



PRÍÐJUDAGUR 24. SEPTEMBER 2019

Heilsa



Rannsóknir sýna að of þungar konur fá oftast fylgikvilla á meðgöngu en þær sem eru í kjörþyngd. Þetta er vandamál sem heilbrigðisstarfsfólki er kunnugt um. ➔6

100% HREINT
KOLLAGEN
FYRIR ANDLITIÐ



Fæst í flestum apótekum, heilsuhúsum,
www.lyfja.is og www.heilsanheim.is

Systkinin losuðu sig við 80 kíló samtals

Systkinin Hilmar Kári Hallbjörnsson tölvunarfræðingur og Guðlaug Emma Hallbjörnsdóttir kennari hafa náð ótrúlegum árangri í baráttunni við aukakílóin. Samanlagt hafa þau losað sig við 80 kíló sem er samsvarandi þyngd föður þeirra, Hallbjörns Sævars. ➔2



Gullý og Hilmar Kári með föður sinn, Hallbjörn Sævars, á milli sin. Gullý valdi magabandsaðger en Hilmar fór á ketó mataræði. FRÉTTABLAÐIÐ ANTON BRINK

Elin
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Hilmar Kári starfar, sem verkefnastjóri hugbúnaðarlausna hjá STEF, hefur grennt sig með breyttu mataræði og aukinni hreyfingu en Guðlaug Emma, eða Gullý eins og hún er kölluð, fór í magabandsaðgerð. Bæði hafa einnig tekið sig á varðandi hreyfingu. Atak Hilmars hófst í maí á síðasta ári. „Ég var búinn að prófa ýmislegt án árangurs svo ég tók þá ákvörðun að fara á ketó mataræði. Ég hafði heyrt að fólk hefði náð árangri með því svo það var allt í góðu að prófa,“ segir hann. „Margir segja að mataræðið skipti meira máli en flest annað þegar maður vill létta sig. Fyrstu sex mánuðina á ketó var ég ekkert farinn að hreyfa mig en missti engu að síður nálægt tuttugu kíló. Núna er ég búinn að missa 40 kíló. Áður var ég 130 kíló,“ segir Hilmar.

Gerist ekki á einni nóttu

Hann viðurkennir að þyngdin var farinn að há honum mikið í daglegu lífi. „Það er skerðing á lífsgæðum að vera svona þungur. Ég hef alltaf haft ágætis þol, bæði til gangs og vinnu. Hins vegar svitnaði ég mikið, var hættur að geta beygt mig og mældist við minnstu hreyfingu. Þetta var á engan hátt gott. Ég borðaði ídulega seint á kvöldin og skildi ekkert í því af hverju ég var með bakflæði. Eftir að ég breytti mataræðinu finn ég ekki lengur fyrir því. Ég fasta hluta dagsins, borða aldrei fyrr en um hádegis og ekki seinna en klukkan sex til sjö á kvöldin. Þetta hefur alls ekki verið erfitt. Það er hausinn sem stýrir öllum gerðum manns,“ útskýrir Hilmar. „Ég vil þó taka fram að þetta gerðist ekki á einni nóttu. Það tók alveg sinn tíma að venjast þessu breytta lífi. Það tók mig sjö mánuði að koma mér í það ferli sem ég er í núna. Mér þótti erfitt að venja mig á að borða ekki á kvöldin og var oft mjög svangur á morgnana. Það tók því tíma að venja sig á þetta. Ég drekk sex lítra af vatni á dag og bæti steinefnum út í það, svo set ég rjóma út í kaffið mitt eða smjör. Þetta er ekki flókið.“

Snýr ekki til baka

Hilmar segir að það sé í raun ekkert svo margt sem hann þurfi að sleppa í mataræðinu. Það eru kartöflur, hrísgrjón, allt korn og rötargrænmeti ásamt sykri. „Ég sakna ekki þessara matvæla vegna þess að mér líður betur ef ég sleppi þeim. Ég er aðeins farinn að leyfa mér á tyllidögum, fékk mér til dæmis plockfisk og rúgbrauð um daginn en fékk mér lítið á diskinn. Hugarástandið er allt sem skiptir máli. Einnig hef ég skorið niður áfengi sem var ekkert mál þar sem ég hef aldrei verið mikið fyrir það. Ég hljóp 10 km í Reykjavíkurlimaraboninu í sumar og ætla að fara 21 km á næsta ári,“ segir hann. „Ég byrjaði að hlaupa eftir að ég léttist og fer í ræktina þrisvar til fimm sinnum í viku. Mér fannst ég þurfa að styrkja mig eftir að ég léttist og fá liðleikann í gang. Líkaminn þarf að vera í góðu ástandi og ég mun ekki snúa til baka til fyrra lífs. Lífsgæði mín hafa gjörbreytt.“

