

# HEILSA&NÆRING

MIÐVIKUDAGUR 18. JANÚAR 2012

Kynningarblað Bætiefni, brjóstgjöf, blóðgjöf, úrelt megrunarráð og hollur matur.

## Betr'á Metro

Viðskiptavinir Metro hafa tekið hinni Grænu línu staðarins fagnandi. Matseðlarnir hafa allir farið í gegnum nálarauga næringarfræðings og er hægt að sjá næringargildi í hverjum rétti. Framkvæmdastjórinn Ásgerður Guðmundsdóttir greinir nánar frá helstu áherslum en segir markmiðið fyrst og fremst að viðskiptavinir hafi val um hollari mat.

### Græna línan selst vel

Salan á Grænu línunni á Metro hefur meira en fimmfaldast á síðustu mánuðum. Markhópurinn hefur breikkað og stækkað með tilkomu hollari skyndibita. Græna línan inniheldur salöt, grillaðar kjúklingalokur og hollt og ferskt meðlæti.

### Græna línan og salötin á Metro sérlega bragðgóð

Við vörubróun fáum við til okkar kröfuharða matgæðinga sem taka út alla nýja rétti sem fara á matseðlana.

### Markmiðið er að vera alltaf betri en samkeppnisaðilar okkar

Allt grænmeti er skorið niður á staðnum og eru salötin þar af leiðandi alltaf fersk, en þau eru einnig útbúin á meðan viðskiptavinurinn bíður, sem sagt „heimalöguð“ salöt. Útkoman er fjölbreytt, holl og skemmtileg lína, sem gælir við bragðlaukana.

### Metro býður upp á fjölbreytni

Fyrir utan Grænu línuna býður Metro upp á klassíska hamborgara. Auk þess erum við með hollar naan-lokur, en naan-lokurnar eru undir asískum áhrifum með til dæmis tikka masala og tandoori með grilluðum kjúklingi.

Hægt er að velja um þrenns konar meðlæti með stjörnumáltíðum og barnaboxum í stað franskra kartaflna. Í boði eru gulrætur, melónusalat og ferskt salat. Síðast en ekki síst er auðvitað val um drykki, hvort sem er gos, safi, sætt eða sykurlaust.



Að sögn Ásgerðar er hægt að setja saman máltíð með allt frá 230 hitaeiningum með Grænu línunni á Metro.

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

### Veitingastaðurinn Metro er fyrsti skyndibitastaðurinn sem gefur upp hitaeiningarnar í matnum

Í vor kom fram þingsályktunartillaga um að sýna eigi hve margar hitaeiningar séu í skyndibitum. Veitingastaðir Metro hafa þegar innleitt þetta fyrirkomulag á matseðli sínum. Allir matseðlar hafa farið í gegnum nálarauga næringarfræðings og hafa viðskiptavinir Metro því val um að skoða næringartöflu aftan á bakkamottunum.

### Frelsi snýst um val

Með Grænu línunni er hægt að setja saman máltíð með allt frá 230 hitaeiningum. Þá er hægt að fá máltíð með allt að 600 grömmum af ávöxtum og grænmeti sem er mælt með að fólk borði á hverjum degi. Í venjulegum máltíðum er hægt að skipta út frönskum kartöflum fyrir gulrætur, melónur eða salat ef óskað er eftir því. Frelsi snýst um val. Það mikilvægasta er að fólk lifi vel með eigið val. Nú er að minnsta kosti hægt að velja Betr'á Metro.



Græna línan er gjarnileg.

**Veitingastaðurinn Metro** er til húsa á tveimur stöðum í bænum: Suðurlandsbraut 56 (Skeifunni) og Smáratorgi 5 (Smáratorgi). Opið frá kl. 11-23 alla daga vikunnar.

### MÆLT ER MEÐ 30 MÍN-ÚTNA HREYFINGU DAG-LEGA

**Svona brennir** þú 500 kJ:

Prif (til dæmis ryksuga)	5 mín.
Göngutúr (5 km/klst.)	30 mín.
Skokk eða línuskautatúr	15 mín.
Sjónvarpsáhorf	90 mín.
Eldamennska	25 mín.
Elskast heitt	10 mín.



### LIFÐU SKEMMTILEGU LÍFI Í GÓÐU JAFNVÆGI

Hvernig í ósköpunum getur það farið saman að njóta lífsins og lifa jafnframt heilbrigðu lífi? Þetta er spurning sem vefst fyrir mörgum. Kannski er ekki að undra þegar lítið er til allra þeirra heilsuráðlegginga sem verða á vegi fólks á hverjum degi. Í raun er þetta aðeins spurningin um að finna mátulegan orkuskammt í fjörið sem fylgir skemmtilegu lífi.

