

Perspektiv

TIDSKRIFT OM SOCKER OCH NÄRING
NR 1 APRIL 2003



- **ETNISKA MINORITETERS KOST OCH HÄLSA**
- **HÄLSOUNDERSVNINGEN I SKOLAN**
- **MYTEN OM SOCKERBEROENDE**



Stora luckor i kunskapen om invandrares hälsa och kost

Vissa hälsoproblem har invandrarna med sig från hemlandet, andra utvecklas i det nya landet till följd av ändrad livsstil. Intervju med Kamal Qureshi, talesman i hälsofrågor för SF (Socialistisk Folkeparti) i Danmark.
Av journalist Bodil Steen-Jørgensen, Århus.

4

Matkulturers vandringar och förändringar

Utvecklingen av invandrarnas matvanor är en process från en kulturell/sociologisk utgångspunkt till smakupplevelser – invandringen har också mycket stor betydelse för våra matvanor.
Av Tahire Koçtürk, Dr.Med.Sci., Nutritionist, Allmänmedicin Stockholm, Institutionen för Klinisk Vetenskap, Karolinska institutet, Stockholm.

6



Bristfällig hälsoundervisning i norska skolor?

Fackfolk uttrycker önskemål om att hälsoundervisningen prioriteras högre både i skolan och i lärarutbildningen. Problemet är att det saknas kunskap om undervisningens kvalitet.
Av Lise von Krogh, fil kand i näringsbiologi, Oslo.

10



socker – gift, drog eller bara kalorier?

I den nordiska debatten framförs ständigt påståenden om att socker är en beroendeframkallande "drog". Det har till och med inrättats sockeravvänjningskliniker. Men suget efter exempelvis choklad och andra sötsaker har inget med beroende att göra.
Av Stephan Rössner, professor i hälsoinriktad beteendeforskning, Överviktsenheten, Karolinska institutet, Huddinge Universitetssjukhus, Stockholm.

14

Nya Perspektiv

Perspektiv har genomgått en förändring. För att göra Perspektiv mer aktuell har vi valt att i fortsättningen ge ut tidskriften oftare, men i gengäld har vi minskat omfånget något. Den nya stilen ska också ses i ljuset av allt flitigare användning av Internet. Och som konsekvens av detta, kommer vi i allt större utsträckning att lägga ut artiklar och information på www.perspektiv.nu, som finns på alla skandinaviska språk.

I fortsättningen kommer varje nummer att ha inte enbart ett tema, utan också ta upp andra ämnen. Det gäller även detta första nummer, där vi fokuserar på kost och hälsa bland invandrare, beskriver hälsoundervisningen i skandinaviska skolor och belyser myten om sockerberoende.

Danisco Sugars syfte med Perspektiv är dock oförändrat; att förmedla kunskap till fackfolk i Skandinavien och på så sätt bidra till en kvalificerad och nyanserad debatt om socker, hälsa och näring. Detta är också preciserat i vår nya näringspolicy, som återges i sin helhet på www.perspektiv.nu.

Vi hoppas att läsarna kommer att uppskatta "nya" Perspektiv och tar mycket gärna emot kommentarer och förslag till förbättringar.

Trevlig läsning.

Anne-Mette Nielsen
Nutrition Communication Manager
Danisco Sugar

Stora luckor i kunskapen om invandrares hälsa och kost

4

Av Bodil Steen-Jørgensen, Århus

Undersökningar om hälsa och kostvanor bland invandrare i Danmark saknas nästan helt. En målinriktad insats i hälsosystemet är beroende av kulturförståelse och djupare kunskap om etniska minoriteters matvanor. Det finns ett stort behov av samhällsvetenskaplig forskning angående svårigheterna att integrera invandrare särskilt från icke västländer i det danska samhället.

Att danskarna är Nordens svarta får när det gäller osunt leverne, välfärdssjukdomar, färre antal levnadsår och flest antal självmord per invånare framgår med pinsam tydlighet av Nordisk Statistisk Årsbok, som utkom i november 2002. Däremot vet vi inte särskilt mycket om medborgarna av utländsk härkomst när det gäller kost och hälsa. Detta trots att invandrarna i dag utgör cirka 7,4 procent av den danska befolkningen, om man räknar in barn till invandrare och naturaliserade¹, och att en stor del av dessa invandrare har det socialt och ekonomiskt dåligt ställt och därmed också är hälsomässigt utsatta.

Stora hälsoproblem

Danska sjuksköterskor och praktiserande läkare har märkt att barn till etniska minoriteter ofta är felnärd. Många barn matas enbart med mjölk, mjölkprodukter och högt sockerintag genom söta drycker och kex, varav de sistnämnda till skillnad från här är vitaminberikande i många länder. Till följd av detta uppkommer

brist på D-vitamin och järn ofta hos barn till invandrare – och på grund av bristande tradition med munhygien får de även dåliga tänder. Större barn intar däremot för lite mjölk, vilket kan hänga samman med laktosintolerans, och det kan medföra kalkbrist¹.

Vårdpersonal har erfarenheten att övervikt, diabetes typ 2 och hjärt-kärlsjukdomar är utbredda bland vuxna invandrare och flyktingar, och vuxna kan liksom barn ha brist på järn och D-vitamin. I Danmark finns ingen uppgift om förekomsten av övervikt, hjärt-kärlsjukdomar och diabetes bland etniska minoriteter. Med ledning av uppgifter från England och Norge anges att upp emot en fjärdedel av pakistanierna i Danmark, motsvarande 4000-5000 personer, lider av diabetes typ 2¹.

Screening av nya flyktingar och invandrare

– Vissa hälsoproblem har invandrarna med sig från hemlandet, medan andra uppstår till följd av immigrationen med den förlust och omläggning av identitet som den medför. Andra hälsoproblem utvecklas i det nya landet till följd av ändrad livsstil. Det är i detta sammanhang viktigt att inte värdera invandrarna utifrån grupperingar utan utifrån rent fackmässiga kriterier, säger den pakistansfödde läkaren Kamal Qureshi, som är talesman i hälsofrågor för SF (Socialistisk Folkeparti).

– När vi tar emot folk från utlandet har vi inte tillräckligt bra screening. Och erbjudandet om hälsoundersökning gäller inte alls de 13 000 årliga kvotflyktingarna och familjesammanförda invandrarna. Det första vi bör göra är att skicka dem till läkare när de kommer hit. Vi tar dem på allvar först när de har fått asyl,

men fram till dess utgör de en smittorisk för varandra eftersom de bor så tätt, säger han.

Kost och kultur

När personer flyttar till ett annat land är det stora individuella skillnader mellan hur olika delar av kosten förändras. Det finns inga danska data inom området, men flera utländska undersökningar pekar på att konsumtionen av sötsaker och chips bland invandrarna ökar¹. Dessa produkter är inte vanliga i invandrarernas hemländer, där man i stället är van att äta exempelvis nötter och bönor.