Það er til dæmis rosalega vond liðan að geta ekki keypt sér fót í venjulegri verslun. Ég fór einu sinni í Primark í Bretlandi og það voru engin fót þar sem pössuðu á mig. Það var helst að ég fengi eitthvað í Dressman XXXL. Núna hef ég skorið öll X affötunum mínum nema eitt. Það munar tíu sentimetrum á gömlu bolunum mínum og þeim nýju.“



Fjölskyldan er sannarlega ánægð með árangurinn.
FRÉTTABLAÐIÐ/
ANTON BRINK



Fyrir og eftir. Efri myndin var tekin á jólum fyrir fimm árum. Neðri myndin var síðan tekin um síðustu jól.

“Ég vil þó taka fram að þetta gerðist ekki á einni nóttu. Það tók alveg sinn tíma að venjast þessu breytta lífi. Það tók mig sjö mánuði að koma mér í það ferli sem ég er í núna.”

Hilmar Kári Hallbjörnsson



Hilmar Kári segir að þessi mynd af sér og hundinum hans, Þjakki, hafi haft áhrif á hann og ytti honum líf- og breyta lífsstílum.



Komst ekki í rússibana

Gullý, systir Hilmars, hefur ekki síður náð gríðarlegum árangri í baráttunni við aukakílóin. Hún segist hafa tekið þá ákvörðun um jólin 2014 að gera eitthvað róttækt í sínum málum. „Ég var stöð í skemmtigarði með syni mínum og ætlaði með honum í rússibana. Því miður gat ég það ekki því ég passaði ekki í sætin.“

Ég sá að þetta var ekki bara að hafa áhrif á mín lífsgæði heldur einnig sonar míns og ég varð því að gera eitthvað í málunum. Ég hafði heyrt af magabandsaðgerð og að Auðun Sigurðsson væri farinn að gera hana hér á landi. Ég ákvað að panta tíma strax í janúar 2015 í ráðgjöf,“ segir hún. Gullý var farin að finna fyrir skertum lífsgæðum og hafði minnkandi orku í dag-

legum störfum. Hún var ekki með nein heilsufarsleg vandamál en allt stefndi í þá átt ef hún gerði ekkert í sínum málum. Hún fór í aðgerð á Akranesi 8. maí 2015 og fann strax betri liðan.

„Orkan jókst, ég fór að finna mun á mér, ekki bara líkamlega heldur andlega líka og fór að njóta þess að hreyfa mig. Bandið hefur gert kraftaverk fyrir mig og hjálpað mér að minnka matarskammtana, en skammtastærðir voru minn helsti veikleiki. Ég nýt þess að borða hæggar og ég er ekki frá því að maturinn bragðist betur við það. Ég fór líka að njóta þess meira að fara út á meðal fólks, klæða mig upp á og gera mig fina. Stærsti plúsinn var svo að geta gert meira með syni mínum því orkan var meiri og ég naut þess að hreyfa mig með honum. Frá því að ég var sem þyngst og þangað til núna hafa farið 40 kíló. Liðan mín er gjörbreytt bæði andlega og líkamlega. Mér finnst gaman að hreyfa mig og það hefur hjálpað mér andlega líka. Ég er mun léttari á allan

hátt. Ég hafði verið dugleg árinu áður en ég fór í aðgerð að labba en það var ekki nóg. Eftir aðgerð kynntist ég Metabolic, en það er kerfi sem hannað er af Helga Jónasi Guðfinnssyni og byggist á stuttum en áköfum æfingum. Það hentar mér mjög vel og ég hlakka alltaf til að fara á æfingar. Þetta er núna hluti af mínum lífsstíl og ég reyni að fara að minnsta kosti fimm sinnum í viku. Núna hef ég orku og getu í að gera hluti sem ég gat ekki áður og ég hef líka lært að lifa í núinu. Þetta er besta ákvörðun sem ég hef tekið og mér finnst ega hafa grætt mörg ár,“ segir Gullý.