Orkan kemur úr kolvetni, fitu og prótíni í matnum. Mikil hreyfing



Heimborgarinn inniheldur aðeins 495 hitaeiningar.

**FERSKT** Framreitt fyrir þig

**græna línan**

\* MEÐ FITUMINNI GRILLUÐUM KJÚKLINGI

<b>SALAT VEFJA*</b> 1.099 kr. MEÐ 238 kkal	<b>HEY STACK SALAT</b> 1.299 kr. MEÐ 485 kkal	<b>SEASAR SALAT*</b> 1.299 kr. MEÐ 297 kkal	<b>FAJITAS SALAT*</b> 1.299 kr. MEÐ 450 kkal NYTT
<b>SIDE SALAT</b> 399 kr. MEÐ 69 kkal	<b>MELÓNÚ SALAT</b> 399 kr. MEÐ 30 kkal NYTT	<b>CAJUN* BORGARI</b> 949 kr. MEÐ 451 kkal	<b>CALI-FORNIA CLUB*</b> 999 kr. MEÐ 556 kkal





## NÝTT Á ÍSLANDI – BARNA D-VÍTAMÍN

**Nýjasta vörulína** Icepharma eru barnavítamín frá Biomega. Nú er í fyrsta sinn hægt að fá D-vítamín sem er sérstaklega ætlað börnum en í línunni er einnig hægt að fá Barna C-vítamín, Barna Kalk, Barnafjör og Biomega Barnavítamínus.

Reynslan sýnir að mörgum börnum gengur illa að gleypa töflur. Barnavítamínin frá Biomega eru í formi bragðgóðra tuggutafna í nýjum fallegum umbúðum sem skreyttar eru figúrum sem tengja saman vítamín og grænmeti.

Þess má geta að Icepharma er eitt af tólf fyrirtækjum sem styrkja Barnaheill á árinu með þátttöku í heillakeðju barnanna. Hvert fyrirtæki tekur að sér einn mánuð og Icepharma sér um október. Í þeim mánuði mun hluti af ágóða af sölu Biomega barnavítamínanna renna til Barnaheilla.

# BIOMEGA

### ATH!

#### Icepharma bendir

neytendum á að leita áhlits hjá lækni eða öðrum fagmönnum áður en ákveðið er að hefja neyslu á vítamínunum eða fæðubótaefnum. Þetta á sérstaklega við um ófrískar konur, konur með börn á brjósti, fólk sem þjáist af fæðuofnæmi og fólk sem hefur undirliggjandi sjúkdóma á borð við sykursýki, flogaveiki og ofvirkan skjaldkirtill. Einnig á þetta við fólk sem tekur lyf að staðalri. Vítamín eru ekki ætluð til að lækna eða koma í veg fyrir sjúkdóma. Fæðubótaefni eiga ekki að koma í staðinn fyrir staðgott og fjölbreytt mataræði.



# Ný vefsíða um vítamín og bætiefni

Vítamín.is er ný upplýsingasíða um vítamín og bætiefni sem Icepharma selur. Ýmist er um að ræða eigin framleiðslu Icepharma eða vítamín sem fyrirtækið flytur inn. Á vitamin.is er einnig að finna almennan fróðleik um vítamín og virkni þeirra.

Vefsíðan [www.vitamin.is](http://www.vitamin.is) var opnuð rétt fyrir áramót.

Síðan er unnin af starfsfólki Icepharma með það að markmiði að veita upplýsingar um þær vítamín-línur og bætiefni sem fyrirtækið hefur upp á að bjóða. „Á vitamin.is er líka að finna almennan fróðleik um vítamín og bætiefni auk fréttar af ýmsu sem er að gerast hér á landi og erlendis og tengist vítamínunum og heilsu,“ segir Edda Blumenstein, markaðsstjóri Icepharma. Á vitamin.is er fólk einnig boðið að skrá sig á póstlista. Með skráningu mun fólk berast upplýsingar um tilboð, nýjungar og ýmsan áhugaverðan fróðleik. Fyrstu 200 sem skrá sig á póstlista vitamin.is fá gefins vikuskammt úr Vitabiotics-vítamínlinunni.