– Medan man i Pakistan betraktar läsk som en lyxvara som endast konsumeras vid särskilt festliga tillfällen

FAKTA

Ungefär hälften av invandrarna i Danmark kommer från länder utanför Norden, EU och USA, och av dessa kommer de flesta från Turkiet, forna Jugoslavien, Libanon och Pakistan. Det är fler barn och ungdomar och färre som har fyllt 60 år bland de utländska medborgarna än i den danska befolkningen som helhet¹.

För närvarande finns det ungefär 400 läkare från länder i tredje världen i Danmark. 74 läkare från dessa länder har fått provanställning på danska sjukhus. Drygt en tredjedel av dessa läkare arbetar på ett sjukhus i huvudstadsregionen². Ett projekt i Sønderborg, Ribe och Vejle har som mål att under de närmaste tre åren utbilda 60 sjuksköterskor med invandrarbakgrund³.

som exempelvis bröllop har det för många invandrare blivit en billig och lättillgänglig dryck här i landet. Och det är ofta barnen som får bestämma när den ska köpas in, säger Kamal Qureshi.

– För många invandrare är västerländsk kultur en förebild som man vill efterlikna. Men när man som invandrare hamnar i socialt belastade bostadsområden är det troligt att man möter och efterliknar danskar med osunda levnadsvanor, säger han.

Målinriktad och uppsökande hälsoinsats

– Inom sjukvården måste vi bli bättre på att betrakta flyktingar och invandrare som hela människor – det vill säga se på bostadsförhållanden, utbildningsnivå och om familjen har det bra eller är traumatiserad – och förebygga. Men den danska sjukvården är inte uppbyggd för att förebygga. Här handlar det i stället om att behandla cancer, stress och hjärt-kärlsjukdomar, säger Kamal Qureshi och fortsätter:

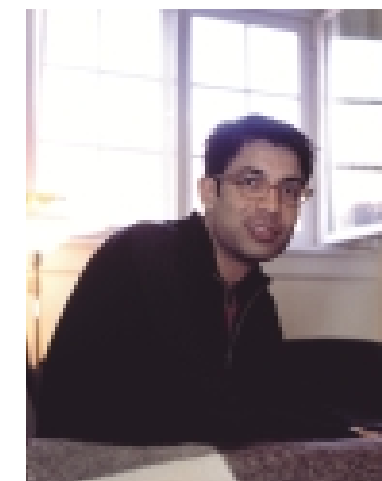
– Vi måste, innan det har gått för långt, satsa på att bland annat vara mer uppsökande i bostadsområdena. Bra bostadsförhållanden ger högre livskvalitet och samtidigt undviks sjukdomar som allergi. Även inom barnomsorgen och i skolorna bör åtgärder vidtas. "Kostpuljen", som den danska regeringen tyvärr har tagit bort, var för barn till både danska familjer och invandrarfamiljer med hög arbetslöshet och dålig ekonomi en chans att få ett hälsosamt mål mat om dagen i skolan. Initiativet var samtidigt en uppenbar möjlighet att påverka invandrarfamiljernas kostvanor. Barnen kan berätta om måltiden i hemmet – och om de får maten också prövas i hemmet.

– I grunden är förutsättningarna goda för nya danskar från länder i tredje världen eftersom de har en tradition av kolhydratrik mat som inte är så fet. Jag vill också påstå att unga invandrare röker och dricker mindre än danska ungdomar, bland annat för att traditioner och religion förbjuder detta. Men de danska hälsoinitiativen borde vara mycket mer målinriktade.

– Mediakampanjer som "6 om dagen" duger inte för invandrare som kanske äter mycket bönor och för övrigt inte läser danska tidningar eftersom de inte har råd med dem – eller för att de inte förstår danska eller är analfabeter. Samtidigt passar de höga danska priserna på viktiga matvaror som frukt och grönsaker illa till de flesta invandrarernas hushållsbudgetar, säger han.

Fler utläningar i vården

Enligt Kamal Qureshi är en förbättrad hälsoinsats i fråga om invandrare beroende av fler personer med utländsk härkomst inom sjukvården. Dessa ska fungera som ambassadörer som samtidigt kan utbilda dansk personal eftersom en lyckad hälsoinsats ofta försvåras på grund av bristande kultur- och sjukdomsförståelse. Bispebjerg Hospital genomförde under 1997 ett utbildningsprogram med pakistanska invandrare med dåligt reglerad diabetes där man riktade in sig på de kulturellt betingade orsakerna till den ohälsosamma livsstilen. Gruppen använde stora mängder matolja, motion hade låg status och sjukdomar måste vara synliga för att tas på allvar. Detta var attityder som måste bearbetas innan man kunde börja med kostvägledning och motionsprogram – med bra resultat.



Många invandrare har västerländsk kultur som förebild, säger Kamal Qureshi, talesman i hälsofrågor för SF i Danmark.

– Det intressanta är att när det gäller såväl sjukdomsuppfattning som kostvanor i Danmark har en integration genomförts. Vi vet alla vad sushi, pizza och falafel är, och betydligt fler danska patienter använder sig av zonterapi, healing, homeopati – exotiska behandlingsformer som inte var så vanliga för 15 år sedan. Vi slutar inte med det vi har, men lägger gärna till nytt. På motsvarande sätt vill inte invandrarna sluta med traditionell behandling, men de kan också lära sig att acceptera danska vårderbjödanden genom en bättre dialog, säger Kamal Qureshi.

REFERENSER

- ¹ Maden hos indvandrere og flygtninge i Danmark. Søborg: Fødevaredirektoratet, 2002. (Fødevarerapport; 2002:7).
- ² På prøve: Udenlandske læger har fundet vej til hovedstaden. Morgenavisen Jyllands-Posten 2002; 16 november: 2.
- ³ Indsats for at skaffe nye sygeplejersker. Morgenavisen Jyllands-Posten 2003; 11 februari; Sektion 1: 5.

Artikeln finns i fulltext på www.perspektiv.nu

5

Matkulturens vandringar och förändringar

6

Globalismens "cross-over" mat återspeglar på många sätt historiens folkförflyttningar. Sveriges "mest älskade knöl", potatis är en "invandrare" med sydamerikansk bakgrund. Kåldolmar kommer ursprungligen från Turkiet. Sveriges mest älskade dryck, kaffe, kom hit också genom kontakter med turkar, men dess egentliga rötter var i Yemen, och nuförtiden anses kaffe vara framförallt en colombiansk bön.



Tahire Koçtürk, Dr. Med. Sci.,
Nutritionist, Allmänmedicin Stockholm,
Institutionen för Klinisk Vetenskap,
Karolinska institutet, Stockholm.