Ketó virkar

„Við systkinin þurftum nauðsynlega að breyta lífsstílnum og það höfum við gert,“ segir Hilmar sem er kvæntur bandarískri konu og stefnir á flutning til Bandaríkjanna. „Það var eiginlega konan mín og dóttir hennar sem fóru að tala um ketó mataræðið. Ég greip boltann og byrjaði í þessu með þeim. Konan mín hefur misst 20 kíló og dóttirin 22 kíló. Ketó mataræðið virkar, svo einfalt er það. Fólk sem ekki þekkir til talar oft neikvætt um ketó. Uppistaðan í matnum mínum er spínat, klettsalat og annað grænt salat. Ég set ofan á það góðar oliur, osta og fleira. Einnig borða ég feitt kjöt, beikon, lambaframpart og annað kjöt með góðri fitu. Áður borðaði ég 400 g nautasteik. Nú dugur hún í fjórar máltíðir. Ég get leyft mér að kaupa fina nautasteik vegna þess hversu lítið ég borða. Ég borða því hollan og góðan mat. Uppáhaldsmaturinn minn er samt saltkjöt og baunir en það borðar maður bara einu sinni á ári,“ segir Hilmar Kári hressilegur og ánægður með lífið enda nýr og breyttur maður.

Sterk bein fyrir góða daga

Beinþynning er alvarlegur sjúkdómur en þá verða beinbrot við lítið álag og vegna áverka sem nægja að öllu jöfnu ekki til að brjóta heilbrigð bein. Ýmislegt getur þó dregið úr líkum á broti.

Árlega má rekja um 1.400 beinbrot og 250 mjaðma- aðgerðir á Íslandi til beinþynningar en ætla má að þriðja hver kona og áttundi hver karl á Íslandi megi eiga von á broti af völdum beinþynningar. Beinþynning (e. osteoporosis) er sjúkdómur sem ber að taka alvarlega.

Hvað er beinþéttni?

Beinþéttni segir til um hversu sterk bein okkar eru. Fyrstu tvo áratugi ævinnar eru beinin að þéttast og þá, eins og alltaf, skiptir næringin öllu máli. Við verðum bæði að fá nægilegt magn af kalki og D-vítamíni til byggja upp sterk bein. Upp úr 30 ára aldri fer að draga úr beinþéttinni og þá getur skipt máli hversu góð uppbyggingin hefur verið.

Áhættuþættir

Um 60-70% af beinþéttni ræðst af erfðapáttum. Hversu þétt beinin eru á yngri árum ræður líka miklu um hvenær þau ná brotastigi. Beinþynning hefst oft hjá konum við tíðahvörf en aðrir þættir sem við getum ekki haft áhrif á eru aldur, kyn og kynstofn.

Hvað hefur áhrif

Við getum þó eitthvað gert í málunum því það eru nokkrir þættir sem hægt er að hafa áhrif á:

- Holdafar (vannæring)
- Kalk- og/eða D-vítamín-skortur
- Reykingar
- Hreyfing
- Lifshættir

Einnig hafa ákveðin lyf, eins og sykursterar áhrif.

Næring og þungaberandi æfingar til styrktar

Þrátt fyrir að við höfum ekki fulla stjórn á því hversu mikil eða lítil beinþynningin verður þegar við eldumst getum við haft töluverð áhrif á það og með réttum ákvörðunum jafnvel komið í veg fyrir beinbrot á efri árum. Nægileg prótein-, kalk- og D-vítamíneysla ásamt reglulegum líkamsæfingum er nauðsynleg til að fyrirbyggja beinþynningu. D-vítamín þarf við alltaf að taka inn á bætiefna-



Dagleg hreyfing styrkir beinin. Æfingar þar sem við berum eigin líkamsþyngd, eins og göngur og skokk, gefa bestan árangur en fjöldi rannsókna í gegnum tíðina hefur sýnt fram á það. Kalk og D-vítamín gera beinunum gott.



