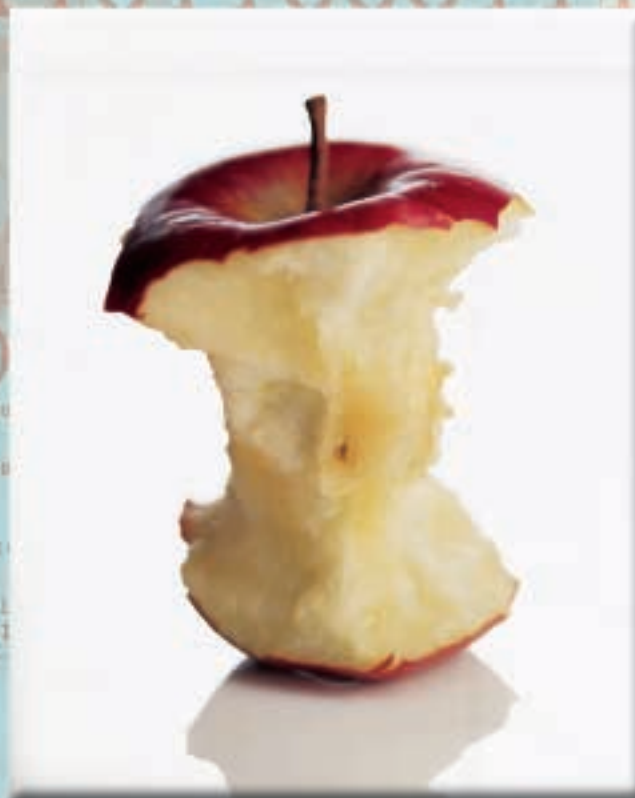


Perspektiv

TIDSKRIFT OM SOCKER OCH NÄRING
NR 1 JUNI 2002



HÄLSA PÅ INTERNET

IT ökar kunskap och förväntningar

I det här numret av Perspektiv riktar vi uppmärksamheten mot ett område som har betydelse för de allra flesta som arbetar med att förmedla näringsbudskap professionellt: Internet och informationstekniken inom hälsa och näring. Hälsa är ett av de mest sökta orden på internet över hela världen, och det säger en del om ämnets relevans.

I flera av artiklarna påpekas att det finns flera överordnade trender i utvecklingen. Många mottagare av information – patienter, elever osv – blir bättre och bättre rustade att föra en dialog med fackfolk genom att de söker och hittar kunskap på internet. Samtidigt är vi kanske på väg mot ett A-lag och ett B-lag där de resursstarka och informationssökande människorna blir allt starkare. Slutligen kan det vara otroligt svårt att värdera kvaliteten på den information som finns på nätet. De som erbjuder närings- och hälsoinformation har ett stort ansvar när det gäller att se till att de lämnar korrekt och ärlig information på sina webbplatser. Vi har i slutet av det här numret recenserat olika webbplatser om näring utifrån kriterier som fackmässighet och trovärdighet.

Vi strävar efter att leva upp till dessa kriterier på webbplatsen www.perspektiv.nu, som nyligen lanserats på alla skandinaviska språk. Vi hoppas att webbplatsen ska uppfylla användarnas förväntningar på en seriös och informativ webbplats om socker och näring. Vi har fäst stort avseende vid att innehållet ska vara skrivet och faktagranskat av fackfolk, och att webbplatsen ska kunna utnyttjas av alla som yrkesmässigt sysslar med näringsfrågor.

Trevlig läsning.

Anne-Mette Nielsen
Nutrition Communication Manager
Danisco Sugar



Internet – hjälp till självhjälp

Erfarenheterna från Internet har lett till ett kompetensområde om IT-vanorna bland dem som arbetar professionellt med mat.

Av webbmaster och cand.com. Michael Køhler, ph.d. och cand. brom. Bent Egberg Mikkelsen samt webbredaktör och cand. agro. Henning Klarlund, Fødeveddirektoratet, Danmark. s. 4

IT i framtidens hälsosektor

Elektroniska journaler och hälsoportaler ökar befolkningens kunskaper – men kan skapa A- och B-lag.

Av Tommy Østerlund, informationschef, Den Almindelige Danske Lægeforening. s. 7

Sockerindustrins webbplatser

De mest väldokumenterade webbplatserna om socker och nutrition.

Av Ingrid Salomonsson, Danisco Sugar. s. 10

www.perspektiv.nu

s. 13

Perspektiv, tidskrift om socker och näring, 3:e årgången, nr. 1 juni 2002.
ISSN: 1399-8773
Upplaga: 15.000 i Danmark, 30.000 i Sverige och 5.000 i Norge.

Utges av: Danisco Sugar,
Langebrogade 1, DK-1001 Köpenhamn K
Telefon: + 45 32 66 25 46
alternativt 040-53 70 00

E-post: kost.sugar.ab@danisco.com
www.perspektiv.nu

Redaktion: Angela Everbäck, Marketing Manager (ansvarig utgivare),
Ingrid Salomonsson, Scientific Adviser,
Anne-Mette Nielsen, Nutrition Communication Manager, Danisco Sugar.
GCI Mannov.

Grafisk produktion: Trio Design.

Foton: Christina Bull,
Fotografiska Erik Bjørn.

Tryck:
Levison+Johnsen+Johnsen a/s.



Debattinlägg, artiklar och kommentarer kan sändas till Danisco Sugar. Redaktionen åtar sig dock inget ansvar för material som lämnas in utan anmodan. Synpunkter som framförs i Perspektiv är författarnas egna och delas inte nödvändigtvis av utgivaren och redaktionen. Eftertryck och citat tillåts om källan anges. Utdrag från artiklar får dock endast användas och mångfaldigas efter redaktionens godkännande.



Internet ska användas med eftertanke

Kliniska dietister granskar Internet med kritiska ögon när de söker fackmässig information.

Av journalist Bodil Steen-Jørgensen, Århus. s. 14

Stillasittande barn nås via Internet

Internet är en perfekt kanal för att motivera stillasittande barn att motionera.

Av journalist Stefan Olsson, Malmö. s. 17

Fackutbildade ökar trovärdigheten

En trovärdig hemsida måste ha en fackutbildad författare.

Av fil.dr Maria Thommessen, Oslo. s. 19

Webbplatser om nutrition

s. 23

Paradigmskifte eller yrkesmässig oenighet?

Internet – hjälp till självhjälp



Av webbmaster och cand.comm.
Michael Köhler, ph.d. och cand.
brom. Bent Egberg Mikkelsen samt
webbredaktör och cand. agro.
Henning Klarlund, Fødevardirek-
toratet, Danmark.

Internet har blivit en värdefull informationskanal för Fødevaredirektoratet, till exempel Storkøkkencentret i Ernæringsafdelingen. Centrals uppgift är att åstadkomma det vetenskapliga underlaget för riskvärdering när det gäller närings- och kvalitetsmässiga förhållanden i samband med måltids-service.

Det rör sig om cirka 600 000 medborgare (Sundstrøm, 2001) som dagligen överlåter tillagningen av en eller flera måltider till storkök, och en del av dessa konsumenter är näringsmässigt svaga.

Det gäller exempelvis de sjuka och de äldre. Därför har det offentliga en särskild skyldighet gentemot denna målgrupp, men även i förhållande till anställda i landets kök, matsalar, etc.

Gör det själv – på nätet

Nätet har en klar fördel när många förfrågningar liknar varandra och samma frågor återkommer.

Det var bakgrunden till utvecklandet av vår första webbplats för professionellt näringsfolk 1998. Istället för att ta kopior av artiklar och skicka dem till respektive frågeställare, eller lämna långa redogörelser över olika ämnen per telefon eller liknande, samlade vi det hela och publicerade det på nätet. Genom att hänvisa till en webbplats kunde vi frigöra resurser till mer angelägna uppgifter.

Varje gång någon ställde en fråga som inte fick svar genom materialet på nätet, lades nya källor och texter ut, vilket gjorde det möjligt för användarna själva att hitta svaren på allt fler frågor.

Forum for Mad til Mange

Kunskapsutbyte och ömsesidig inspiration är viktiga verktyg i arbetet med att främja bra och hälsosamma måltidsvanor och förebygga näringsrelaterade sjukdomar hos de medborgare som till vardags är beroende av en måltidsservice.

Detta utbyte av erfarenheter och nya idéer sker bland annat i Forum for Mad til Mange där representanter från områdets olika aktörer och intressenter träffas. Mellan mötena deltar representanterna i olika arbetsgrupper. Sekre-

tariatet leds från Ernæringsafdelingens Storkøkkencentret.