Edda segir hugmyndina að síðunni hafa vaknað fyrir nærri tveimur árum, en þá þótti vanta síðu þar sem hægt væri að nálgast upplýsingar um mismunandi tegundir af vítamínunum og bætiefnum og virkni þeirra á einum stað. „Á síðunni eru greinargóðar upplýsingar um hvert og eitt vítamín sem við bjóðum. Enn fremur hvaða virkni viðkomandi vítamín hefur, hvaðan það er sprottið, hvernig skortur eða ofneysla á því lýsir sér, hverjar geta verið aukaverkanir og auk þess upplýsingar um ráðlagða dagskammta,“ upplýsir Edda. Hún bendir hins vegar á að þótt upplýsingarnar á síðunni séu góðar og gildar, sé fólk ávallt ráðlagt að leita



„Á vitamin.is er að finna almennan fróðleik um vítamín og bætiefni,“ segir Edda Blumenstein, markaðsstjóri Icepharma.

MYND/GVA

ráða hjá fagfólki áður en það ákveður að taka inn ákveðin vítamín og bætiefni.

Á vitamin.is er hægt að leita upplýsinga eftir vörulínunum, en auk þess er sérstakur tengill á einstaka heilsuflokka. „Þar er hægt að skoða hvaða vítamín henta mismunandi hópum fólks með ólíkar þarfir. Sem dæmi um flokka má nefna: breytingaskeið, húð, hár og neglur, karl-

ar, konur, meðganga, orka, ónæmiskerfið og sport-vítamín,“ segir Edda. Vítamínin og bætiefnin frá Icepharma eru fáanleg í öllum apótekum en ákveðnar línur eru einnig til í völdum dagvöruverslunum eins og Krónunni, Hagkaupi, Fjarðarkaupum, Samkaupum og Þinni verslun.

Nánari upplýsingar á [www.vitamin.is](http://www.vitamin.is) og [www.icepharma.is](http://www.icepharma.is) og á facebook síðu vitamin.is

# Stuðningshlífar gegn bólgu og bjúg

Eirberg ehf. á Stórhöfða 25 selur stuðningshlífar sem gera fólki með álagseinkenni, íþróttameiðsl og gigt lífið auðveldara. Karen Bjarnhéðinsdóttir sjúkráþjálfari veit meira.

Hlífar sem veita góðan stuðning, draga úr bólgu og bjúg og koma í veg fyrir að slíkt safnist kringum liði fást í Eirbergi á Stórhöfða 25. „Við höfum verið með þessar vörur í þrjú ár og þær hafa reynst afskaplega vel,“ segir Karen Bjarnhéðinsdóttir, sjúkráþjálfari hjá Eirbergi, og sýnir hnéhlífar, ökkhlífar, bakbelti og fleiri vörur frá þýska stoðtækjafyrirtækinu Bauerfeind. „Hlífarnar styðja við liðina og gera fólk meðvitaðra um hvernig það beitir sér,“ bætir hún við og segir hlífarnar vera úr efni sem andi vel og því svitni fólk ekki undan þeim.

Karen segir þá sem kaupa þessar stuðningshlífar stóran og fjölbreyttan hóp. Hún nefnir sem dæmi íþróttafólk og fullorðið fólk með slitgigt. „Það sem við seljum mest af eru hnéhlífar, enda álagsverkir og slitgigt í hnjám algeng vandamál hjá fólki,“ segir hún. „Margir eru líka aumir eftir álag og þá koma svona hlífar sér afskaplega vel.“



„Það sem við seljum mest af eru hnéhlífar enda eru álagsverkir og slitgigt í hnjám algeng vandamál hjá fólki,“ segir Karen Bjarnhéðinsdóttir, sjúkráþjálfari hjá Eirbergi.

MYND/STEFAN

Fagfólkið hjá Eirbergi sér um að ráðleggja fólki hvað hentar best í hverju tilfelli, eftir því hvað amar að. Hlífarnar eru til í mörgum stærðum svo nauðsynlegt er að taka mál að sögn Karenar. „Við förum

yfirleitt fram á að fólk máti til að finna út hvað passar og kennum því að koma hlífunum fyrir. Það tryggir að viðskiptavinirnir fari ánægðir út með stuðningshlíf sem nýtist vel og gerir sitt gagn.“



Störf hjúkrunarfræðinga verða í brennidepli á kynningu í hjúkrunarfræðideild í Eirbergi á föstudag.

## Á KROSSGÖTUM

Hjúkrunarfræðinemar á lokaári standa fyrir kynningu á hinum ýmsu störfum hjúkrunarfræðinga við hjúkrunarfræðideild, Eirbergi, á föstudaginn klukkan 11.30.

