



PRÍÐJUDAGUR 13. MARS 2018

Heilsa



Kolbrún lætur íslenskt veðurfar ekki aftra sér og sinni fjölskyldu frá útivist. Þau elda oft utandyra og sofa í tjaldi um hávetur. MYND/STEFÁN

ENZYMEDICA®

Söluhæsta
meltingarvaran í
Bandaríkjunum



Fyrsta skrefið er yfir þröskuldinn heima

Kolbrún Kristínardóttir barnasjúkrapjálfi gerði rannsókn á viðhorfum íslenskra og norskra foreldra til frítíma barna, samveru fjölskyldunnar og útiveru. Samkvæmt niðurstöðum lögðu íslensku foreldrarnir meiri áherslu á skipulagða íþróttaiðkun barna en þeir norsku á útivist og samveru úti í náttúrunni. ➔2

Sigríður Inga

Sigurðardóttir

sigriduringa@frettabladid.is



Kolbrún Kristinardóttir barna-sjúkraþjálfari hefur lengi haft áhuga á lýðheilsu, útivist og hreyfingu. Hún flutti til Noregs árið 2007 og lauk mastersprófi frá Háskólanum í Lillehammer. Þegar að því kom að velja lokaverkefni ákvað Kolbrún að skoða hvaða gildi og viðhorf íslenskir og norskir foreldrar hafa til frítíma barna, samveru fjölskyldunnar, náttúrustunda og útiveru.

„Niðurstöðurnar sýndu fram á að norskir foreldrar lögðu mikla áherslu á útivist og samverustundir úti í náttúrunni og lýstu jákvæðum áhrifum útiveru fyrir andlega- og líkamlega vellíðan barna sinna. Áhersla íslensku foreldranna var hins vegar meiri á heilsuuppeldi í gegnum skipulagða íþróttaiðkun,“ segir Kolbrún.

Hvað vakti áhuga þinn á þessu verkefni? „Eftir að ég flutti til Noregs tók ég eftir því að norskar fjölskyldur virðast verja meiri tíma saman utandyra en íslenskar fjölskyldur. Mig langaði að kanna hvers vegna útivist er rík í norskrum menningu en þar er t.d. svokallaður söndagstur, eða gönguferðir á sunnudegi, nauðsynlegur hluti af lífi margra fjölskyldna. Ég ákvað því að kanna hvort það væri mikill munur á þessum frændþjóðum í þessum efnum.“

Um eiginlega rannsókn er að ræða þar sem gögnum var safnað með hálfopnum viðtölum við foreldra í Hafnarfirði og Lillehammer. „Ég talaði við fimm fjölskyldur í hvoru landinu. Niðurstöður voru



„Við förum saman í gönguferðir og fjallgöngur, förum á gönguskiði jafnt sem svigskiði, allt eftir tíma og hvað hentar hverju sinni. Stundum förum við bara rétt út fyrir bæjarmörkin og eldum kvöldmat úti á primus,“ segir Kolbrún sem hefur alltaf stundað mikla útivist. Hún segir börnin sín von þessum lífsstíl.

túlkaðar út frá lýðheilsusjónarmiðum, kenningum um foreldra sem fyrirmyndir og kenningum um menningar- og samfélagsleg áhrif. Í raun speglast þær í hinum ýmsu viðjum samfélagsins, þar með töldum lögum, reglugerðum, skólanámskrám og tungumáli. Foreldrar í báðum löndum töldu að

útileikur barna væri hverfandi og að frjálsi radiusinn, ef svo má segja, í leiknum hefði minnkað,“ segir Kolbrún sem hefur haldið fyrirlestra um rannsóknina í íslenskum leik- og grunnskólum sem hafa vakið mikla athygli.