Erfarenheterna från webbplatsen www.storkoekcentret.dk har sedan utnyttjats vid uppbyggandet av www.madtilmange.dk. Forum for Mad til Mange lades ut på nätet i fjol och webbplatsen fungerar både som en elektronisk mötesplats för yrkesverkssamma och konsumenter, och som ett ansikte utåt för Forum for Mad til Mange. Syftet med webbplatsen är att ge anställda i storkök m.fl., möjlighet till elektroniskt erfarenhetsutbyte och yrkesmässig inspiration.

Erfarenheterna från www.madtilmange.dk har visat att webbplatser blir mer och mer interaktiva. Det innebär att användarna involveras genom att de själva kan påverka utseendet och innehållet på webbplatsen. På denna punkt är www.madtilmange.dk offensivt och försöker hela tiden uppfylla aktuella behov och önskemål från användarna. Av besökstalen att döma, är webbplatsen redan en central informationsplats för användare som på ett eller annat sätt berörs av måltidsservice.

Webbplatsens databas är utformad så att man efter en enkel inloggningsprocedur kan knappa in sina projekt inom näring, råvaror, tillredning, måltid, hygien och miljö. Om man bara vill bläddra och läsa i projektbeskrivningarna kan man göra det utan att logga in.

I databasens "näringsdel" har man till exempel möjlighet att söka efter projekt om friska, sjuka och undernärda, och på så sätt lära sig av andras erfarenheter. Länken till den projektansvarige underlättar den fortsatta kontakten.

Dessutom kan användaren abonnera på nyheter, delta i debatter, få tillgång till nätpublikationer och få veta mer om måltidsservice för äldre och sjukhuspatienter.

För att öka kännedomen om, och därmed trafiken på, webbplatsen har vi inrättat ett länksamarbete. Vi länkar exempelvis till www.6omdagen.dk, och de gör detsamma till www.madtilmange.dk.

Ett exempel på ett samspel mellan ett pressmeddelande och innehållet på www.madtilmange.dk var då cand. brom. Ina Clausen nyligen var med i TV-programmet "Rene ord for penge" på DR1. Då hänvisade värden till programmets egen webbplats för ytterligare information om ämnet, och där länkade de vidare till www.madtilmange.dk. Samma kväll ökade antalet besök med cirka 200 och dagen efter hade siffran fördubblats! Webbplatsens nyhetsservice har nu ungefär 600 abonnenter.

Erfarenheterna från www.madtilmange.dk har också visat att många som inte arbetar yrkesmässigt med mat använder webbplatsen. Vi planerar därför att förädla de olika kunskapsprodukterna och lansera en ny version av www.storkoekcentret.dk som riktar sig till just de yrkesverksamma.

Ekologi på nätet

Många av Storkøkkencentrets aktiviteter är uppbyggda som samarbetsprojekt med externa parter. Här är en bra webbplats avgörande som informationskanal, både internt i projektet och externt. Ett exempel är webbplatsen www.ecocater.net, som är den elektroniska samlingspunkten för ett gemensamt nordiskt samarbete om att främja det ekologiska tänkandet i storköken. Inläggen från ett nyligen genomfört internationellt seminarium om ämnet, kunde direkt efter seminariet läggas ut på nätet tillsammans med bilder; ett klart framsteg i förhållande till tidigare, då det ofta tog månader och år innan inläggen kunde presenteras i form av tryckta dokument.

Helt nytt kompetensområde

Erfarenheterna av hur nätet kan användas har lett till uppbyggandet av ett särskilt kompetensområde kring IT-vanorna hos dem som arbetar yrkesmässigt med mat. För att komma vidare har vi genomfört en undersökning om dessas förhållande till och förväntningar på IT och Internet. Undersökningen har bland annat visat att IT-utnyttjandet i målgruppen är beroende av kön, utbildning och arbetsplats. Särskilt inom hälsovården och i matsalar i större företag och organisationer, har man en IT-infrastruktur som gör att man kan utnyttja fördelarna med Internet. Inte bara som informationskanal i näringsfrågor, utan också som handelsplats när det gäller inköp av livsmedel. Och det är särskilt de yngre männen som utnyttjar den nya tekniken, medan lite



Fackmässiga webbplatser har blivit mötesplats för yrkesfolk.

Det finns många möjligheter på de bästa webbplatserna om hälsa, näring och mat.



äldre kvinnor är mer skeptiska. Över huvud taget är kvinnor mer försiktiga när det gäller att exempelvis använda nätet för att köpa matvaror.

Skapandet av kompetensområdet har medfört att Storkøkkencentret i samarbete med Teknologisk Institut, MAPP-centret och Øresund Food Network ska gå vidare och titta på hur de professionella användarnas önskemål och krav på livsmedelsdokumentation kan byggas in i framtida e-handelslösningar. Här ska vi bland annat se närmare på det svenska systemet Dabas, för att kunna hjälpa danska storkök med kosttabeller för beräkning av näringsvärden.

Fødevedirektoratets webbplats

Fødevedirektoratet har lång erfarenhet av näringsupplysning och en del av

den sker på Internet. Fødevedirektoratet är för närvarande i gång med att omarbete sin webbplats. Detta görs bland annat med ledning av en användarundersökning.

I fjol deltog 401 användare av Fødevedirektoratets webbplats i en användarundersökning. En mycket stor del visade sig använda www.foedevaredirektoratet.dk dagligen i sitt arbete. Således hade ett mycket stort antal besökt webbplatsen mer än 20 gånger. En stor del var kvinnor i åldern 30-39 år. Bland önskemålen för den omarbetade webbplatsen är kortare artiklar, möjlighet att ställa frågor till experter samt tillgång till e-blanketter.

Några av synpunkterna som man ska inrikta sig på i framtiden:

- Webbplatsen ska vara gemensam för hela Fødevedirektoratet med särskilda områden för bland annat regioner, institutet och Storkøkkencentret.
- Webbplatsen ska vara riktad till användarna; den ska innehålla mer dialog och den ska vara lättare att redigera.
- Webbplatsen ska förberedas för e-blanketter – först för utskrift och sedan för elektronisk ifyllnad.
- En engelsk webbplats ska byggas upp i samband med ordförandeskapet i EU.
- Det ska införas särskilda mikrosajter om bland annat näring och hygien på webbplatsen.
- Ett särskilt pressrum ska inrättas där pressen kan hitta aktuella fakta, med mera.

Dessutom finns det planer på att etablera en webbplats om livsmedelsallergi i samarbete med Sundhedsministeriet och Astma & Allergiforbundet.

Referenser

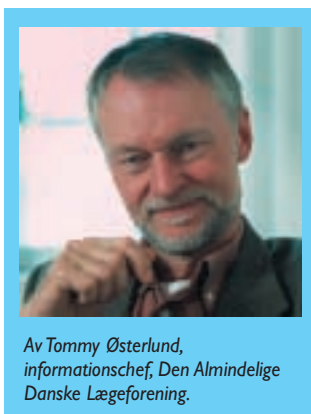
Mikkelsen BE. The Internet as a tool in nutrition research, *Scand J Nutr* 1997;41:130-134.

Internet og fødevedirektoren, B E Mikkelsen – Plus Proces 1/1 1997.

Implications of e-commerce in institutional food service - the Scandinavian experience, Presentation vid American Dietetic Association Annual Conference, Denver 2000.

Sundstrøm Delfi's Storhus-hållsguide 2001.

IT i framtidens hälsosektor



IT-utvecklingen revolutionerar patientens roll som konsument av hälsovård och hälsoinformation.

Informationstekniken har sedan länge revolutionerat läkarens arbete. Läkare använder i dag rutinmässigt Internet till att samla in och utbyta kunskap. En läkare som är fundersam inför de symptom han ser hos en patient kan när som helst ställa en fråga på Internet och få ett råd från en kollega i Sydney eller Boston. De resurser han kan ösa ur är enorma. Kunskapsmängden inom läkarvetenskapen fördubblas för närvarande vart femte år.

Nästa revolution stärker patientens roll som konsument och ställer stora krav på läkaren, övrig hälsovårdspersonal och dem som tillhandahåller information om hälsa. Potentialen är stor och faromomenten är betydande. Ett av de största är en ännu tydligare uppdelning av samhället i ett A-lag och ett B-lag, där den starke och välutbildade patienten får ännu större möjligheter att ta mer än sin beskärda del av kakan. Men de positiva möjligheter som utvecklingen erbjuder är ändå övertygande.