Upptäckten av Amerika för drygt fem hundra år sedan är ett bra exempel på matens vandringar. Denna händelse hade en minst sagt revolutionär effekt på mänsklighetens mathållning. Medan vi i den "gamla världen" skickade dit grödor som vete, havre, ris, sockerrör, kaffe, bondbönor samt mjölk- och kött-djur, fick vi därifrån potatis, majs, kassava, kikärtor, vita bönor, chilipeppar, kalkon, tomat och kakao. Potatis räddade norra Europa från hungersnöd och Centralafrika fick sin kassava. Tomater och chilipeppar introducerade helt nya såskoncept, kakao banade vägen till praliner och kikärtor blev Nordafrikas mest omhulda bönor! Däremot åkte kaffebönor, sockerrör, mjölk- och köttboskap över Atlanten för att bli stora exportprodukter i länderna Brasilien, Colombia, Kuba och Argentina^{1,2}.

Förändringar i svensk matkultur

År 1994 gjordes en studie om hur en grupp svenska pensionärer i Uppland hade förändrat sina matvanor i samband med internationalisering³. Studien visade att invandring och utlandsresor under de senaste 50 åren haft en avgörande betydelse för den svenska maten. De första arbetskraftsinvandrarna kom till Sverige från Italien på 1950-talet och introducerade spaghetti med köttfärsås och pizza för första gången. Mot slutet av 1960-talet öppnades de första pizzeriorna och på 1970-talet började svenska kokböcker ha italienska pasta- och pizza recept. Idag, drygt 40 år senare, räknas spaghetti, övrig pasta och pizza som ursvensk husmanskost. Unga svenskar verkar faktiskt laga mer italienskt än svenskt. Yoghurt, fetaost och couscous introducerades under den andra vågen av arbetskraftsinvandring från Balkanhalvön och Anatolien

på 1960-talet. Under 1970-talet öppnades de första kebabkioskerna och 1980-talets kokböcker innehöll en hel del recept med fetaost, yoghurt, couscous, mosade oliver och mycket vitlök, och liknande. Idag har även dessa livsmedel blivit en viktig beståndsdel i det genomsnittliga svenska hushållet. Livsmedel från Mellanöstern, som t.ex. bulgur, basmatiris, tahini och falafel kom hit med flyktingar från Sydöstra Turkiet, Libanon, Irak och Iran under 1980-talet och har nu börjat hitta sig in i Sveriges kokböcker och hem. Den senaste tidens impulser förefaller komma från Thailand och Japan. Även om det inte finns många invandrare därifrån i Sverige, har ökade kontakter med Fjärran östern genom charterturism skapat ett stort intresse för asiatisk mat. I dagens svenska matlagning förekommer pasta, ris, couscous, bulgur och kinesiska nudlar nästan lika ofta som kokt potatis.

Brödet förändrades först

Många anekdoter återger att den största svårigheten med svensk mat för många invandrare varit att anpassa sig till sötman som fanns i 1960-talets brödsortiment och i en del maträtter (sötad fisk, sötade bönor, köttbullar med lingonsylt!)⁴. Sötman i dåtidens bröd tycktes ge en känsla av att äta kaka till maten, och sötman i maten gav en känsla av att äta dessert.

I många matkulturer är bröd en kolhydratkälla som måste finnas med i nästan alla måltider och fungerar som ett slags identitetsmarkör. Man kan nästan gissa varifrån människor kommer beroende på deras kolhydratkällor. Pasta och pizza betyder t.ex. att man har något att göra med Italien; bulgur och börek betyder Turkiet; couscous och pitabröd betyder Nordafrika. Och kokt potatis och knäckebröd betyder Sverige, för-

Sötsaker är något av det första i världsländet som invandrarna tillför sin kost.

stås. De första invandrarna fick bekanta sig med det svenska köket just genom kokt potatis, hårt bröd och mjuk limpa.

I utomnordiska länder anses potatis vara en grönsak. I stället för potatis använder man i sydligare länder oftast mjukt, osötat bröd med knaprig skorpa och en seghet inuti så att det inte går sönder när det doppas i en sås. Brödets smak ska komplettera maten och inte motsäga den. Logiken är: om maten är salt, bör brödet också vara salt. Om maten är söt, får brödet vara sött. Men då får den inte längre kallas för mat, för söt mat är inte mat – utan dessert, och sött bröd är inte bröd – utan kaka!

Det uppstod lite förvirring när de första invandrarna mötte den kokta potatisen och sötman i limpan och i maträtterna. Fungerade potatisen som grönsak eller bröd? Var maten mat eller dessert? Var limpan bröd eller kaka?

Därefter påbörjades en febril aktivitet för att baka osötat bröd i många invandrarhem och under 1970-talet började en del bagerier hämta inspiration från dem. Även i många svenska hem började man baka osötat bröd med knaprig skorpa och "säs-tålig" konsistens.

Analys av matvanor

Bröd är ett s.k. baslivsmedel rikt på kolhydrater och spelar därför en mycket viktig roll i de flesta matkulturer. Beroende på dess roll i en måltid, är det möjligt att indela livsmedel i tre grupper som kolhydratrika baslivsmedel, tillägg och tillbehör. Kolhydratrika baslivsmedel är väsentligast och består oftast av några få, billiga och stärkelserika produkter med mild eller neutral smak. Bland dessa kan nämnas vete, ris, potatis,



råg, majs och kassava. Ingen måltid är fullständig utan dessa livsmedel. Men kolhydratrika baslivsmedel räcker inte för att bilda en komplett måltid, utan behöver kompletteras med tillägg, bestående av köttprodukter, mjölkprodukter, grönsaker och baljväxter. När tilläggen kombineras med kolhydratrika baslivsmedlen, bildar de en måltid. Den tredje gruppen, kallad tillbehör består av produkter som inte i sig kan forma en måltid, men som i kombination med kolhydratrika baslivsmedel och tillägg, används för att tillföra smak till måltiden. Dessa omfattar matfett, kryddor, efterrätter och sötsaker, nötter och drycker. Tillbehörens roll i en måltid kan liknas vid de accessoarer som ger en personlig touche åt en klänning. Fettet som används under tillagningen, tillägget av nötter, valet av kryddor, såser och drycker samt efterrätter ger måltiden dess speciella aura i olika maträtter. Eftersom tillbehör i sig inte är tillräckliga för att utgöra en måltid anses de inte vara lika viktiga som kolhydratrika baslivsmedel och tillägg. Denna gruppering underlättar kartläggning och jämförelse mellan

matkulturer^{5,6}. Man gör en lista över kolhydratrika baslivsmedel, tillägg och tillbehör, och noterar hur olika produkter kombineras, tillagas och serveras. Tabell 1 är en sammanställning där maträtter bland två relativt stora invandrargrupper – turkar och vietnameser – jämförs med den svenska maträtten. En jämförelse mellan olika livsmedel som fungerar som kolhydratrika baslivsmedel, tillägg och tillbehör och prioriteringar visar intressanta skillnader, som det är viktigt att beakta när man "kulturanpassar" en måltid.