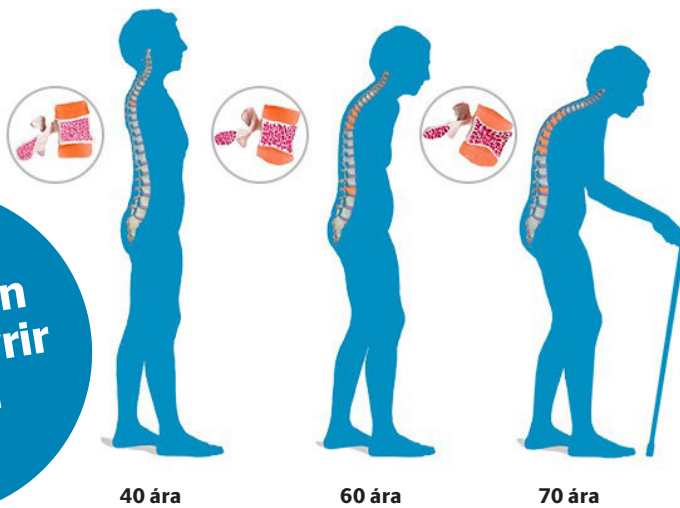
Fullkomin blanda fyrir beinin

Osteo Advance frá Natures Aid inniheldur allt það nauðsynlegasta til að viðhalda heilbrigðum beinum og tönnum en í því er magnesíum og kalk í réttum hlutföllum ásamt D- og K2-vítamíni og sinki.

formi, alla ævi, en það sér um að líkaminn frásogi kalk úr fæðunni. K2-vítamín er ekki síður mikilvægt þar sem það sér um að binda kalkið í beinunum. Svo eigum við að hreyfa okkur alla daga en til

að styrkja beinin þá eru þungaberandi æfingar bestar. Það eru æfingar þar sem við berum okkar eigin líkamsþyngd (göngur og skokk) og einnig er mjög gott að lyfta lóðum.

Mismunandi stig eftir aldri frá heilbrigðum beinvef til beinþynningar.



Beinvernd er mikilvæg alla ævi hvort sem einstaklingur hefur beinþynningu eða ekki. Góð bætiefni ásamt reglulegum líkamsæfingum eru nauðsynleg til að fyrirbyggja beinþynningu.

Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsumarkþjálfari hjá Artasan ehf.

Osteo Advance – fullkomin beinablanda

Fjöldi rannsókna gegnum tíðina hefur sýnt fram á að dagleg inn-taka á kalki og D-vítamíni getur dregið verulega úr líkum á beinbrotum vegna beinþynningar. Prótein, fleiri vítamín og steinefni eru þó nauðsynleg til að viðhalda sterkum beinum, til dæmis magnesíum, K-vítamín og sinki. Osteo Advance frá Natures Aid inniheldur allt það nauðsynlegasta til að viðhalda heilbrigðum beinum og tönnum en þar er magnesíum og kalk í réttum hlutföllum ásamt D- og K2-vítamíni og sinki.

Magnesíum fyrir beinfrumurnar

Eins mikilvægt það er að við fáum nægilegt magn af kalki og D-vítamíni er magnesíum ekki síður mikilvægt. Um 60% af magnesíumbirgðum líkamans eru í beinunum. Eitt af hlutverkum þess er að halda kalki uppleystu í blóðinu sem er nauðsynlegt til að kalk safnist ekki fyrir á stöðum eins og í nýrum, æðum eða liðamótum. Magnesíum er nauðsynlegt fyrir starfsemi allra frumna og þ.m.t. beinfrumna og beinátfrumna og er undirstöðuefni fyrir ATP sem er nokkurs konar orkustöð hverrar frumu. Bara þessi staðreynd segir okkur að það dregur mjög úr áhrifum kalks á styrk beina og hindrun beinþynningar ef ekki er nægilegt magn af magnesíum í líkamanum.

Sölustaðir: flest apótek og heilsu-búðir

D-VÍTAMÍN FYRIR TENNUR, BEIN OG ÖFLUG ÓNÆMISKERFI

Góð gæði á góðu verði!

4 mánaða skammtur

Skv. Landlækni þurfa allir að taka inn D-vítamín allt árið þar sem nægilegt magn fæst ekki úr daglegri neyslu matvæla og sólskin er af skornum skammti.



Útsölustaðir: Flest apótek, heilsuhillur stórmarkaða.