En stark kombination

De två helt avgörande faktorerna i nästa IT-revolution inom hälsosektorn är införandet av den elektroniska patientjournalen i kombination med inrättandet av en offentlig hälsoportal. Båda delarna är nu på gång. Tidsperspektivet för inrättandet av en landsomfattande elektronisk patientjournal i Danmark är två till tre år, och den offentliga hälsoportalen har just lagts ut på anbud.

Utvecklingen i de andra nordiska länderna har samma tidsperspektiv, men med vissa skillnader eftersom hälsoväsendet i de nordiska länderna är mycket olika uppbyggt. I Danmark lyder sjukhusen under amten. I Sverige lyder de under stora regionala enheter, medan sjukhusen i Norge nyligen har övertagits av staten.

Men oavsett strukturen så är revolutionen för patienten – enkelt uttryckt – att äganderätten till journalen övergår från läkaren till patienten. Vi får online-tillgång till en aktuell förteckning över allt det som läkaren skrivit in om symptom, behandlingar och föreskrifter.

Detta kan sedan kombineras med länkar till andra databaser med de senaste rönen och råden om just din sjukdom, upplysningar om väntelistor, om behandlingens kvalitet på olika avdelningar osv. Varje användare av Internet kan med andra ord få sin egen personliga hälsosida, en "patientspecifik hemsida", som den kallas på fackspråk. Nyckeln är den offentliga hälsoportalen.

Den offentliga hälsoportalen

Det finns redan ett överskådligt antal av hälsoportaler, varav den mest kända och största sannolikt fortfarande är www.netdoktor.dk. Dessa portaler innehåller en nästan oändlig mängd information och länkar till databaser, föreningar, myndigheter och producenter. De används flitigt. En sökning på "dansk sundhed" gav över 2 000 svar. Det finns således redan många varor på webbhyllan angående hälsa. Den helt avgörande skillnaden är att det offentliga hälsoväsendet och myndigheterna är med i den offentliga hälsoportalen.

Den är uppbyggd så att det finns en gemensam ingång mitt i byggnaden och stängda rum på sidorna. Man måste ha en nyckel för att få tillgång till dessa rum. Om nyckeln passar ger den i gengäld tillgång till upplysningar som kan kombineras på ett hittills okänt sätt. De stängda rummen är privata områden, dels för läkarna, dels för myndigheterna och dels för patienten. Och patienten kan alltså inom sitt område med hjälp av en nyckel eller en

kod få tillgång till sina egna hälso-uppgifter, som finns i läkarens rum.

Varudeklarationer på behandlingar

Detta kan kombineras med uppgifter som finns i myndigheternas rum, till exempel "varudeklarationer" för sjukhus eller specialistläkare, vilket ger snabb överblick över var i systemet det är kortast väntetid till en behandling och vem som erbjuder bästa kvaliteten.

Detta öppnar också möjligheten att vara online-uppkopplad mot hälsoväsendet och – i vart fall när det gäller den egna läkaren – att beställa tid för undersökning eller behandling genom elektronisk bokning. Systemet ger också tillgång till upplysningar om de rättigheter en patient har, regler för tillskott och utskrivning av medicin, vilken möjlighet man har att bli behandlad utomlands, om beslut i ansvars-

ärenden osv. Patienten kan på sin egen sida kombinera detta med länkar till internationella medicinska databaser, tidskrifter, andra hälsoportaler, patientföreningar och webbplatser från industrin. Det är självklart att det på ett avgörande sätt stärker patienten som konsument av hälsovård och hälsoupplýsningar. En stark medspelare för hälsovårdspersonalen.

Journalen som inte försvinner

Läkaren får också tillgång till ett helt nytt verktyg. Många läkare använder redan Internet flitigt för att hålla sig ajour och kontrollera uppgifter. Praktiserande läkare använder också nätet allt mer för att exempelvis skicka recept till apoteket, men portalen gör det också möjligt för den praktiserande läkaren att boka tid för sin patient för undersökning och eventuell behandling hos en specialistläkare eller på ett sjukhus. Men först och

Internet kan skapa A- och B-lag när det gäller hälsa.



främst får läkarna en helt annan och omedelbar tillgång till journaluppgifter. Patientens kod och ett tryck på en knapp gör att journalen visas på skärmen. Det finns naturligtvis en säkerhetsaspekt i detta, och om det ska vara effektivt måste länderna ändra sin nuvarande lagstiftning – men det är en annan historia.

En vän i informationsnöden

Slutligen kan den offentliga hälsoportalen vara en stigfinnare, inte minst för patienten, genom den enorma mängd information som i dag virvlar omkring på Internet. Under de senaste tre åren har det producerats lika mycket information som under alla tidigare år i mänsklighetens historia. Vi dränks i ett hav av information där det blir allt svårare för konsumenterna att skilja ut väsentligheter. Få kan skilja information som är tillförlitlig och innehåller goda råd om hälsa och näring från information som endast har till syfte att sälja en vara eller ligger på gränsen till kvacksalveri.

Det ställer stora krav på dem som tillhandahåller informationen, inte minst industrin, som är en stor leverantör på området. Patienterna kan naturligtvis när som helst välja sina egna länkar, men om de använder de länkar som utgår från den offentliga hälsoportalen, vet de att myndigheterna och hälsovårdspersonalen står bakom dem. Det kräver att den information eller rådgivning som produceras har evidens, att den är utformad för sin målgrupp, oavsett om det är behandlaren eller patienten, och att den är försedd med lämpliga referenser. På så sätt kan hälsoportalen stärka både patienten och hälsovårdspersonalen. Patienten får tillgång till en mängd sorterad information och rådgivning, men det är i sista hand yrkesfolk som i egenskap av patientens rådgivare avgör om råden är bra eller dåliga.

Biverkningar av Internet

En del hävdar att den största biverkan av Internet är att det håller på att skapa en helt ny generation hypokondriker. Det är alltid möjligt att hitta ett nytt symptom om man letar tillräckligt länge på nätet. Men det är få som jobbar inom hälsosektorn som skriver under på detta påstående. De flesta upplever det som en fördel att möta en patient som har skaffat sig kunskap på Internet. Men det blir naturligtvis problem om man inte själv följer med i yrket eller saknar tillgång till Internet. Det är exempelvis fortfarande fallet för en femtedel av de praktiserande läkarna i Danmark. De får det svårt.

Den största risken med denna IT-revolution är att den starka patienten blir ännu starkare och blir en så krävande motspelare till läkaren att han stjälar tid från svagare grupper. Men här gäller samma för läkaren som för patienten; att bristande tillgång till nätet orsakar stora problem, och det blir en viktig uppgift för läkarna och andra leverantörer av hälsorådgivning att inte förlora den svagaste femtedelen av befolkningen som redan är dåligt motiverade för upplysning.

De skandinaviska länderna är klart ledande när det gäller användandet av Internet. Över hälften av de svenska och danska hushållen har Internetanslutning. I Danmark har 60 procent av befolkningen mellan 16 och 74 år tillgång till Internet, antingen hemma eller på arbetet, och 40 procent utnyttjar Internet dagligen. Men hotet om ett A-lag och ett B-lag är överhängande. Endast 20 procent av gruppen arbetare använder nätet dagligen, och ytterligare nästan 20 procent utnyttjar aldrig Internet. Endast 23 procent av de arbetslösa använder Internet.

sockerindustrins webbplatser

De som har tillgång till Internet kan i dag nå miljontals informationskällor (med uppskattningsvis 2 miljarder sidor) runt om i världen. Enligt experter tillkommer det varje minut cirka 1 500 sidor.

*Av Ingrid Salomonsson,
Danisco Sugar.*

Informationskällorna kan vara av varierande art. Det kan vara litteratordatabaser, fakta- och fulltextdatabaser. Det kan vara information från företag, organisationer och enskilda personer. Dataflödet är enormt, vilket kan göra det svårt att hitta rätt, men oberoende av tid och plats underlättar Internet tillgängligheten till information. En stor fördel med information på nätet är att den är lätt att nå och att den oftast är aktuell.

Det gäller också att hitta tillförlitlig information och att kunna värdera den missvisande information som sprids via Internet. Genom att titta på vem som är avsändare kan man få en uppfattning beträffande trovärdighet i den information som tillhandahålles.

Vedertagna riktlinjer för förmedling av vetenskaplig information till allmänheten innebär att informationen ska vara korrekt, ordentligt refererad och vara baserad på studier som granskats av andra forskare. Informationen bör uttryckas på ett sätt som minimerar missförstånd.

socker och nutrition

Utbudet av webbplatser om hälsa och nutrition är snabbt växande både från offentliga och privata aktörer. Många sockerföretag och sockerorganisationer informerar om socker och nutrition på Internet. Nedan finns en lista över några av webbplatserna, varav de flesta är på engelska.