Foreldrar mikilvæg fyrirmynd

Að mati Kolbrúnar er mikilvægt að fjölskyldan fari út og njóti þess saman að vera í útivist. „Að foreldrar stundi virka samveru, t.d. útivist, með börnunum sínum hefur töluvert forspárgildi um hvort þau velji sér virkan lífsstíl síðar á lífsleiðinni. Útivist hefur ekki aðeins góð áhrif á líkamlega heilsu heldur einnig þá andlegu. Þegar komið er út undir bert loft talar fólk frekar saman og síminn fer í pásu. Við þurfum að vera saman, njóta og upplifa. Foreldrarnir eru mikilvægasta fyrirmynd barnanna og þau læra best það sem þau upplifa og eru þátttakendur í,“ segir hún.

Kolbrún telur að áhugi Íslendinga á útivist hafi almennt aukist mjög undanfarin ár en segir að það sé spurning um hvort fjölskyldan sé öll saman í útivist. „Það virðist vera sem fullorðnir stundi útivist, svo sem fjallgöngur, og taki þátt í keppnum á borð við Landvætti en börnin eru kannski of sjaldan með í útivistinni,“ segir hún.

Kolbrún vann einnig við sjúkraþjálfun barna í Noregi og var meðal annars með börn í ofþyngd í þjálfun. Hún segir að besti árangurinn hafi náðst þegar fjölskyldan fór saman í göngutúra eða stundaði aðra útivist.

Hreyfingarleysi stórt vandamál

Kolbrún nefnir að samkvæmt Alþjóðaheilbrigðisstofnuninni sé hreyfingarleysi eitt af stærstu vandamálum heimsins í dag. „Það hefur sýnt sig að áhugi og hvatning fyrir hreyfingu er meiri utandyra og viðtækur heilsuávinningur felst í því einu að vera úti í náttúrunni. Við á Íslandi erum svo lánsöm að hafa aðgang að fallettri náttúru allan ársins hring sem við getum nýtt okkur vel. Það er alltaf hægt að finna gönguleiðir sem passa öllum í fjölskyldunni eða fara í léttar fjallgöngur. Best er að miða við getu þess yngsta í hópnum. Foreldrar gegna lykilhlutverki í mótun heilsuþegðunar barna sinna og mótunarárin hafa stór áhrif á



Samkvæmt Alþjóðaheilbrigðisstofnuninni er hreyfingarleysi eitt af stærstu heilsufarsvandmálum heimsins í dag, að sögn Kolbrúnar.



Kolbrún segir oft erfiðast að fara yfir þröskuldinn en eftir það sé leikurinn auðveldur. Hún mælir með að setja sér raunhæf markmið varðandi útivist.

„Við á Íslandi erum svo lánsöm að hafa aðgang að fallettri náttúru allan ársins hring sem við getum nýtt okkur vel.“

heilsu þeirra síðar í lífinu.“

Þegar Kolbrún er spurð um ráð til að koma reglulegri útivist inn í þéttskipaða dagskrá flestra fjölskyldna segir hún gott að byrja á að setja sér raunhæf markmið. „Fyrst þarf að koma sér yfir þröskuldinn. Ég mæli með að setja sér hvorki of stór né of háleit markmið. Það gæti t.d. verið sniðugt að byrja á að fara í nestisferð skammt frá heimilinu en það ætti öllum að finnast skemmtilegt. Það gerist eitthvað við að fara út. Það verður einhver önnur nánd. Allir verða afslappaðri því náttúran

hefur róandi áhrif á fólk. Vissulega getur verið erfið að koma sér út um dyrnar en um leið og ferð er af stað breytist stemningin.“

Tjaldútilegur allt árið um kring

Útivist er stór hluti af lífi Kolbrúnar og hennar fjölskyldu. Hún er gift og á tvö börn, 9 og 14 ára, en þau fluttu heim aftur fyrir einu og hálfu ári. „Við förum saman í gönguferðir og fjallgöngur, förum á gönguskiði jafnt sem svigskiði, allt eftir tíma og hvað hentar hverju sinni. Stundum förum við bara rétt út fyrir bæjarmörkin og eldum okkur kvöldmat úti á primus eða bökm okkur pönnukökur, enda bragðast allur matur betur utandyra. Við förum í tjaldútilegur allt árið um kring, nú síðast fyrir þremur vikum. Við vöknudum í snjóhúsi, svo mikið hafði snjóað um nóttina. Þetta er sá lífsstíll sem börnin mín þekkja.“