Að spila og hlusta á tónlist hefur jákvæð áhrif á heilastarfsemi. NORDICPHOTOS/GETTY

Tónlist er heilaleikfimi

Að læra á hljóðfæri hefur jákvæð áhrif á heila barna og fullorðinna. Rannsóknir hafa sýnt að manneskja sem lærði á hljóðfæri sem barn er í minni hættu á að fá aldurstengda heilahrönnunarsjúkdóma á efri árum.

Sandra Guðrún
Guðmundsdóttir
sandragudrun@frettabladid.is



Fólk sem lærir á hljóðfæri á unga aldri myndar nýjar tengingar í heilanum og örvar þær sem eru þegar til staðar. Nýleg rannsókn á áhrifum þess á heilann að læra á hljóðfæri sem barn, sýndi að það að spila hljóð á

hljóðfæri breytir heilabylgjunum á þann hátt að hlustun og heyrn batnar mjög hratt. Vísindamennirnir sem stóðu að rannsókninni telja að hin breytta heilastarfsemi sýni að heilinn getur endurstíllt sig og bætt upp fyrir sjúkdóma eða slys, sem mögulega hindra hæfni manneskju til að leysa úr verkefnum. Auk þess að mynda nýjar tengingar í heilanum eru ýmsar rannsóknir sem styðja það að fólk sem lærði á hljóðfæri sem börn hafi betra langtíaminni.

Hljóðfæraleikarar hafa stærri hvelatengsl

Rannsókn á heilum hljóðfæraleikara, sem börnir voru saman við heila fólks sem ekki spilar á hljóðfæri, sýndi að hvelatengsl (e. corpus callosum) sem eru taugaþræðir sem tengja hægri og vinstri heilahvel saman, eru stærri í hljóðfæraleikurum. Svæðin sem tengjast heyrn og rýmisgreind eru einnig stærri í atvinnupíanóleikurum. Það þarf ekki að hafa spilað á hljóðfæri lengi til að sjá breytingar á heilanum. Langtímarannsókn á börnum í tónlistarnámi sýndi

að þau börn sem höfðu fengið kennslu á hljóðfæri í 14 mánuði voru þegar komin með breytta heilastarfsemi til hins betra. Einnig eru til nokkrar rannsóknir sem styðja að hljóðfæranám geti aukið minni á orð og bætt lestrarhæfni.

Þótt jákvæð áhrif þess að spila á hljóðfæri séu meiri hjá fólki sem byrjar á barnsaldri eru líka rannsóknir sem sýna ýmsa kosti þess að læra að spila á hljóðfæri á fullorðinsárum. Prófessor í tónlistarkennslu við Háskóla í Flórída rannsakaði áhrif píanónáms á nemendur á aldrinum 60-85 ára. Strax eftir sex mánuði hafði minni nemendanna aukist, þeir unnu hraðar úr upplýsingum og átta auðveldara með að skipuleggja sig en samanburðarhópur sem hafði aldrei lært á hljóðfæri.

Að hlusta á tónlist er líka bætandi

Fólk sem ekki spilar á hljóðfæri þarf ekki að örvænta. Það er líka til hellingur af rannsóknum sem sýna að það hefur jákvæð áhrif á heilann að hlusta á tónlist. Fólk hefur oft tilhneigingu til að hlusta helst á þá tónlist sem það hlustaði

á á unglingsaldri og á þrítugsaldri. Það reynir meira á heilann að hlusta á tónlist sem hann þekkir ekki og því er gott ráð fyrir fullorðin fólk að hlusta á sömu tónlist og börnin eða barnabörnin. Þegar hlustað er á nýja tónlist sem heilinn þekkir ekki þarf hann að hafa meira fyrir því að vinna úr upplýsingunum sem eru sendar til hans gegnum eyrun. Það heldur heilastarfseminni gangandi og virkar eins og góð líkamsrækt fyrir heilann.

Að hlusta á tónlist getur hjálpað til við að kalla fram minningar. Ef fólk spilar tónlist frá vissu tímabili í lífi sínu geta gleymdar minningar dukkan upp. Jafnvel Alzheimer-sjúklingar sem hafa misst getuna til að tjá sig með mæltu máli geta oft sungið með uppáhaldslögnum sínum.

Að hlusta á tónlist getur aukið einbeitingu og dregið úr streitu. Rannsóknir hafa meira að segja sýnt að það að hlusta reglulega á tónlist getur hækkað greindarvísitölu hjá börnum. Það er því um að gera að hlusta á tónlist, eða enn betra, læra á hljóðfæri vilji maður halda heilanum í góðu formi.