Danisco Sugar

<http://www.perspektiv.nu>

Danisco Sugars nutritionsinformation finns under adressen www.perspektiv.nu. Här hittar man information på olika nivåer om sockrets roll i nutritionssammanhang. Informationen riktar sig till personer som arbetar med kost- och närings-



frågor. Referenser länkas direkt till abstrakt i Medline. Aktuella artiklar från dagspress och vetenskapliga artiklar om socker och nutrition finns sammanfattade på svenska, danska och norska.

Irish sugar

<http://www.irish-sugar.ie>

Irish Sugar är det enda irländska sockerföretaget. Information om nutrition riktas i första hand till studerande och personer som arbetar med kost- och näringsfrågor. Via några huvudrubriker lotsas man vidare till utförligare information baserad på sammanfattningar av vetenskapliga artiklar.

Südzucker

<http://www.suedzucker.de>

Südzucker är ett av Europas största sockerföretag, men har endast kort information om socker och nutrition, cirka 1,5 A4-sida. Denna information är dessutom enbart på tyska.



Socketorganisationer

CEFS

<http://www.cefs.org>

CEFS, Comité Européen des Fabricants de Sucre, är en gemensam organisation för europeiska sockertillverkare. CEFS bevakning av den vetenskapliga litteraturen om socker och näring resulterar bland annat i ett nyhetsbrev på engelska, *Apropos Sugar*, som kommer ut med 2-3 nummer per år. Nyhetsbrevet finns tillgängligt på Internet, men tyvärr utan

rubriker. Där finns endast en förteckning över utgivna nummer. Webbplatsen informerar om diabetes, tandhälsa, näringsrekommendationer, övervikt, fysisk aktivitet och sockrets roll i livsmedel.

Sugar Bureau

<http://www.sugar-bureau.co.uk>

I länder där det finns flera sockertillverkare inom landet är det vanligt att sockerföretagen har en gemensam organisation som sköter extern information rörande nutritionsfrågor. Sugar Bureau i London ägs gemensamt av de två engelska sockerföretagen Tate & Lyle och British Sugar. Nutritions-specialister inom företaget följer den vetenskapliga litteraturen om socker och hälsa.

Detta resulterar i informationsmaterial i form av broschyrer och nyhetsbrev. Sugar Bureau ger ut två nyhetsbrev, ett som vänder sig till allmänpraktiserande läkare, dietister, sjuksköterskor, *Nutrition in Practice*, och ett som vänder sig till tandvårdspersonal, *Dental Digest*. Skrifterna, på fyra A4-sidor vardera, finns också i fulltext på webbplatsen. Några vanliga frågor kring socker och viktreglering, socker och tandhälsa, samt socker och diabetes besvaras på webbplatsen.


WSRO

<http://www.wsro.org>

WSRO, World Sugar Research Organisation, är en världsomspännande organisation för sockertillverkare. Organisationen har som huvudsyfte att förbättra förståelsen för sockrets roll i nutritionssammanhang.

Webbplatsen innehåller totalt cirka 35





A4-sidor vetenskaplig information om socker och hälsa, viktreglering, diabetes, tandhälsa och livsstilssjukdomar. Till varje avsnitt finns många referenser.

Australian Sugar Industry

<http://www.sugar.org.au>

Företaget representerar sockerföretagen i Australien. Genom en lättöverskådlig "site map" lotsas man vidare till olika frågeställningar rörande socker och nutritionsfrågor. Faktablad, bokrecensioner och kommentarer till vanliga myter rörande socker och hälsa finns på den nyligen omarbetade webbplatsen.

Canadian Sugar Institute

<http://www.sugar.ca>

CSI, Canadian Sugar Institute, publicerar bland annat ett nyhetsbrev, Carbohydrate News, som finns i fulltext på webbplatsen. Det senaste hade temat: Low Carbohydrate Diets for Weight Loss: Myth or Reality? Där behandlade man en rad kontroversiella dieter såsom

Sugar Busters!, Montignac-metoden och Atkins diet.

Sugar Association

<http://www.sugar.org>

Sugar Association är den amerikanska branschorganisationen för sockertillverkare. På webbplatsen hittar man omfattande dokumentation riktad till olika målgrupper om sockrets nutritionella egenskaper och om sockrets roll i livsmedelssammanhang. Där finns även faktablad, vetenskapliga artiklar och sammanfattningar av status beträffande sockrets roll i samband med viktreglering, tandhälsa, diabetes och fysisk aktivitet.

Ytterligare information

Det finns få sockerföretag i Europa som har information om nutrition på sina webbplatser. Förutom sockerföretag och sockerorganisationer som tillhandahåller information om socker och hälsa så finns det många webbplatser om nutrition som också tar upp sockrets roll i kosten. Information om socker och nutritionsfrågor finns också på många webbplatser om diabetes, som till exempel <http://www.diabetologynu.com> och

<http://www.diabetes.dk>



Genom lanseringen av den nya webbplatsen om nutrition, www.perspektiv.nu, vill Danisco Sugar erbjuda användarna en samlad bild av den aktuella kunskapen om socker och nutrition.

Det sker bland annat genom att vi på webbplatsen löpande lägger ut sammanfattningar av relevanta sockerrelaterade artiklar från flera av de mest erkända internationella tidskrifterna och från dagspressen. På så sätt kan användarna hålla sig uppdaterade utan att själva behöva läsa alla originalartiklar.

Vi har försökt göra webbplatsen så användarvänlig och lättnavigerad som möjligt, genom att kategorisera alla texter i ämnen så att läsaren snabbt kan få en överblick över de olika områdena från nutritionsforskningen och pressen. Dessutom finns en sökfunktion som gör det möjligt att söka efter "fritext" eller ämnen.

Tyngdpunkten i "version 1.0" av webbplatsen är saklig information om socker kopplad till en rad nutritionsmässiga områden som övervikt, tandhälsa, aptitreglering, hjärt-kärlsjukdomar osv. Texterna innehåller också länkar till andra relevanta artiklar.

Fakta och kunskap för alla yrkesgrupper

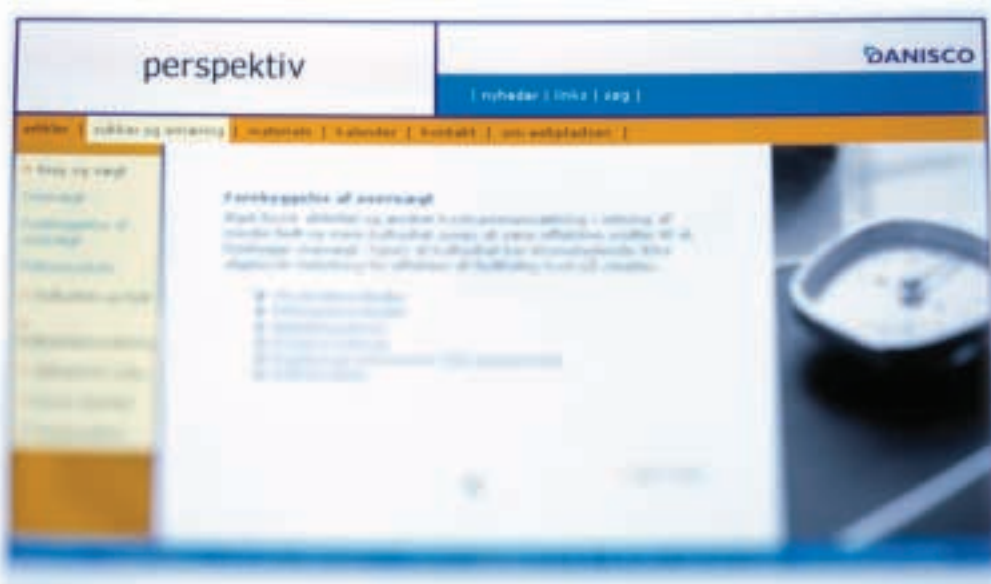
Våra analyser bland Perspektivs läsare i Norden har visat att läsarna har

olika informationsbehov beroende på yrkesgrupp, och därmed efterfrågar olika typer av material. Webbplatsen är uppbyggd med hänsyn till detta.