Matvanor förändras hos invandrargrupper

Maten är den del av en kultur som det är lättast att ta med sig när man flyttar till ett annat land. Under förutsättning att det finns tillgång till de rätta råvarorna, kan nästan vem som helst sätta samman en måltid från hemlandet vid vilken tidpunkt som helst. Jämfört med att återge en annan kulturs litteratur eller musik- och danstraditioner, är det betydligt lättare att visa dess matkultur! Men det är i alla fall omöjligt att helt följa hemlandets vanor i ett nytt

7

TABELL I

Livsmedelsval i Sverige, Turkiet och Vietnam			
LIVSMEDEL	Svensk	Turkisk	Vietnamesisk
Kolhydratrika baslivsmedel	Kokt potatis*, hårt bröd, pasta	Mjukt bröd, yufka*, pasta, ris, bulgur*	Kokt ris, risnudlar*
Tillägg			
Mjölks- & mjölkprodukter	Mjölks-, filmjölks-, hårdost	Yoghurt, feta ost*, färsk ost*	Inga mjölkprodukter*
Kött & köttprodukter	Fläskkött, korv, fisk, nötkött*, kyckling	Lamm*- och kalvkött, kyckling, ägg	Fläskkött, kyckling, fisk
Grönsaker	Salladsgrönsaker, rotfrukter, svamp, gröna ärter, m.m.	Stor variation & konsumtion	Stor variation & konsumtion
Baljväxter	Bruna bönor, gula torkade ärter	Stor variation & konsumtion	Sojabönor, böngroddar
Tillbehör			
Matfetter	Smör, margarin, rapsolja*, grädde*	Olivolja*, majsolja, margarin, smör	Ister*, sojaolja*
Kryddor	Dill, persilja, basilika, kanel, m.m.	Dill, persilja, mynta*, kanel, vitlök, m.m.	Fisksås*, sojasås, koriander*, chili, ingefära, MSG*, m.m.
Efterrätter & godis	Stort sortiment bakelser, tårta, karameller, choklad, glass, m.m.	Baklava*, puddingar, helva* m.m.	Ångkokta riskakor*, karameller, kokos puddingar, m.m.
Nötter & chips	Hassel, mandel, potatis chips, m.m.	All slags nötter, frön* och bönor	Cashewnötter, sesamfrön*, jordnötter
Frukt	Europeiska fruktsorter, bär	Meloner*, druvor, fikon* och europeiska frukter	Tropiska och europeiska sorter
Drycker	Mjölks*, öl*, saft, läsk, kaffe	Yoghurt*, vatten, sorbet, te	Oredd soppa*, vatten, te

* kulturspecifika skillnader

land. Nya livsmedel och smaker kommer oundvikligen att inlemmas i matvanorna. Det är viktigt att identifiera vilka livsmedel som byts ut, eftersom dessa förändringar kommer att påverka individens hälsa.

Tillbehören ändras först

Det verkar som om baslivsmedel och tillägg som uppfattas som "viktiga" påverkas endast i begränsad omfattning, medan tillbehör som vanligen används för att förstärka smak och utseende påverkas nästan omedelbart efter migration. Studier visar en ökad konsumtion av söta produkter, nya fettkällor, snacks och drycker bland invandrare som annars fortsätter äta samma baslivsmedel, kött- och mjölkprodukter och grönsaker som i hemländerna.

Figur 1 illustrerar detta. Matvanor förändras i en bestämd ordning, där kulturell bindning, tillgivenhet och förstärkt smak bildar två extrema poler i ett kontinuum. När man sätter samman en "etniskt-korrekt" måltid vandrar urvalet från den kulturella/psykologiska bindningens pol till den nya smakens pol. Baslivsmedel och tillägg som står för trygghet bibehålls. Å andra sidan, när nya livsmedel ska inlemmas går selektionsmekanismen i motsatt riktning och smakaspekterna prioriteras. Invandrare inlemmas först värdlandets "smakligaste" livsmedel i sin kost^{7,8}.

Detta kan förklara varför många grupper upplever en kraftig viktökning efter inflyttning till Sverige och efter bekantskap med svenska bakelser, tårter, glass, choklad, kakor, kaffebröd, svenskt smör, hårdostar, gräddsåser och majonnäs!

Förändringen fortsätter från inlemmandet av sötsaker och fettrika livs-

medel mot livsmedel som väcker starkare kulturell bindning, som exempelvis grönsaker och mejeriprodukter. Anpassning till en annan matkultur är fullständig först när invandrare helt accepterat värdlandets baslivsmedel.

Invandrare bibehåller sina kulturspecifika kolhydrater över flera generationer, för "identiteten" sitter där. Även om matvanorna börjar förändras nästan omedelbart, tar den totala anpassningen till en ny matkultur en mycket lång tid. Italienare som invandrade till USA under förrförra sekelskiftet åter fortfarande pasta,

och japaner som flyttade dit efter första världskriget åter fortfarande ris som huvudsaklig kolhydratkälla.

Kulturell identitet spelar en viktig roll

När arbets- och fritidsmönstren förändras på grund av migration förändras även måltidsmönstret till att likna mönstret i det nya landet. Återigen spelar bindningen och kulturell identifikation en viktig roll. Den måltid som är mest värdeladdad förändras sist, medan den som är mer neutral förändras först – frukosten. Därefter kommer lunchen, som är den måltid vid vilken invan-

Det första man förändrar i vardagsmåltiderna är frukosten och mellanmålen.

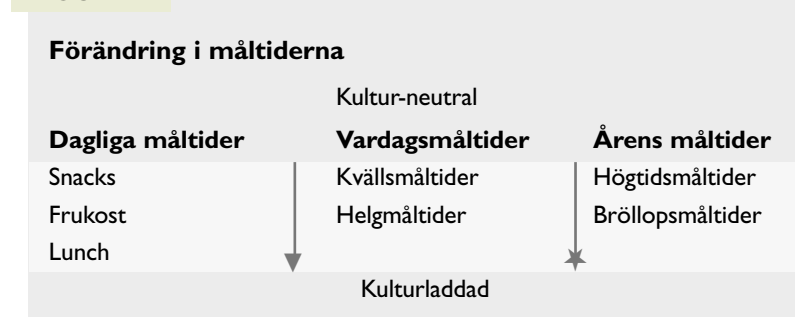


drarna vanligen kommer i kontakt med det nya landets mattradition. Kvällsmålet, eller det tillfälle då familjemedlemmarna samlas, reserveras för att förstärka vi-känslan. Därför föredrar man hemlandets maträtter till middag. Så är det middagen som förändras sist. Figur 2 utvecklar detta resonemang till andra tillfällen. Under vardagen sker de första förändringarna vid mellanmål och frukost. Under veckan är det vardagarna som först förändras, medan sabbaten är reserverad för hemlandets mat. Helgmåltider ändras mycket långsamt, eller inte alls. Svensktätningar i USA åter fortfarande skinka till jul och importerad sill till midsommar.

FIGUR 1



FIGUR 2



REFERENSER

- ¹ Mariani-Costantini A, Ligabue G. Did Columbus also open the exploration of the modern diet? *Nutr Rev.* 1992 Nov;50(11):313-9.
 - ² Guerra F. The European-American exchange. *Hist Philos Life Sci.* 1993;15(3):313-27.
 - ³ Kocturk, T., Brugård-Konde, Å. Pizza - vår nya falukorv? *Vår Föda* 7/96. 18-20.
- Artikeln finns med fullständig referenslista på www.perspektiv.nu

Bristfällig hälsoundervisning i norska skolor?