BÍLABLAÐ FRÉTTABLAÐSINS

Mest lesna bílablað landsins kemur næst út þriðjudaginn 1. október næstkomandi.

Ritstjóri blaðsins er Finnur Thorlacius sem er bílaáhugamaður af lífi og sál.

Umsjón auglýsinga:

Atli Bergmann • atli@frettabladid.is • sími 550 5657



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

FRÁBÆRT HAUST TILBOÐ Á ÞESSUM LEGSTEINUM



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



139.900 KR.
MEÐ SPÖRFUGLI
FULLT VERÐ: 291.650,-



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

VERÐ MIÐAST VIÐ ÁLETRAÐAN* STEIN
MEÐ UPPSETNINGU Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU

ATH. GRANÍTHÖLLIN ER FLUTT
AÐ FOSSALEYNI 16, 112 REYKJAVÍK

FOSSALEYNI 16
112 REYKJAVÍK

Graníthöllin
Legsteinar

SÍMI 555 3888
GRANITHOLLIN.IS

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

Nauðsynlegt að ræða offitu hjá þunguðum konum

Rannsókn sem gerð var í Norgei sýnir að of þungar konur fá oftast fylgikvilla á meðgöngu en þær sem eru í kjörþyngd. Þetta er vandamál sem ljósmæðrum er kunnugt um.

Elin Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Samkvæmt rannsókninni voru 35 prósent kvenna sem fæddu börn í Noregi árið 2018 of þungu eða í yfirvigt. Linn Marie Sørbye ljósmóðir hefur rannsakað þyngd barnshafandi kvenna og tengsl offitu við heilsu móður og



Ef konur eru of þungar á meðgöngu er meiri hættu á ýmsum kvillum eins og meðgöngu-sykursýki og háum blóðþrýstingi.

TILBOÐ

4 réttir + súpa dagsins
aðeins 1.790 kr.*



KJÚKLINGUR Í ANANASSÓSU
SVÍNAKJÖT Í KUNG PAOSÓSU



DJÚPSTEIKTAR RÆKJUR MEÐ SÚR/SÆTRI SÓSU
NÚÐLUR MEÐ GRÆNMETI

*tekið með heim – 2.100 kr. ef borðað er á staðnum.

Frábær hóptilboð

Sjáðu öll tilboðin okkar á

www.kinahofid.is



Opið virka daga
kl. 11:00 - 22:00
Helgar
kl. 16:00 - 22:00



KINAHOFID

Kinahofid veitingahús | Nýbýlavegi 20 | 200 Kópavogi
www.kinahofid.is | Sími 554 5022



Huga þarf að mataræðinu á meðgöngu. Ekki er gott að þyngjast mikið.

barns í doktorsritgerð sinni við háskólann í Björgvín.

Kjörþyngd eða sem næst henni eru langbest fyrir konur á meðgöngu. Það eru frekar líkur á eðlilegri meðgöngu og fæðingu sé konan í rétttri þyngd. Best er þegar BMI-þyngdarstuðull er normal í upphafi meðgöngu. Það er bæði jákvætt fyrir barnið og móðurina. Kjörþyngd á meðgöngu getur komið í veg fyrir meðgöngueitrun, háan blóðþrýsting og meðgöngusykursýki.

Linn Marie hefur líka áhyggjur af breytingum á þyngd á milli fyrstu og annarrar meðgöngu. Oft þyngjast konur mikið á þeim tíma sem líður á milli og þá eru þær í meiri hættu á að fá meðgöngusykursýki á annarri meðgöngu. Ef kona fær meðgöngusykursýki er líkaminn ekki fær um að vinna með sykri í blóði eins og hann ætti að gera. Þá hækkar blóðsykurinn mikið hjá móðurinni og barnið vex of hratt. Sýnt hefur verið fram á að þessi börn eru viðkvæmari fyrir ofþyngd síðar á ævinni.

Rannsókn Linn Marie og samstarfsmanna hennar er byggð á upplýsingum um fyrstu og aðra meðgöngu 24.198 mæðra, fengnum úr læknaáskýrslum í Noregi. Af þessum mæðrum voru 439 greindar með meðgöngusykursýki á annarri meðgöngu.