Webbplatsen innehåller därför också en del allmän kunskap om konsumenternas syn på socker och deras attityder och beteenden i förhållande till mat- och motionsvanor utifrån genomförda marknadsanalyser. Denna kunskap vill vi dela med oss av till användarna så att vi också på det området kan åstadkomma en så faktabaserad dialog som möjligt. Eftersom många frågar efter konkret material till undervisning, ska även detta bli tillgängligt på webbplatsen.

www.perspektiv.nu är uppkallad efter tidskriften, och alla nordiska temanummer av Perspektiv kan laddas ned från webbplatsen, antingen som hela temanummer eller som enstaka artiklar. I framtiden lägger vi in nya artiklar, i vissa fall redan innan de publiceras i Perspektiv.

Danisco Sugar kommer fortlöpande att utveckla webbplatsen – i tät dialog med användarna!



Internet ska användas med eftertanke

Dietister använder professionella webbplatser om näring aktivt under utbildningen och i jobbet, men det är också nödvändigt att man känner till de webbplatser som patienterna ofta besöker för att motverka myter och missförstånd.

Av journalist
Bodil Steen-Jørgensen, Århus.

Under utbildningen till klinisk dietist genom specialkurser i hushållsvetenskap vid Århus Universitet används Internet flitigt. Både i ämnet metod/statistik och i bibliotekslära lär sig studenterna att vara källkritiska till all litteratur, däribland upplysningar som finns på nätet, förklarar specialkursinspektören Karen Søndergaard, som själv är dietist och NHH kandidat i klinisk näringslära.

– Internet används dock förhållandevis snävt av studenterna som källa till fackinformation. Till vardags används Medline till sökning efter vetenskapliga artiklar, och via bland annat utbildningsplatsens uppkoppling till Århus Universitet har studenterna snabb och bekväm tillgång till i stort sett alla relevanta källor och nättidskrifter.

Karen Søndergaard rekommenderar webbplatser från patientföreningar, offentliga myndigheter som Fødevarerdirektoratet och internationella dietistföreningar till de studerande.

– Men det är i första hand den fackmässiga kvaliteten och inte webbplatsens avsändare som är avgörande, förklarar hon och tillägger att de studerande gärna får ange webbplatser som primärkällor i sina uppsatser.

Patienterna vet mer

Dietisterna på sjukhus och privata mottagningar möter enligt Karen Søndergaards uppfattning allt oftare frågor från patienter som vet betydligt mer än för bara några år sedan. Och den kunskapen har de fått genom den mängd webbplatser om hälsa som upprättats med tiden. Den utmaningen ska de kommande dietisterna vara klara över.

Och det verkar också som att de blivande dietisterna är bra rustade att använda Internet. Perspektivs redak-

tion bad två grupper studerande vid specialkursen i Århus att uteslutande via Internet söka på temat sockrets och fettets betydelse för övervikt.

Genom att söka med traditionella sökmotorer som www.google.com stötte den ena gruppen snabbt på ett klassiskt problem: över 450 träffar av mycket varierande fackmässig kvalitet.

Gruppen drog slutsatsen att det inte finns så mycket nytt att hämta för fackfolk, om man inte använder officiella/”auktoriserade” webbplatser.

Den andra gruppen drog slutsatsen att endast om man vet en del i förväg, kan man skilja mellan myter och fakta, och man hamnar ofta i återvändsgränder. På grund av ett felaktigt sökord – obese i stället för obesity – drabbades gruppen snabbt av problem med att hitta relevant information och kunde bland annat konstatera att man ska vara mycket kritisk både till sin egen inmatning och det man söker för att ha en chans att få en någorlunda rättvisande överblick.

Studerande använder själva ”konsumenternas” webbplatser

De studerande förklarade att de kände sig väl rustade att möta näringsfrågor från patienter vars kunskap ligger på en ganska hög nivå, bland annat på grund av Internet. Därför använder många studenter också Internet till att följa med på de mest populära webbplatserna, vanligtvis från ”matguruer” och andra kända personer, eftersom det ofta är där patienterna hämtar sin kunskap.

De studerande använder gärna ”privata” sajter från verksamheter eller enskilda personer. Bara det finns erkända yrkesmänniskor bakom innehållet på sajten, som en av de studerande uttryckte det.

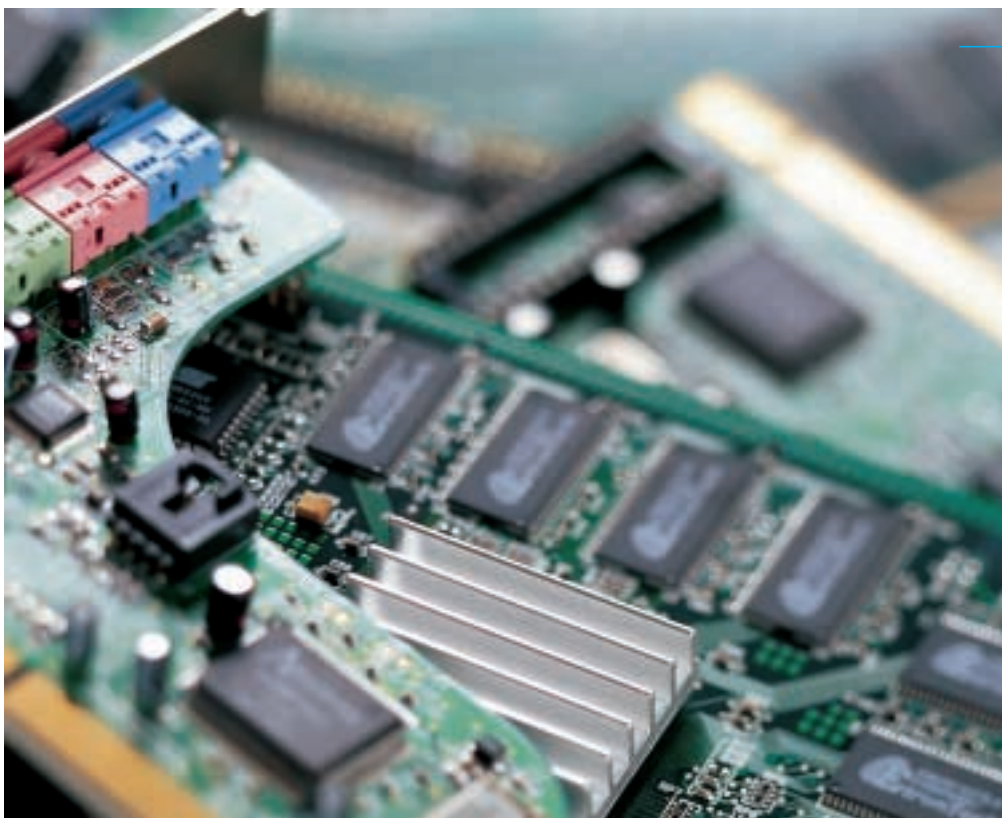
Primärkälla till upplysningar och kontaktnät

Bland privatpraktiserande dietister har Internet också blivit en viktig källa till informationssökning och informationsutbyte. Den svenska dietisten Viveca Annell, som arbetat i egen konsultverksamhet i två år, betraktar Internet som sitt förstaval när hon behöver information.

– Officiella källor som Medline och Livsmedelsverkets, Dietisternas riksförbunds och Folkhälsoinstitutets webbplatser samt större företags webbplatser och internationella webbplatser för dietister, hör till dem som jag använder när jag förbereder mig inför olika konsultuppdrag. Även chat med andra dietister via professionella webbplatser har blivit en viktig källa för kunskapsutbyte, säger hon.

Som konsult arbetar Viveca bland annat med kostrådgivning inom Friskis & Svettis, som är Sveriges största motionsrörelse med över 200 000 medlemmar. Både tränare och motionärer undervisas. Föredrag om kost på företag där personalen normalt har ett stillasittande arbete utgör också en väsentlig del av uppdragen.

– För en yrkesperson med ett brett kontaktnät är det inte svårt att värdera innehållet på webbplatserna. Däremot upplever jag att många människor läser mycket om kost på Internet, och där kan den stora mängden information ibland vara mer vilseledande än vägledande. Det gäller inte bara fanatiska webbplatser med klart felaktiga uppgifter, utan även officiella webbplatser med forskningsresultat, säger hon och nämner som exempel en rap-



Informationssökning handlar inte om tekniskt kunnande – men att veta vad man ska söka efter.

port om A-vitaminets betydelse för benskörhet.

– När rapporten blev offentlig fick jag många frågor från folk som inte sysslar professionellt med näringsfrågor. Flera berättade att de slutat dricka mjölk, som ju är berikad med A-vitamin i Sverige, av rädsla för att drabbas av benskörhet. Och det är ju en helt felaktig slutsats att dra, eftersom mängden A-vitamin i mjölk är så oetydlig, samtidigt som mjölkens naturliga kalkinnehåll just bidrar till att förebygga benskörhet, förklarar hon.