10

Av Lise von Krogh, fil kand i näringsbiologi, Oslo.

Är hälsoundervisningen i den norska grundskolan tillfredsställande och tillräcklig? Mycket tyder på att det finns utrymme för förbättringar och en önskan om att hälsoundervisningen prioriteras högre både i undervisningen i skolan och i lärarutbildningen. Problemet är att det saknas kunskap om undervisningens kvalitet.

På senare tid har intresset riktats mot bristande fysisk aktivitet bland barn och ungdomar. Även om det finns lite dokumentation om tillbakagången i fråga om barns och ungdomars fysiska prestationsförmåga så visar de få undersökningar som finns att en försämring har inträffat¹. Skolan borde vara en arena för fysisk aktivitet och utvecklandet av sunda vanor. Det finns stora möjligheter att påverka elevernas hälsotillstånd genom kroppsträning, hemkunskap och annan hälsoundervisning. Om barn får uppleva glädjen i att vara fysiskt aktiva är det större chans att de fortsätter att vara aktiva i vuxen ålder.

Hälsömnena i den norska grundskolan omfattar hemkunskap, kroppsträning och kropp och hälsa, som ingår i natur- och miljöämnet². Kroppsträning är ett eget ämne från första klass, medan hemkunskap kommer in som eget ämne i klasserna 6 och 9. På lågstadiet ska eleverna tillägna sig element från natur- och miljöämnet och hemkunskapen i den temaorganiserade undervisningen. I Norge följer undervisningen i skolan offentliga läroplaner (L97). Läroplanerna innehåller mål och principer för undervis-

ningen. Det är kommunerna och ledningen och lärarna vid skolorna som har ansvaret för att undervisningen överensstämmer med läroplanerna.

Tiden som ägnas åt varje enskilt ämne anpassas till andra aktiviteter i skolan och det är i hög grad lärarna som bestämmer vad de vill lägga in i form av hälsoundervisning i de olika ämnena. Antalet skoltimmar i varje ämne ökar för varje klass. Tabell 1 visar skoltimmar för varje ämne på lågstadiet, mellanstadiet och högstadiet.

Problemet är att det inte finns data som gör det möjligt att säga något om kvaliteten på hälsoundervisningen i grundskolan i dag. Det är med andra ord osäkert om den faktiska undervisningen i skolan, till exempel i hemkunskap, uppfyller målen i läroplanerna.

Hemkunskap – ett kärnämne med liten plats

Hemkunskap ska inspirera eleverna till att laga mat, föra mattraditioner vidare och skapa glädje och trivsel runt måltiden. Förutom att utveckla det sociala medvetandet och omsorgsförmågan, ska ämnet åstadkomma förståelse för att det finns ett samband mellan kosthållning, livsstil och hälsa. Detta ger eleverna

underlag så att de själva kan välja en hälsofrämjande livsstil. Maten som lagas i skolköket ska vara i överensstämmelse med rekommendationerna om kosthållning från Statens råd för ernæring og fysisk aktivitet. Hemkunskapsämnet är det minsta när det gäller antalet timmar i den 10-åriga grundskolan.

Britt Unni Wilhelmsen, ledare för Landslaget for lærere i heimkunnskap, berättar att kvaliteten på hemkunskapsundervisningen i Norge varierar. Lagets syfte är att tillvarata hemkunskapsämnets intressen i grundskolan. På lågstadiet är ett av problemen att det inte finns tillräckligt med lärare med kvalificerad utbildning och att intresset för ämnet är litet. I strid med nyare målsättningar har hemkunskapsämnet kortats i lärarutbildningen. Lärarstudenter får många gånger endast möjlighet att välja antingen gymnastik eller hemkunskap.

– Hemkunskap är ett ämne som lätt kan integreras i andra ämnesområden, säger avdelningsdirektör Arnhild Haga Rimestad vid näringsavdelningen inom Sosial- og helsedirektoratet. Mat, matproduktion, näring, kosthållning och hälsa är teman som med fördel kan ingå i tvärvetenskapliga och temabaserade

TABELL 1

Hälsoundervisning i grundskolan. Varje undervisningstimme är på 45 minuter

Hälsoundervisning	Klass 1-4	Klass 5-7	Klass 8-10	Summa
Natur och miljö	152	247	342	741
Hemkunskap	38	114	114	266
Kroppsträning	228	266	304	798
Årstimmar	418	627	760	1805

TABELL 2

Innehållet i ämnet hemkunskap i den norska grundskolan

Lågstadiet	Mat och måltider	Göromål i hemmet	Barn och familj	Närmiljön
Mellanstadiet och högstadiet	Kostvanor och matglädje	Hälsa och livsstil	Hygien och rengöring	Konsumtion och ansvar
				Omsorg och socialt handlande

70-80 % av alla barn och ungdomar utövar i dag för lite fysisk aktivitet.



upplägg. I vilken mån detta görs i dag finns det inga uppgifter om. Ett mål för framtiden är att alla som undervisar i hemkunskap ska ha formell kompetens i ämnet och att alla elever får tillräckligt med tid och resurser för praktisk matlagning.

Arnhild Haga Rimestad understryker också att hälsoundervisning i skolan inte bara är det som sker i den pedagogiska undervisningen. Det är lika viktigt att ordna skoldagen och skolmiljön så att de passar en sund livsstil.

Enligt folkhälsorapporten "Resept for et sunnere Norge" är grundläggande kunskap om näring och färdigheter i tillredning av mat väsentliga för att barn ska tillägna sig en hälsosam kosthållning³. Därför är kompetensen hos lärarna som undervisar i hemkunskap en viktig faktor både när det gäller att stimulera intresset för mat och hälsa hos eleverna och för att förmedla nödvändiga kunskaper och färdigheter. Folkhälsorapporten visar tydligt att hemkunskap tillhör de ämnen i grundskolan där lärarna har lägst formell kompetens. Det behövs åtgärder som säkerställer kompetensen hos lärarna och därmed ämnets kvalitet. Det är önskvärt att alla studenter vid pedagogiska högskolor erbjuds kurser i hemkunskap och att lärarna erbjuds efter- och vidareutbildning.