FRÉTTABLAÐIÐ.IS

Stendur undir nafni



FRÉTTABLAÐIÐ



FRÉTTABLAÐIÐ APP



FRÉTTABLAÐIÐ.IS



HÚSAVIÐGERÐIR.IS

MÚR- OG STEYPUVIÐGERÐIR
ALHLIÐA MÚRVERK
ÞAKVIÐGERÐIR
GLUGGASKIPTI

HAFÐU SAMBAND

INFO@HUSAVIDGERDIR.IS

SÍMI 565-7070

Finndu okkur á
Facebook

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundni ritstjórnaræfni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Útgefandi: Ábyrgðarmaður:
365 miðlar Elmar Hallgríms Hallgrímsson

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@frettabladid.is, s. 512 5367 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@frettabladid.is, s. 512 5368 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigriduringa@frettabladid.is, s. 512 5372 | Starri Freyr Jónsson, starri@frettabladid.is, s. 512 5358 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordis@frettabladid.is, s. 512 5338

Sölumenn: Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 512 5457 | Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 512 5429 | Ólafur H. Hákonarson, olafurh@frettabladid.is, s. 512 5433 | Máté Dalmay, mate@frettabladid.is, s. 512 5442

Kíkir þú í klósettið?

Prógastró Gull byggir upp þarmaflóruna og getur komið reglu á hægðir á meðan Digestive Enzyme Complex meltingarensím auðvelda niðurbrot á mat og auka næringarupptöku.

Að kúka á hverjum degi

„Það ætti í raun að vera jafn eðlilegt að hafa hægðir daglega rétt eins og að borða“ segir Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsumarkþjálfari hjá Artasan. „Meltingarfærin okkar eru undirstaða góðrar heilsu og það er til mikils að vinna að hafa þau alltaf í toppstandi. Þau sjá um að brjóta niður fæðuna þannig að líkaminn getur tekið upp næringarefni og það sem hann nýtir ekki, skilar hann frá sér í formi hægða. Það er aðeins mismunandi hversu oft við þurfum að hafa hægðir en eðlilegt þykir ef hægðirnar er mjúkar og að við losum þær einu sinni til tvisvar á dag. Hjá sumum er það aðeins sjaldnar en 3-4 sinnum í viku ætti að vera algjört lágmark,“ segir Hrönn

Hægðatregða algeng

Harðlífi og hægðatregða eru að sögn Hrannar því miður afar algeng vandamál. Hún segir sífellt fleiri þjást vegna þessa, bæði börn og fullorðna. „Lausnin ætti þó ekki að felast í því að nota efni sem framkalla niðurgang nema nauðsyn krefji og ef það er tímabundið. Það er alls ekki í lagi að geta ekki kúkað í marga daga, eða að hægðalosun valdi sársauka eða kosti áreynslu. Of tíðar klósettferðir er heldur ekki gott en í báðum tilfellum þarf að finna lausn á vandanum. Lausnin felst þó ekki í einhverju einu ákveðnu, heldur er margt sem þarf að huga að, bæði mataræði, inntaka lyfja, lífsstíll, hreyfing, inntaka á mjólkursýrugerlum og stundum meltingarensímum.“

Ensim og gerlar

Ástæður þess að meltingin okkar er í ólagi geta að sögn Hrannar verið margvíslegar. „Það kemur fyrir að okkur vantar meltingarensím til að brjóta niður fæðuna og getur það þá valdið ónotum og vandamálum við hægðalosun. Ef þarmaflóran (allar bakteríurnar sem lifa í þörmunum) raskast, verður hægðalosun líka að vandamáli en það má í flestum tilfellum rekja til lélegs mataræðis, of mikið af unnum matvælum, sykurneyslu og að allt of lítið er af trefjum. Sýklalyf og ýmis önnur lyf eins og svefnlyf og þunglyndislyf hafa líka mjög slæm áhrif á þarmaflórana sem og mikil koffín- og áfengis-



„Það er mjög mikilvægt að hafa heilbrigðar hægðir á öllum æviskeiðum.“

Hrönn Hjálmarsdóttir, næringar- og heilsumarkþjálfari

neysla og svo er streita og óregla á svefni líka sterkur áhrifavaldur.“

Skortur á meltingarensímum!