Som privatpraktiserande dietist saknar Viveca Annell tillgång till kosttabeller med uppgifter om vitamin- och näringsfördelningen i olika livsmedel via Internet. Sådana tabeller är offentligt tillgängliga i exempelvis USA. Dessa kan dock inte överföras till andra länder – bortsett från när det gäller

frukt och grönt – eftersom bröd, mjölk och andra livsmedel kan vara mycket olika i två länder. Och även här kan denna typ av upplysningar vara vilseledande för den vanlige konsumenten som surfar på nätet för att hitta information om kost.

Även dietisten Annika Wesslén, som bedrivit konsultverksamhet under namnet Medea Förlag & Consult AB i 10 år, är flitig gäst på Internet. Utöver föredragsverksamhet arbetar hon för närvarande med att färdigställa en kokbok för allergiker och har i det sammanhanget haft stor nytta av Internet för att få en överblick över de produkter som finns för allergiker. Hon har sedan köpt produkterna och testat dem enligt de föreskrifter som producenterna själva anger på sina respektive webbplatser. En möjlighet som man inte har som lekman. Samtidigt har diverse intresseföreningars webbplatser varit till stor hjälp i arbetet.

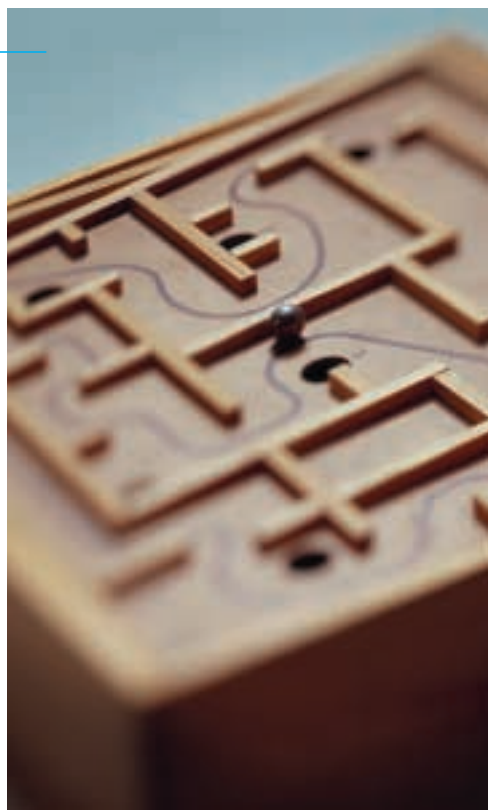
Liksom kollegan Viveca anser Annika att nätet är viktigt för kunskapsutbyte – inte minst när man arbetar som sin egen. Hon är därför aktiv i den internationella föreningen ”International Association of Culinary Professionals” via Internet.

Information för dietister på Internet är emellertid ett stort område enligt Annika.

– Man måste söka en hel del för att hålla sig uppdaterad. Man har ett stort behov av att kunna abonnera på nyhetsbrev från webbplatser som har något intressant för oss som arbetar professionellt med mat, säger hon.

– Nätet är fortfarande nytt och vi får förhoppningsvis se en allt tydligare gränsdragning mellan information för professionella och information för alla andra matintresserade, avslutar bägge dietisterna.

Sökning på fackmässiga sajter kan snabbt leda till återvändsgränder.



Stillasittande barn nås via Internet

Att det behövs nya satsningar för att göra barn och ungdomar fysiskt aktiva är de flesta överens om. Men hur når man ungdomarna, när de sitter vid sina datorer? Internet kan vara en lösning.

Av journalist Stefan Olsson,
Malmö.

De senaste åren har larmrapporterna om stillasittande barn duggat tätt. Livsstilssjukdomar, som tidigare bara drabbade vuxna, sprider sig ner i åldrarna och övervikt har blivit ett stort problem även bland skolbarn. Datorn och TV:n är två av bovorna, menar många. Istället för att vara ute och röra på sig, sitter barnen och surfar på Internet eller spelar TV-spel.

Möt barnen på deras arena

I Sverige har Svenska Skolidrottsförbundet tagit ett initiativ som syftar till att möta ungdomarna på deras egen arena – genom datorn. På webbplatsen www.pepp.nu kan skolungdomar få information och tips om fysisk aktivitet.

– Vi har velat möta barnen när de sitter framför datorerna. Det brukar sägas att ”om man inte finns på Internet, så finns man inte”, och vi tror att det stämmer, säger Niklas Skoog, projektledare för pepp.nu.

Han berättar att projektet inleddes för ett par år sedan, och att syftet är att webbplatsen ska stimulera och inspirera skolungdomarna till att röra på sig. Projektet är en succé – enligt den senaste statistiken är det närmare 1000 ungdomar som besöker sidan varje dag.

Webbplatsen är åldersindelad och finns i tre versioner; åk 1-6, åk 7-9 och gymnasiet. Delar av innehållet är lika för alla, men det finns bland annat en frågehörna som är individuell för varje åldersgrupp. I denna frågehörna kan eleverna ställa frågor som rör allt om motion, kost och hälsa. Niklas Skoog berättar att man ännu så länge fått bäst respons från låg- och mellanstadiebarnen. Däremot är det gymnasieungdomarna som ställer flest frågor om kost.

Innehållet på webbplatsen produceras av Svenska Skolidrottsförbundets egna

medarbetare, och man har valt att inte arbeta med någon extern expertpanel eller redaktion. Under våren tar man ett nytt steg i projektet, när man startar liknande sidor i förbundets alla distrikt. Det kommer att finnas en grundmall som är centralt producerad, men sedan står det varje distrikt fritt att själv lägga in eget material. På detta sätt hoppas man öka den lokala förankringen.

– Det som krävs för att locka ungdomarna är ett schyst innehåll och en bra förpackning. Man kan nå många ungdomar via Internet, men det är viktigt att ha en hög grad av interaktivitet, så att man kan skapa och vårda relationer, säger Niklas Skoog.

Skidresultat registreras på Internet

Även i Norge har Internet börjat användas på detta sätt. LFF, Landslaget Fysisk Fostring i Skolen, är en organisation som har som mål att öka den fysiska aktiviteten bland norska skolungdomar. Sedan många år driver organisationen projektet Vinteruka i samarbete med Norges Skiforbund, med målsättningen att öka utomhusaktiviteterna under vintern. Det är ett av Norges största skolidrottsprojekt, och har som mest lockat över 100 000 deltagare.

I år har man för första gången valt att använda Internet som en del av projektet. Bland annat har skolorna på nätet kunnat markera hur många kilometer eleverna åkt skidor. Enligt Karl-Johan Løwe, kanslichef på LFF, har man dragit många positiva erfarenheter av projektet.

– Vi ser ju att det blir allt mer uppmärksamhet kring Internet och att eleverna är mycket engagerade i datoranvändningen. Därför tror jag absolut att detta är en modell som vi kommer att använda även i framtiden, säger han.

Aktivera eleverna på rasterna

Även Dansk Skoleidræt arbejder med projekter som integrerer Internet i skoleaktiviteter. I projektet Fit for fight (www.fitforfight.dk) vender man sig til Danmarks femteklassere.

– Vår fremste målsætning er at skolbarnene ska ut och röra sig på rasterna. Om de under lektionstimmarna får lära sig mer om fysisk aktivitet, till exempel via Internet, tror vi att chansen är större att rasterna blir aktiva och stimulerande, säger Henrik Løvschall på Dansk Skoleidræt.

Att man vender sig till just 11-12-åringar beror på att det är en ålder då det händer mycket i kroppen, samtidigt som barnen får allt mer att säga till om när det gäller matinköpen. Därför menar Henrik Løvschall att det är en bra ålder att börja informera om sambandet mellan god hälsa, motion och sunda mat- och dryckesvanor.

Under 2001 deltog 7000 elever (300 klasser) i Fit for fight. I år gick anmälningstiden ut i april, och vid denna tidnings pressläggning var 475 klasser anmälda. Projektet drivs i samarbete med Mejeriforeningen, och är inspirerat av ett liknande projekt i Sverige. Man tävlar klassvis i grenar som spjutkastning, basket och inlineslalom. Alla resultat registreras på webbplatsen, där det också finns ytterligare instruktioner och en deltagarlista. Tre klasser går vidare till en riksfinal i slutet av augusti.