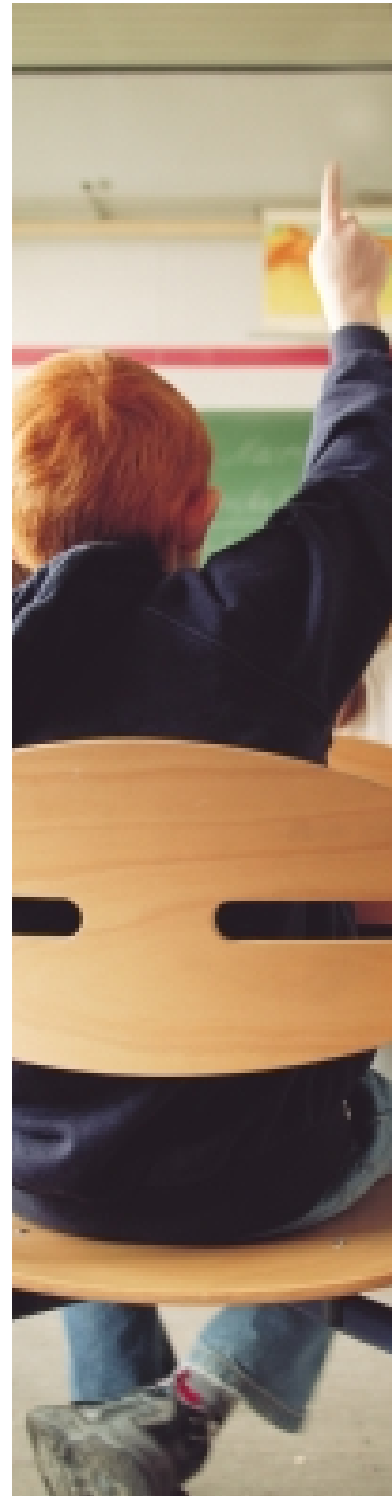
Kroppsträning – bra när den utövas, men hur ofta?

Kroppsträning ger eleverna möjlighet till fysisk aktivitet och är mycket viktigt för främjandet av folkhälsan. Kroppsträngstimmar i skolan är faktiskt den enda form av fysisk aktivitet som många barn ägnar sig åt. Minskandet av den dagliga fysiska aktiviteten har lett till att 70-80 procent av alla barn och ungdomar i dag är för lite fysiskt aktiva⁴. Enligt folkhälsorapporten är det klart att innehållet i undervisningen och lärarnas kompetens har betydelse för elevernas trivsel och aktivitet under lektionerna. Kroppsträning finns som ämne på alla stadier (se tabell 3).

– Total satsning på en aktiv skoldag genom ändrade ramvillkor för fysisk aktivitet är nödvändigt för att barn och ungdomar ska vara tillräckligt aktiva, säger avdelningsdirektör Anita A Aadland vid avdelningen för fysisk aktivitet inom Sosial- og helsedirektoratet. Även ökad satsning på omfattningen är ett bra medel.

Social- og helsedirektoratet anser att det nuvarande antalet ramtimmar för kroppsträning är för litet i förhållande till dagens rekommendationer⁵. Daglig fysisk aktivitet bör införas i både grundskolan och gymnasieskolan för att uppväga minskad fysisk aktivitet generellt i samhället.

11



Mer tid till fysisk aktivitet försämrar inte prestationerna i de teoretiska ämnena.

Undersökningar har visat att utökad timantal för kroppsträning bidrar till generella förbättringar i fysisk form^{1,6-8}. Detta behöver inte försämrade prestationerna i teoretiska ämnena. En undersökning om kompetens i grundskolan visar att endast hälften av lärarna som undervisar i kroppsträning har formell kompetens. Utmaningar med anknytning till detta blir bland annat att stärka kraven på lärarkompetens i kroppsträning och fokusera mer på fysisk aktivitet i läroplaner på alla nivåer. För närvarande pågår arbete med att värdera innehåll, kvalitet och organisering av utbildningen i grundskolan och gymnasieskolan. Detta gäller även ämnet kroppsträning. Utskottet väntas lägga fram sitt förslag under våren 2003.

I Norge visar undersökningar att 50-75 procent av eleverna trivs bra med kroppsträning⁹ och att en stor andel av eleverna vill ha fler kroppsträningstimmar än de har i dag. Lusten till kroppsträning är störst hos de yngsta eleverna och större bland pojkarna än bland flickorna. Det finns anledning att tro att kroppsträningen i dagens skola är väl anpassad till dem som bemästrar ämnet bäst. Detta drabbar främst de svagaste – och särskilt en del av flickorna. Mer medvetet val av aktiviteter kan i hög grad påverka trivseln för enskilda elever.

Kropp och hälsa i ämnet natur och miljö

Ämnet natur och miljö omfattar både kropp och hälsa. På lågstadiet ligger tonvikten på att eleverna ska stimuleras att använda sina sinnen medvetet och lära känna sin kropp. De ska lära sig hur de ska sköta kroppen och få kunskap om att kroppen växer och förändras. Målet på mellanstadiet är att eleverna ska få kunskap om kroppsfunktionerna, puberteten och lära sig förstå betydelsen av en hälsosam kosthållning. I klass 6 får eleverna arbeta med mat som energikälla och byggstenar i kroppen, ätstörningar och matspjälkning. Det är också i denna klass de genomför det första av två år med hemkunskap (matlagning). På högstadiet utökas kunskapen om kroppen och sjukdomar, tobak och berusningsmedel. Och i klass 10 lär sig eleverna om näring.

Hälsoundervisningen i svenska och danska skolor

Hälsoundervisningen i Sverige och Danmark är ganska lik den norska. Ämnena och deras innehåll är uppbyggda på samma sätt som i Norge (tabellerna 4 och 5).

Biologiundervisningen i Sverige handlar bland annat om kropp och hälsa¹⁰. Delmål för undervisningen är uppställda till slutet av klass 5 och klass

9. I klass 5 ska eleverna lära sig om kroppens organ och funktioner, fortplantning, pubertet, åldrande och död, beroendeframkallande mediciner och bra hälsovanor. I klass 9 ska eleverna läsa om cellbiologi, befruktning och sexualitet samt hur beroendeframkallande mediciner påverkar hälsan. Biologiundervisningen i Danmark genomförs i klasserna 7 och 8. Undervisningen som behandlar kropp och hälsa omfattar uppbyggnad och omsättning av organiska ämnen, ämnesomsättning och energi, kroppsfunktioner, faktorer som påverkar hälsan samt livsmedelsproduktion.

I den danska grundskolan bedrivs hälsoundervisningen i ett obligatoriskt ämne, "sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab", samt i flera ämnen som natur/teknik, biologi, idrott och hemkunskap¹¹. Det obligatoriska ämnet "sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab" är

timlöst, vilket innebär att skolorna själva ska skapa timmarna. Hälsoämnena har tilldelats ett visst antal vägledande timmar från centralt håll, men skolorna kan välja att undervisa i ämnena under färre timmar. Ett minimikrav är att skolorna undervisar motsvarande en timme per vecka i ämnet "sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab". I övrigt kan hälsoundervisningen ingå i de flesta av skolans ämnen: danska, matematik, språk (engelska, tyska), slöjd, fysik/kemi osv.

I Sverige är syftet med ämnet idrott och hälsa att utveckla elevernas fysiska, psykiska och sociala förmåga, samt att förmedla kunskap om hur livsstilen kan påverka hälsan. Centrala element i danska skolor är kroppen och dess möjligheter, idrottens värden och idrottstraditioner och idrottskulturer. Eleverna ska få kunskap om sambanden mellan mat, motion och hälsa.