Matur fer misvel í okkur. Ákveðin matvæli eða samsetning matar geta að sögn Hrannar valdið ónotum og uppþembu og gæti orsökina hugsanlega verið skortur á meltingarensímum. „Þá náum við ekki að brjóta niður ákveðna fæðu nógu vel sem getur skapað hin ýmsu meltingarvandamál. Ýmis heilsufarsleg vandamál geta tengst skorti á meltingarensímum og eru vindverkir, uppþemba, ónot og ógleði algengust. Bólur, exem, höfuðverkur og liðverkir eru einnig þekkt. Meltingarensím eins og Digestive Enzyme Complex er hægt að taka inn með mat en þau hjálpa til við niðurbrot á fæðu í maganum.“

Öflug þarmaflóra

Ef þarmaflóran er ekki í jafnvægi hefur það gríðarleg áhrif á heilsufarið en t.a.m. er ónæmiskerfið að mestu leyti staðsett í þörmunum á okkur.

Hrönn segir að það geti tekið langan tíma að byggja upp öfluga þarmaflóru. „Ef hún hefur verið lengi í ójafnvægi þarf að huga sérstaklega að því að taka inn öfluga mjólkursýrugerla því hollur matur er kannski ekki nóg.“

BRISTOL STOOL CHART			
	Teg. 1	Aðskildir harðir klumpar	Mikil hægðartregða
	Teg. 2	Þjappaðir klumpar	Hægðartregða
	Teg. 3	Pylsulaga með sprungum í yfirborði	Eðlilegt
	Teg. 4	Sléttur, mjúkur pylsulaga	Eðlilegt
	Teg. 5	Mjúkir, mótaðir klumpar	Trefjaskortur
	Teg. 6	Maukaður og tættur	Niðurgangur
	Teg. 7	Vatnskenndur og rennandi	Niðurgangur

Á myndinni má sjá hvernig heilbrigðar hægðir eiga að líta út.

Hægðir segja til um heilsufar

Þar sem allir þurfa að hafa hægðir frá vöggju til grafar þá ætti umræðan um hægðir að mati Hrannar ekki að vera eins mikið feimnismál og raun ber vitni. „Það er mjög mikilvægt að hafa heilbrigðar hægðir á öllum æviskeiðum. Á myndinni má sjá hvernig heilbrigðar hægðir eiga að líta út og við ættum öll að gera okkur far um að huga vel að þessum málum, skoða hvernig þær líta út og keppast að því að geta losað daglega.“

Heilbrigðar hægðir frá heilbrigðum líkama

Eðlilegar hægðir eru mjúkar og hægt að losa þær án nokkurrar áreynslu. „Ef svo er ekki er líklegt að það vanti trefjar í fæðuna en trefjar fáum við í grófu korni, baunum, grænmeti og ávöxtum. Við meltum ekki trefjarnar en þær drekka í sig vökva og því þarf alltaf að huga vel að því að drekka nóg af vatni. Trefjarnar gera hægðirnar mjúkar, tryggja að þær fari hratt gegnum ristilinn og auðvelda losun.“

Sölustaðir: Apótek, heilsuhús og heilsuhillur verslana



Náttúruleg lausn við bólgu og verkjum í vöðvum og liðum

Einstök blanda af virkum plöntukjörnum í gelformi án alkohóls og kemískra íblöndunar- og geymsluæfna.

SORE NO MORE eru náttúruleg hita- og kæligel sem henta vel við tímabundnum vöðvaeymslum, bólgum, harðsperrum og þreytu eftir stífar æfingar.