Á sama tíma geta þær konur sem eru of þungar á fyrstu meðgöngu en léttast eftir hana fengið heilsufarslegan ávinning áður en þær verða þunguðar að nýju. Sjáanlegur munur var á heilsunni á annarri meðgöngu ef konur höfðu létt sig. „Það bendir til þess að það sé hægt að gera eitthvað í málinu,“ segir Linn Marie. „Þetta á samt ekki við

um að létta sig á meðgöngu. Við mælum ekki með að konur fari í stranga megrun á meðgöngu. Að sama skapi er ekki gott að þyngjast mikið á meðgöngu. Til eru alþjóðlegar ráðleggingar um það hversu mikið barnshafandi konur ættu að þyngjast á meðgöngu. Þær ætti að hafa þær til hliðsjónar en ekki skapa áhyggjur.

Könnun sem birt var í British Medical Journal árið 2017 sýndi að konur sem fengu persónulega aðstoð varðandi næringu og líkamsrækt á meðgöngu þyngdust minna að meðaltali og upplifðu færri fylgikvilla á meðgöngu og í fæðingu. Konur eru almennt meðvitaðar um offituvandamál og vita hvað er hollt eða óhollt. Þekkingin er til staðar en við hegðum okkur ekki alltaf samkvæmt henni. Persónuleg aðstoð á meðgöngu um næringu og hreyfingu er ekki veitt í mæðravernd í Noregi. Linn telur að auka ætti þá fræðslu. Hún segir að ljósmæður verði að þora að ræða þessa hluti við verðandi mæður. „Mikilvægt er að huga að heilsu konunnar á meðgöngu og þar skiptir ofþyngd miklu máli. Góð lýðheilsa skiptir allt samfélagið máli og leggja þarf áherslu á forvörn, til dæmis hvetja meira til hreyfingar og hollrar fæðu.“ Þetta kemur fram í grein á vefnum forskning.no.

Íslendingar er engu skárri en Norðmenn á þessu sviði. Ekki er vitað um nýlega könnun en íslensk rannsókn var birt í Læknaáskýrslum árið 2010 þar sem greint var frá áhyggjum vegna ofþyngdar kvenna á meðgöngu. Þar kom fram að offita hefði óæskileg áhrif á heilsufar verðandi mæðra og barna þeirra.

Bílar & Farartæki

BÍLA GALLERÍ



MINI COUNTRYMAN S E PLUGIN-HYBRID 4X4! RAFMAGN OG BENSÍN.
 TILBOÐSVERÐ STGR 4.490Þ! 4.850Þ í skiptum. Sem nýr! Nýskr 5.2018! Ekinn aðeins 7 þ km! Leður/tau. 18"álfelgur, Sjálfsk, ofl. Sjá www.plugin-hybrid.is

Bílagalleri bílasala
 Sími: 5546700
 www.bilagalleri.is

KRÓKUR

ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?
 Bílauppbod.is er uppbodsvetur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

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



SUZUMAR gúmmibátar. Upplásnir 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

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?
 Kaupi bíla 25-350þús
 Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Jeppar



Til sölu Land Cruiser 120 VX. Árgerð 2003, ekinn 293þ, leðursæti fyrir 8 manns, nýlegar álfelgur og dekk + auka vetrardekk á felgum. Virkilega gott eintak. Verð kr. 1.490.000.- uppl. í síma 891-9850

Þjónusta

Hreingerningar



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

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.

Húsaviðhald

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK
 Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Timavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.
 S. 893 6994

Viking
 VIKING WINDOW AS
 Fyrir íslenskar aðstæður

- Álkæddir trégluggar
- Trégluggar

AFLVÉLAR
 Vesturhrauni 3, 210 Garðabæ,
 Sími: 480 0000, www.aflvelar.is

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

Málarar

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

Búslóðaflutningar

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

job *Finum draumastarfið saman*

Keypt & Selt

Óskast keypt

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

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

www.kaupungull.is

Opíð mán - fös 11-16, Skipholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

Húsnæði

Húsnæði í boði

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

165 og 285 fm bíl með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma. Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
 SÍMI 555-3464

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

WWW.GEYMSLAEITT.IS

Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m2. S: 564-6500

Atvinna

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?

Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skömmum fyrirvara.