I ämnet hem- och konsumentkunskap ska svenska skolor bland annat ge eleverna en inblick i social gemenskap, mat och måltider, hushållning, ekonomi och hur hälsan påverkas av dessa faktorer. Centrala element i danska skolor är mat, måltider och livskvalitet, matvaror och hantverk, konsumtion, miljö och resurser, samt hygien och hälsa.

Slutsats

Grunden för en sund livsstil och bra kostvanor senare i livet läggs redan i barna- och ungdomsåren. Bristande insikt och intresse kan ha betydelse för utvecklandet av livsstilssjukdomar som hjärt-kärlsjukdomar, vissa cancerformer, diabetes typ 2 och inte minst övervikt och fetma senare i livet.

Det är viktigt att myndigheterna utreder vad som krävs för att stärka de hälsofrämjande ämnena i grundskolan. Det återstår fortfarande en del tills vi kan säga att kvaliteten på hälsoundervisningen i den norska grundskolan är tillfredsställande.

TABELL 3

Kroppsträning i norska grundskolan. Ämnet är indelat i fyra områden på varje stadium.

Lågstadiet	Sinnesmotorik	Jag och andra	Lek och kultur	Närmiljö och natur
Mellanstadiet	Kroppsmedvetande och rörelsegädje	Samarbete och social samvaro	Idrott och dans	Ut i naturen
Högstadiet	Fysisk aktivitet och hälsa	Idrott	Dans	Friluftsliv

TABELL 4

Hälsoundervisningen i svenska grundskolor	
Ämne	Timmar à 60 minuter
Hem- och konsumentkunskap	118
Idrott och hälsa	500
Biologi/fysik/kemi/teknik	800

TABELL 5

Hälsoundervisningen i danska grundskolor										
Ämne	Vägledande timmar per vecka i 40 veckor									
Klass	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Idrott	1	2	2	3	3	2	2	2	2	2
Handarbete, slöjd, hemkunskap					2	4	4	3		
Biologi							2	2		

REFERENSER

- ¹ Mjaavatn, PE, Skisland JO. Fysisk aktivitet i skolehverdagen [Internrapport]. Oslo: Sosial- og helsedirektoratet, 2003.
- ² Skolenettet. Læreplanverket for den 10-årige grunnskole. Norske læreplaner L97. <http://skolenettet3.is.no/dok/snl/L97> (Referert den 25. februar 2003.)
- ³ Helsedepartementet. Resept for et sunnere Norge: folkehelsepolitikken. Oslo: Departementet, 2003. (Stortingsmeldingene 2002–2003; 16).

Artikeln finns med fullständig referenslista på www.perspektiv.nu

socker – gift, drog eller bara kalorier?

14

Under de senaste månaderna har debatten i Norden varit intensiv, vad gäller uppfattningen om sockrets roll i vår kosthållning. Det har sagts, att allt som är gott är dyrt, fettbildande eller cancerframkallande, men det är faktiskt osäkert om detta påstående gäller socker.



Av Stephan Rössner, professor i hälsoinriktad beteendeforskning, Överviktsenheten, Karolinska Institutet, Huddinge Universitetssjukhus, Stockholm.

Socker väcker känslor, och i någon mån är vi kanske fortfarande offer för den gamla tidens uppfattning, när socker var någonting exklusivt, dyrbart och svårtillgängligt.

sockerberoende?

Men vad är det då som gör socker så speciellt? Idag finns det speciella kliniker som ägnar sig åt att ta hand om sockermissbrukare. Det intressanta är att många av dem som anses missbruka socker samtidigt uppfattas som missbrukare av kaffe, tobak, vitt mjöl och andra stimulantia. Med all respekt för engagemanget hos dessa terapeuter, som ofta är utomordentligt engagerade och gör ett stort arbete, kan det vara svårt att förstå den biologiska gemensamma verkningsmekanismen för dessa olika komponenter. Även om vi vet, att vi i de basala delarna av hjärnan har lustcentra, som svarar mot olika stimulationseffekter, är ändå mekanismerna rimligen varierande. Nyligen publicerades boken "Food cravings and addiction" (editor: Marion M. Hetherington)¹, Boken är en intressant sammanställning över alla våra begär och deras neuroendokrina korrelat, från godis till sexuallust, från droger till choklad. Intressant är till exempel, att belöningseffekten av mat och sex löper längs likartade vägar i det s k mesolimbiska dopaminsystemet i hjärnans basala delar. Men när dessa områden stimuleras av beroendeframkallande droger blir effekten större och belöningen mera given än efter mat och sex. Det är ett exempel på hur man skulle kunna förklara varför drogmissbrukare hellre hänger sig åt sina missbruksvanor än att ägna sig åt mat och sexuallust.

Choklad som njutning

Boken handlar bland annat om choklad – i det längsta kapitlet på mer än

100 sidor. Avsnittet belyser den speciella ställning som choklad intar i vår uppfattning om njutningsframkallande medel. Choklad är gott, lustfyllt, spännande, och exklusivt, men har också olika sociala betydelser. Choklad var från början en bitter dryck, som européerna tog med sig ifrån Mexico, men förvandlades genom livsmedelsteknologins förfining till en intressant kombination av kakaosmaker, fett och socker. Chokladen i sig är ett exempel på att vi måste vara noggranna med våra definitioner när vi försöker diskutera sötsakers roll i njutning, aptitreglering och på sikt viktuppgång. Fettet, som ofta fungerar som smakbärare får sin effekt potentierad av sockret och med kakaokryddan ovanpå blir det hela oemotståndligt. Men den chokladnjutning, som framför allt kvinnor upplever, har egentligen ingenting med ren sockerätning att göra. Och uppenbart finns här beteendemässiga kopplingar och hormonella förväntningar: Många kvinnor äter choklad för att det är gott och njutningsfyllt och därför att de upplever ett speciellt sug veckan före menstruationen. För män är choklad mycket mera reservproviant, som man tar med sig på utflykten för att kompensera energiförlusten under en lång promenad än någonting sensuellt njutningsfullt.

Wurtmans hypotes

För cirka 20 år sedan lanserade forskarparet Wurtman serotoninhypotesen som betydde, att ren sockerätning skulle ha stämningshöjande effekter². Eftersom sockertillförsel ger ett insulinpåslag leder detta till effekter på alla aminosyror, med undantag av tryptofan. Eftersom tryptofan är ett förstadium till serotonin och ökar i hjärnan på grund av minskad tävlan med andra aminosyror, skulle sockerätningen kunna förklara varför mera

Choklad äter man både för smakens och för den sociala betydelsens skull.