– Det är otroligt viktigt att barnen deltar i aktiviteter och själva får använda sin kropp. Teoretiska kunskaper är viktigt, men det som verkligen krävs är förbättrade förutsättningar för lek och idrott. I det moderna samhället finns det för få ställen att leka och idrotta på, säger Henrik Løvschall.

Internet kan också motivera barn att lämna skärmen och motionera.



Fackutbildade ökar trovärdigheten

Internet som medium har gett både konsumenter och fackfolk nya möjligheter att hämta information och tillägna sig ny kunskap om hälsa och näring. Att användandet av Internet som informationskälla ökar, råder det inget tvivel om.

Av fil. dr. Maria Thommessen, Oslo.

I Norge följs användandet av Internet för hälsoändamål regelbundet genom de befolkningsundersökningar som Nasjonalt Senter for Telemedisin (NST) genomför. Färska siffror från centrat visar att antalet personer som säger att de använder Internet som källa till hälsouppgifter har ökat med 12 procent enbart under det senaste året.

Undersökningen visar att det är personer mellan 30 och 44 år som söker mest efter hälsoinformation på Internet. I den åldersgruppen svarar 47 procent av de vanliga konsumenterna att de använder Internet för att få svar på medicinska frågor eller få ny kunskap om hälsa.

Folk över 60 år använder inte alls Internet lika flitigt som yngre personer. Icke desto mindre visar siffrorna från NST att den relativa ökningen när det gäller användandet av Internet för hälsoändamål är störst bland äldre över 60 år. Under det senaste året har användarfrekvensen för hälsoändamål bland äldre ökat från lite över 2 procent till 9 procent. Andelen har blivit fyra gånger större på ett år!

Näringsinformation

Informationen som läggs ut på Internet är omedelbar, dynamisk och medger interaktivitet.

Därför har Internet blivit en viktig kanal för marknadsföring av budskap såväl som produkter – och det gäller oavsett om vi ser på webbplatser som lagts ut av offentliga organ, av patientföreningar, av utbildningsinstitutioner eller av tillverkare av läke- och livsmedel. Till detta kommer de oberoende hälso- och fitnessmagasinen.

Svårigheten för den enskilda webbplatsen är dock att kunna utnyttja de möjligheter som Internet erbjuder när det gäller att förmedla ett fackbudskap

eller en säljfrämjande presentation av en produkt, samtidigt som man måste undvika att överträda marknadsföringslagens gränser när det gäller koppling mellan budskap och produkt.

Många webbplatser överträder gränserna för vad som är tillåtet när det gäller att koppla samman produkt och hälsopåståenden. Detta visar bland annat de norska resultaten från en internationellt samordnad "Internet Sweep Day" som nyligen genomfördes av konsumentombudsmannen i Norge. Avsikten med undersökningen var att avslöja omfattningen av olaglig marknadsföring av hälsoprodukter på Internet. Undersökningen resulterade i en lista med ungefär 30 norska webbplatser som alla marknadsförde hälsoprodukter och hälsotjänster på ett sådant sätt att de kan misstänkas bryta mot norsk lagstiftning inom detta område.

Tvivel om trovärdigheten

Ju fler webbplatser om hälsa som lanseras, desto större utmaningar ställs konsumenterna inför när det gäller att skilja agnarna från vetet – eller att skilja oseriösa från seriösa. Amerikanska myndigheter har vid flera tillfällen gått ut med varningar till konsumenterna om att de inte får låta sig luras av mirakelkurer och underkurer som erbjuds på Internet.

I USA finns det också en organisation som heter IHC (The Internet Healthcare Coalition) och som har till syfte att arbeta för kvalitetssäkring av hälsoinformation på Internet. Våren 2000 lanserades en etisk kodex för hälsotjänster på Internet under namnet eHealth Ethics Initiative. Kodexen handlar om uppriktighet, redlighet, kvalitet, samtycke, personvern, professionalism och tillgänglighet. Arbetet stöds både av industrin och av framstående hälsoinstitutioner som exempelvis The American College of Preventive Medicine.

Europeisk kodex

Motsvarande initiativ har också tagits i Europa genom stiftelsen som går under namnet Health on the Net Foundation. För både det amerikanska och det europeiska initiativet är det upp till redaktionen och de som driver de enskilda webbsajterna att uppfylla kodexen – vilket i sin tur ställer stora krav på den yrkesmässiga bakgrunden hos dem som står bakom de olika webbplatserna om hälsa.

Yrkesutbildade skribenter

Många av dem som är ute efter seriös

information om hälsa, näring och kosthållning ser först och främst till om den enskilda webbplatsen har skribenter med fackutbildning eller inte. En webbplats med information om näring bör ha skribenter med yrkesutbildning i näringslära, medan en webbplats med medicinsk information bör ha skribenter med medicinsk utbildning.

– En trovärdig sida om kost och näring kännetecknas av att skribenterna är yrkesutbildade inom området. Om de inte är det, lämnar jag sidan direkt eller försöker få upplysningarna verifie-

Internet ger en mängd valmöjligheter. Fackkunskap hos dem som erbjuder information kan bidra till säkrad kvalitet.



rade av en yrkeskunnig person, säger Kristine H. Storli, journalist vid den norska livsstilstidskriften Shape-Up.

Ett annat sätt att kontrollera kvaliteten är att göra som professor i kardiologi Dag S. Thelle vid Göteborgs Universitet och kontrollera vilka referenser som anges i artiklar och annat publicerat material.

– Det första jag tittar på när jag kommer in på en ny webbplats är vem som är redaktör. Sedan kontrollerar jag om de referenser som anges är seriösa – det vill säga i mitt fall om de anger vetenskapliga tidskrifter eller annan erkänd litteratur, säger professor Dag S. Thelle.

Färska nyheter mest spännande

Marknaden för webbplatser om näring, kosthållning och hälsa är sannolikt långt ifrån mättad. Nya webbplatser om hälsa lanseras ständigt – men många av dem försvinner också snabbt. Det är de sidor som inte uppdateras eller som stelnar i formen som fortast blir ointressanta och mister besökare. Ingenting är så irriterande som när du kommer till en sida som inte är uppdaterad, och som dessutom bara har en kontaktadress som för länge sedan tagits ur bruk.

En ”död” sida är frustrerande och irriterande för både konsumenter, fackfolk och journalister som söker efter stoff om näring och hälsa på Internet. Nu känner de flesta till de utmaningar som följer med att uppdatera en webbplats. De som vet att de inte klarar av att hålla sidan uppdaterad kan lika gärna låta bli att lägga ut någonting. Därför finns det också lyckligtvis mycket bra.

– De flesta hälsojournalister använder Internet som källa när de ska hitta information om kosthållning och

näring. Det tycker jag är mycket bra. Det vi är på jakt efter är ju färska nyheter, säger Kristine H. Storli.

Kristine H. Storli använder Internet som källa till inspiration, som källa till faktastoff och för att få fakta verifierade praktiskt taget varje dag.

Men för de flesta journalister är nog kontakter per telefon, mail eller emellanåt ett möte, fortfarande en viktig del av vardagen när fakta från Internet ska verifieras.

Det offentliga vid sidan om?

De offentliga hälso- och näringsmyndigheterna vill inte uppträda som domare på nätet. De vill inte kommentera innehållet på andra webbplatser med hälso- och näringsinformation. Den som följt med på de offentliga näringsinstansernas webbplatser under en viss tid har sett att det ytterst sällan, för att inte säga aldrig, lämnas några kommentar på dessa sidor om andra oberoende webbplatser.

De länkar till andra organ, men sällan till privata företag eller till andra oberoende webbplatser – med undantag för större tidningar och andra nyhetskällor.

– En central instans har begränsade möjligheter att ge en kvalitetsstämpel till olika webbplatser. Vi arbetar nu med att genomföra den nya statliga åtgärdsplanen för elektronisk samverkan inom hälso- och socialsektorn ”Si @!”, där offentliga tjänster med tonvikt på användarvänlighet och tillgänglighet är ett av fyra insatsområden, säger Hans Christian Holte, avdelningsdirektör vid avdelningen för IKT-strategi i det nyinrättade Sosial- og helsedirektoratet.

Många skulle kanske säga att de offentliga hälso- och näringsmyndighet-

Referenser

Andreassen H. NSTs befolkningsundersøkelse fra 2001. Økt bruk av Internett til helseformål. www.helse-vett.no.

Taylor Humphrey. Explosive growth of "cyberchondriacs" continues. Harris Poll;2002: 44. www.harrisinteractive.com.

The Internet Healthcare Coalition. www.ihealthcoalition.org/ethics/ehcode.html.