Proventus starfsmannaþjónusta - proventus.is Sími 551-5000 Netfang proventus@proventus.is

GEFÐU VATN
 gjofsemgefur.is
 907 2003
 Hjálparstarf kirkjunnar

GRÁTANDI GLUGGAR?

Gráta gluggarnir? Er rakastigið hátt?

PURRKTÆKI FRÁ 39.990

Dreifðu varmanum - fáðu hitann niður

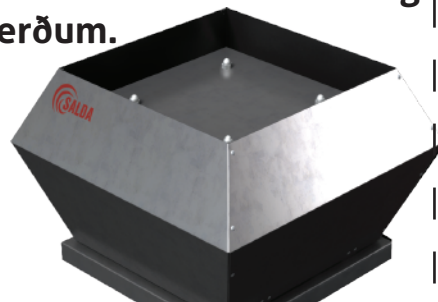
Loftviftur



Hljóðlátir blásarar



Þakblásarar
 Mikið úrval af stærðum og gerðum.



Hljóðlátar baðviftur



Hitablásari
 Frábær í bílskúrinn

Verð frá kr 69.990



Hitavír
 Í þakrennur eða vatnsla. Selt í lausu eða í kittum.



Verð frá kr/m 1.450

ÍSHÚSIÐ - LOFTRÆSTIBÚÐIN Á SMÍÐJUVEGI 4A, GRÆN GATA

Íshúsið **viftur.is**
 S:566 6000 • Smíðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur

**Honda Civic**

Nýskráður 11/2009, ekinn 113 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

**Verð
kr. 890.000**

Allt að 100% fjármögnun í boði.

**Honda CR-V Elegance Navi**

Nýskráður 7/2016, ekinn 82 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

**Verð
kr. 2.990.000**

Afborgun kr. 37.657 á mánuði.*

**Honda Jazz Trend**

Nýskráður 8/2016, ekinn 24 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

**Verð
kr. 1.840.000**

Afborgun kr. 23.234 á mánuði.*

**Honda CR-V Executive diesel**

Nýskráður 8/2016, ekinn 29 þús.km., dísel, sjálfskiptur 9 girar.

**Verð
kr. 3.990.000**

Afborgun kr. 50.198 á mánuði.*

**VW Tiguan**

Nýskráður 5/2014, ekinn 90 þús.km., dísel, sjálfskiptur.

**Verð
kr. 2.590.000**

Afborgun kr. 32.640 á mánuði.*

*Afborgun miðað við 80% lánsþrotfalli 17. ár. Ávæg. hlutfáustala kostnaðar er 8,94%.



GRENSÁSVEGUR 11

SÍMI 588 9090

Traustur erlendur aðili óskar eftir að kaupa
300-400 fm einbýlishús Verð allt að 250 milljónir

Staðsetningar sem koma einkum til greina eru:

- 101 Reykjavík 101 (róleg svæði)
- 103 Reykjavík (Kringlan)
- 107 Reykjavík
- 170 Seltjarnarnes
- 210 Gardabær (Arnarnes og Hnoðraholt)

Nánari
upplýsingar

Sverrir Kristinsson
löggtur fasteignasali
sverrir@eignamidlun.is
Sími 861 8514



Herdís Valb. Hölludóttir
löggtur fasteignasali
herdis@eignamidlun.is
Sími 694 6166



NÝSKÖPUNARMÓT

Nýsköpunarmót opinberra aðila og nýskapandi fyrirtækja

Fimmtudaginn 3. október á Grand Hótel kl. 13-16.

Vettvangur fyrir opinbera aðila og fyrirtæki til að efla nýsköpun í opinberum rekstri.

Opinberir aðilar setja fram verkefni (áskoranir) og óska eftir fjölbreyttum lausnum frá frumkvöðlum og fyrirtækjum.

Bókaðu hraðstefnumót (Match Making) með áhugaverðum samstarfsaðilum á www.nyskopunarmot.is.

Nú þegar hefur fjöldi opinberra stofnana og fyrirtækja skráð sig.

Vertu með og skráðu stofnun þína
eða fyrirtæki til leiks sem fyrst
www.nyskopunarmot.is



NOTAÐIR BÍLAR

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



Stjórnarráð Íslands
Fjármála- og efnahagsráðuneytið



Nýsköpunarmiðstöð
Íslands



RÍKISKAUP