15

serotonin bildades och stämningläget därmed ökades. Många antidepressiva läkemedel bygger ju på att höja serotoninhalten i hjärnan. Men haken i dess hypoteser är ju att det i allmänhet inte är det rena sockret som eftertrakts. Vad många med denna typ av s k "missbruk" eftersträvar är egentligen kolhydrater av sammansatt form som bullar, kakor, godis, snack och inte det rena sockret. Många forskare menar därför idag att det kanske inte bara är det rena sockret som är intressant utan kolhydraterna i sig och kolhydrater i kombination med fett som ger hög smaklighet. Intressant ny forskning kan vända på detta synsätt, sedan man förstätt att flytande socker, i princip läskedrycker, inte ger de mättnadssignaler som socker i fast form medför. Från missbrukarvärden beskriver man att sockermissbrukare kan sätta i sig 12 liter läsk om dagen – något man öppet berättar lika ogärna som om sina sexuella perversioner eller alkoholvanor. Det kan alltså finnas subgrupper som verkligen har dessa problem, men som den vanliga rutinvården inte förmår att identifiera.

Några forskare har menat att beroende inte behöver ha några primärt neurofysiologiska orsaker. Om vi tycker att något smakar gott, dvs får en hedonisk, njutningsfylld upplevelse, är det självklart att detta är någonting vi eftertraktar och gärna äter mera av, oavsett om komponenten sedan utgöres av fett, kolhydrater, protein eller kombinationer härav. Många menar därför att tillvänjning till socker och kolhydrater handlar mera om beteendelösta förändringar än äkta beroende.

Förväntningar styr beteende

Klart är att forskningen visar att det finns vissa individer som upplever kostkomponenter så starkt att de

kan likna ett begär av samma slag som vissa droger³. De endogena opiaternas betydelse för vårt välbefinnande är fascinerande. Man har till exempel visat att spädbarn som får sockervatten att dricka inte skriker lika mycket när man sticker dem i hälen för ett blodprov. Och på samma sätt har man funnit att mjölk, som i och för sig är en söt dryck men också innehåller många andra komplicerade komponenter, har smärtstillande egenskaper hos dessa nyfödda.

Försöksdjur och människor

Födoämnesbegären är uppenbart komplicerade, och en genomgång av litteraturen visar ofta på samma typ av slutsatser: Djurexperimentella data är i vissa fall övertygande men är ofta svåra att överföra till humant beteende. Våra mänskliga kostvanor är så mycket mer överlagrade av

sociala konventioner och begär. Födoämnesbegär är kopplat till många andra faktorer än rent fysiologiska. Varför skulle kvinnor vara mera benägna att använda dessa komponenter som tröst än män? Varför tycks födoämnesbegären avta ju äldre vi blir? Bränner vi ut våra födoämnesbegär, på samma sätt som vår sexualdrift avtar och övriga sinnesförmågor avtrubbas? Och hur kommer det sig att vi äter många födoämnen i stora mängder utan att känna något begär överhuvudtaget? Klart är att frågan om sockerbegär fordrar mycket mera klinisk humanforskning. Vi har glädje av de djurexperimentella studierna för att förstå begärens primära fysiologiska underlag. Men råttmodeller kommer aldrig att ge oss någon insikt i varför sötsaker för vissa människor är oemotståndliga njutningsmedel och för andra trivialt ointressanta.

REFERENSER

- ¹ Hetherington MM, ed. *Food cravings and addiction*. Leatherhead, UK: Leatherhead Publishing, 2001.
- ² Wurtman JJ, Wurtman RJ. *Sucrose consumption early in life fails to modify the appetite of adult rats for sweet foods*. *Science* 1979 Jul 20; 205(4403):321-2.
- ³ Pelchaoat ML. *Of human bondage: Food craving, obsession, compulsion, and addiction*. *Psychology & Behaviour* 2002; 76: 347-352.

Artikeln finns i fulltext på www.perspektiv.nu

Danisco Sugar
Langebrogade 1
Postboks 17
DK-1001 København K

Returneres ved varig adresseændring

SNÖ – för bättre kostvanor

SNÖ står för Svenska näringsrekommendationer översatta till livsmedel. Kan gemene man äta så att man följer näringsrekommendationerna?

Nutritionister vid Livsmedelsverket har arbetat med att räkna ut vad man behöver äta under en månad för att leva upp till näringsrekommendationerna. SNÖ är anpassad för relativt stillasittande män och kvinnor.

Enligt SNÖ bör vi öka vår konsumtion av frukt och grönsaker. Bröd äter vi också för lite av. Öka gärna intaget fullkornsbröd för att nå upp till kostfiberrekommendationen, 3 g/MJ. Fler nyckelhålmärkta livsmedel, dvs. rätter med bl.a. låg fettinnehåll, bör konsumeras.

Det är viktigt att det finns plats för alla sorters livsmedel, även de som kallas onyttiga. Detta kallas "utrymme". Inom ramen för utrymmet bör man hellre välja söta livsmedel än feta.

Rapporten "De svenska näringsrekommendationerna översatta till livsmedel" (Livsmedelsverkets rapport nr 1/2003) är utlagd som pdf-fil på www.slv.se under rubriken Mat och hälsa.

Näringspolicy

Danisco Sugars näringspolicy, som bland annat beskriver informationsarbetet gentemot fackfolk och samarbetet med forskarvärlden, kan nu läsas eller beställas på www.perspektiv.nu. Näringspolicyn finns på alla skandinaviska språk och på engelska.

Sammandrag – se www.perspektiv.nu

I tidskriften Perspektiv användes tidigare en del av utrymmet till att publicera ett antal sammandrag. Numera publicerar vi istället vetenskapliga sammandrag och nyheter inom näringsområdet på www.perspektiv.nu

Nytt undervisningsmaterial från Danisco Sugar

"Fysisk aktivitet och vikt" är ett nytt undervisningsmaterial från Danisco Sugar. Materialet behandlar på ett enkelt och lättbegripligt sätt fysisk aktivitet, vikt och hälsosam mat. Materialet är lämpligt att använda vid kortare utbildningar, till exempel vårdutbildning, på tekniska skolor och på högstadiet, samtidigt som det är relevant för hälsointresserade konsumenter.

"Fysisk aktivitet och vikt" är på 28 sidor och utkommer i april. Materialet är gratis och kan beställas från Danisco Sugar på www.perspektiv.nu eller på telefon 020-74 02 00.

Fokus på förebyggandet av övervikt

Satellitesymposium 26-28 maj i Stockholm

Som upptakt till detta års europeiska fetmakongress genomför Svenska Läkaresällskapet ett satellitesymposium – med världens ledande internationella experter inom området – i Stockholm under rubriken "Prevention of Obesity – the global approach". De senaste fem årens utveckling av övervikt har visat att förebyggande är och kommer att vara ett aktuellt ämne i forskningen om fetma.

Generella strategier, kostnadseffektivitet i förebyggandet, praktiska erfarenheter från försök samt livsmedelsbranschens roll i förebyggande av övervikt är endast några av de ämnen som de inbjudna föredragshållarna ska behandla. Program och anmälningsblankett finns på www.svls.se

Utförliga sammanfattningar av presentationerna kommer i juni att finnas på www.perspektiv.nu under rubriken "Nyheter".