Sosial- og helsedepartementet. "Si @!" Elektronisk samhandling i helse- og sosialsektoren. Elektronisk tiltaksplan 2001-2003.

Mikkelsen BE. The Internet as a tool in nutrition research, *Scand J Nutr* 1997;41:130-134.

Internet Sweep Day. Reklame med helseargumenter undersøkt i samordnet internasjonalt aksjon. Pressmeddelande från Forbrukerombudet, Oslo 5 februari 2002.

Jahnen A. Ernährungslehre und praxis. Qualität im Internet. *Ernährungs-Umschau* Nr. 9 September 2001.

erna varit alltför försiktiga när det gäller att kommentera innehållet på andra webbplatser – ja, så försiktiga att de lätt blir osynliga när det pågår hälso- och näringsdebatter i media eller i fackmiljöer.

Och samtidigt byggs ständigt nya offentliga matportaler, hälso- och socialportaler och hälsovettsportaler! Sida upp och sida ner kokar de soppa på näringsnyheterna – i likhet med upplysningskontoren, patientföreningarna, industrin och nyhetsmedia.

Är det möjligt utan Internet?

Om vi utgår ifrån de observationer vi gör när det gäller användandet av Internet på arbetsplatsen och i tusentals hem, ligger det nära till hands att hellre anta att de flesta uppfattar

Internet helt utan besvär – och dessutom helt oumbärligt. Ålder är inte längre något hinder för att använda Internet som medium för att inhämta kunskap och information om näring och hälsa. Måhända med undantag för det allra äldsta gardet inom det medicinska området, som under hela sitt vuxna liv har praktiserat på klinik sida vid sida med bra medhjälpare som kunnat skriva efter diktat.

– Ja, det finns nog några sådana, men den tiden är förbi då överläkaren kunde arbeta enbart med diktafon eller dra sig tillbaka med högvärdig läsning i pappersformat, säger läkaren och professorn Dag S. Thelle vid Göteborgs Universitet. Han använder sig själv av Internet för att söka efter vetenskaplig litteratur.

Tio punkter för kvalitetskontroll av Internet-källor om näring:

1. Är redaktörens namn angivet?
2. Har redaktören eller skribenten yrkesutbildning inom näringsområdet?
3. Framgår det tydligt vem "avsändaren" av budskapet är?
4. Finns det kontaktadress eller mail-möjlighet till redaktören?
5. Får du svar när du gör en framställan?
6. Är sidan uppdaterad?
7. Fungerar länkarna?
8. Anges källor och referenser?
9. Är sidan logiskt och intuitivt uppbyggd?
10. Är det en sida som du skulle rekommendera till andra?

Webbplatser om nutrition

Nedan följer en lista över webbplatser som innehåller information om näring. På flertalet av dem finns länkar till andra webbplatser som tar upp kostrelaterade ämnen.

Nutrition Navigator

Nutrition Navigator från Turf's universitet i USA är en rankingguide med korta beskrivningar om webbplatser rörande nutrition. Personerna som har gjort rankinglistan är näringsexperter. Nutrition Navigator tar upp cirka 200 webbplatser rörande nutrition. Alla webbplatser som tas upp är på engelska, varav huvuddelen är producerade i USA eller Kanada, men det finns också flera engelska webbplatser. Länkarna till målgruppen nutritionskuniga tar upp cirka 150 webbplatser, medan. Länkarna rörande nutrition i allmänhet tar upp cirka 200. Nutrition Navigator tar också upp några webbplatser som man anser ger vilseledande information.

<http://navigator.tufts.edu/index.html>

■ **England**

British Nutrition Foundation

Informationen riktar sig till många målgrupper, som journalister, elever på olika nivåer och personer som arbetar med kost- och hälsofrågor. Här finns omfattande dokumentation om hela nutritionsområdet.

<http://www.nutrition.org.uk>

■ **Danmark**

Ernæringsrådet

Rapporter om aktuella ämnen inom nutritionsområdet publiceras på webbplatsen i pdf-format. I nyhetsbrev som också finns på webbplatsen beskrivs Ernæringsrådets verksamhet i korta notiser. Läs också om S-märket som är Danmarks motsvarighet till nyckelhålmärkningen i Sverige. S-märket står för "ett sundare val" och innebär restriktioner beträffande fett- och sockernehåll i produkter.

<http://www.ernaeringsraadet.dk>

Sundhedsstyrelsen

Man arbetar bland annat med att förebygga fetma och att främja fysisk aktivitet. Läs mer om "Kom i gang"-projek-

tet som riktar sig speciellt till de i dag fysiskt inaktiva på:

<http://www.sundhedsstyrelsen.dk>

Veterinær- og Fødevarerdirektoratet

Fødevarerdirektoratets webbplats finns på <http://www.vfd.dk>

■ **Norge**

Statens næringsmiddeltilsyn

Statens næringsmiddeltilsyn (SNT) är ett direktorat som förvaltar livsmedelslagstiftningen. <http://www.snt.no>

Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet (SEF)

SEF är en myndighet under Sosial- og helsedepartementet, med kompetens inom området kost, fysisk aktivitet och hälsa. Läs om olika projekt för att stimulera till fysisk aktivitet på

<http://www.sef.no>

■ **Sverige**

Livsmedelsverket

Information om kostråd och näringsrekommendationer, kursverksamhet och innehållet i tidskriften Vår Föda är en del av det som finns på webbplatsen.

<http://www.slv.se>

Swedish Nutrition Foundation, SNF

På SNFs webbplats finns mycket information om hälsopåståenden och functional foods. Artiklar i Scandinavian Journal of Nutrition är sökbara. Flera artiklar finns i fulltext.

<http://www.snf.ideon.se>

Statens Folkhälsoinstitut

<http://www.fhi.se>

Nutritionssajt

Nutritionssajt är egentligen riktad till sjuksköterskor. Den har en omfattande lista med nutritionslänkar på:

<http://medlem.tripodnet.nu/nutritionssajt>

Danisco Sugar
 Langebrogade 1
 Postboks 17
 DK-1001 København K

Returneres ved vedvarende adresseændring

Paradigmskifte eller yrkesmæssig oenighed?



Med tanke på informationsteknologins starka frammarsch, även när det gäller näringsinformation, kan det tyckas paradoxalt att debatten om den så kallade "stenåldersskolan" dyker upp igen, nu senast i Norge (1). Fokus i debatten är frågan om det rent näringsmässigt är mest hälsosamt att leva som stenåldersfolken – med hög halt av animaliskt protein, mycket omättat fett och inte så mycket kolhydrater som i dag. Annorlunda uttryckt: Tvärt emot de nuvarande officiella kostråden.

Stenåldersskolans förespråkare menar att våra gener är skapta för att vi ska leva som stenåldersfolken, medan den traditionella forskarvärlden inte hittar någon dokumentation för att vi ska ändra vår tids kostråd i grunden. Men de nya strömningarna tas på allvar av forskarna. Således var temat vid Norsk Selskab for Ernærings årsmöte den 2 februari 2002 följande: "Är det fortfarande hälsosamt med bröd och potatis?".

Innan vi blev jordbrukare för några tusen år sedan utgjorde protein 19-35 procent av vårt dagliga energiintag, vilket motsvarade 2,5-3,5 gram per kilo kroppsvikt och dag (2). I dag är

siffran cirka 0,7 gram. Protein berörs till skillnad från fett och kolhydrater sällan av debatten om makronäringsämnen, just för att det i dag utgör en så förhållandevis liten andel.

I Norge har representanter för stenåldersskolan kritiserat Statens Råd for Ernæring för att inte vara öppet för nytänkande. Rådets ledare Knut-Inge Klepp tillbakavisar dock klart detta på följande sätt: "Vi grundar inte våra rekommendationer på antaganden, utan på omfattande dokumentation om ämnet" (1). Debatten är nog mer ett uttryck för en ofta uppkommande dispyt än ett paradigmskifte.

Men att det ständigt sker anpassningar framgår i Danmark bland annat av att Statens Ernæringsråd nu framhåller att mat också ska vara en njutning (3). Det innebär att näringslära och gastronomi ska gå hand i hand, fastän hälsodebatten hittills har varit mer inriktad på sjukdomar än på njutning.

Referenser

1. Från Aftenpostens nättidning. "Krangler om hva du ska spise", 10. februari 2002.
2. Protokoll från Norsk Selskab for Ernærings årsmöte; februari 2002.
3. Berlingske Tidende. "Opgør med kost-tyrani – nyd maden", 5. februari 2002.