SORE NO MORE kæligel

- Línar bráða verki vegna byltu eða höggs.
- Frábært á vöðvabólgu.
- Kælir rólega og djúpt inn í vöðvann.
- Upplagt til að minnka harðsperrum og vöðvaverki.



SORE NO MORE hitagel

- Gott á þraláta verki eins og liðagigt, sinabólgu og vefjagigt.
- Örvar blóðrásina.
- Hitar og hjálpar til við að auka hreyfigetu.
- Mjög hentugt til að hita og mýkja upp stífa vöðva fyrir æfingar.



Smáauglýsingar

512 5800

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

Bílar & Farartæki



SUZUMAR gúmmibátar. Uppblásnir slöngubátar með algólfi og mikla burðargetu. Til í stærðum frá 2,9m - 4,2m. Verð frá 255.000.- kr.

SUZUKI
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 568 5100
suzukisport@suzuki.is
Suzuki.is / suzukisport.is



PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

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

Bilauppboð - Krókur
Sími: 522 4610
www.bilauppbod.is

Hjólbarðar



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

Einnig úrval notaðra dekkja. Tökum notuð uppi ný. Vaka s. 567 6700

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNIR

Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 6996069 og 663 5315

Pípulagningameistari getur bætt við sig verkefnum og viðhaldi á ofnakerfum. Uppl. í s. 778 1604

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

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

Bókhald

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

Málarar

Getum bætt við okkur inni og útiverkefnum. Vönduð vinnubrögð og góð umgengi. Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf. Sigurður 896-5758

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald

Hreinsa þakrennur, laga ryðbletti og tek að með ýmis verkefni. Uppl:847-8704 eða manninn@hotmail.com

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Keypt & Selt

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

Alla virka daga í verslun okkar Laugavegi 61 Jón & Óskar jonogoskar.is s.552-4910

Skólar & Námskeið

Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökupróf og akstursmat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésson.

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



Sérfræðingar í ráðningum

Ánægðir viðskiptavinir eru okkar besta auglýsing

lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is
www.fastradningar.is

TOYOTA YARIS 2017*

Komið og reynsluakið

- ✓ Allir bílar yfirfarnir og í ábyrgð***
- ✓ Allt að 100% lánamöguleiki****
- ✓ Til í ýmsum litum
- ✓ Handfrjálgs búnaður (bluetooth)
- ✓ Góð endursala
- ✓ Tökum bíla uppi
- ✓ Allir bílar með USB og AUX

*Yaris 1.0 bensín beinskjótir eknir á bíllinu 25-30 þús.
Búnaður bíla á mynd getur verið frábrugðinn sölubílum - Takmarkað magn

VERÐ KR. **1.790** ÞÚS.

KAUPAUKI AÐ VERÐMÆTI 250.000

- ✓ NÝJAR 15" ÁLFELGUR (svart/silfráðar)
- ✓ NÝ VETRARDEKK
- ✓ FILMUR Í AFTURGLUGGUM

LÆKKIÐ VERÐ!

Á NÝJUM OG NOTUÐUM BÍLUM Í MARS

ÁÐEINS 23 ÞÚS Á MÁNUÐI**
80%lán

ÁÐEINS 34 ÞÚS Á MÁNUÐI***
90%lán

SÍÐUSTU BÍLARNIR!

**Míðað við 80% lán til 84 mánaða - Árleg Vaxtakjör 7,95% - ÁHK 9,64%
***Míðað við 90% lán til 60 mánaða - Ársvextir eru 8,15% - ÁHK 10,05%

586 1414

stora@stora.is · stora.is
facebook.com/storabilasalan
Kletthálsi 2 · 110 Reykjavík



kaffi á könnunni
opið mán-fös 10-18
lau 12-15

2017 Fyrirmyndarfyrirtæki
í rekstri
Visskjalabætur Keldun

STÓRA BÍLASALAN
...á verði fyrir þig!