Þar verða kynntar nýjar og hefðbundnar hliðar á starfsvettvangi hjúkrunarfræðinga, svo sem hjúkrun og hjálparstarf, hjúkrun vegna sjálfskaða, sjálfsmynd og kynheilbrigði og ýmislegt fleira.

Kynningin er liður í námskeiðinu í hjúkrun sem starfs- og fræðigreinin þar sem hópar nemenda kynna starfstækifæri í hjúkrun bæði hér á landi og erlendis. Er þetta í þriðja sinn sem hún fer fram og allir sem vilja kynna sér nýjar hliðar á störfum hjúkrunarfræðinga hvattir til að koma.

Kynningin stendur yfir frá klukkan 11.30 til 14. Kaffisala verður samhliða til styrktar útskriftarferð hjúkrunarfræðinema í vor.



# Vinnur á nikótínfíkn og fráhverfi

Nicorette dregur verulega úr nikótínþörf og fráhverfseinkennum og auðveldar fólki þannig að venja sig af tóbaki. Á markaðnum eru nú fáanlegar nokkrar gerðir af Nicorette sem eru sérsníðnar með ólíkar þarfir reykingafólks í huga.

Nikótínlyfinu Nicorette er beitt sem hjálpartæki til að auðvelda fólki að hætta að reykja eða til að draga úr reykingum. Anna Bjarnadóttir hjá Vistor, innflutningsaðila Nicorette á Íslandi, segir fjölda rannsókna sýna fram á góðan árangur af notkun þess.

„Ekki spurning. Áralöng reynsla og rannsóknir um allan heim benda tvímælalaust til þess að með notkun nikótínlyfja auki menn möguleika á að hætta að reykja til muna. Þeir sem nota Nicorette standa mun betur að vígi þegar það stendur til,“ segir Anna og getur þess að hérlendis hafi Nicorette notið vaxandi vinsælda síðan það kom hér fyrst á markað árið 1986.

„Nicorette kom fyrst hingað til lands sem tyggigúmmí sem vísindamenn við Háskólann í Lundi þróðu árið 1978 að beiðni sænska sjóhersins. Þar voru stökustu vandræði með sjóliða sem vildu reykja um borð í kafbátum en það gekk auðvitað ekki upp neðansjárvar í litlum rýmum. Þannig varð tyggjóid til og er nú vel þekkt hjálpartæki um allan heim.“

Anna segir að síðan hafi fleiri lyfjaform af Nicorette litið dagsins ljós til að mæta mismunandi þörfum reykingamanna, eftir því hvort þeir vilji hætta strax eða fara sér hægari í sakirnar og draga smám saman úr reykingum. Þannig sé nefuði skjótvirkastur og ætlaður þeim sem eru verulega háðir reykingum og vilja skjót áhrif. Innsogslýf sé eina lyfið sem hjálpi þeim sem háðir eru vananum. Tungurótartöflur og munnsgöstöflur frásogist um slímhúð í munni. Plástur veitir stöðugt nikótín. Hvað tyggjóinu viðvíkur þá stjórnar notandinn sjálfur skömmtuninni en oftast er mælt með einum skammti á klukkustundar fresti.

Beðin um að útskýra nánar virkni nikótínlyfsins segir Anna að fyrrnefnd lyfjaform skili nikótíni hægt út í blóðið, mun hægari og í minna magni en þegar reykt er. Þetta slái á helstu fráhverfseinkenni reykinga.

„Enda er það sjálft nikótínid sem er ávanabindandi í sigarettum og kosturinn við þessi lyf er sá að þau innihalda aðeins nikó-

tín en ekki þau tæplega 4.000 efni sem eru í sigarettunni,“ útskýrir hún og segir að til marks um það sýni rannsóknir að fimmtíu þeirra séu krabbameinsvaldandi. Þar af séu níu mjög krabbameinsvaldandi. „Ekki hefur hins vegar tekist að sýna fram á að nikótín eitt og sér valdi lungnakrabbameini né lungnaþembu þótt það sé algengur misskilningur.“

## Skilvirkar aðferðir

Anna getur þess að nikótínlyfin megi nota á ýmsa vegu en tvær aðferðir hafi reynst afar árangursríkar.

Sú fyrri er samsett meðferð sem gengur út á að nota tvö lyfjaform samtímis. Þá er plástur notaður í grunninn og svo annaðhvort nikótínlyf eða innsogslýf með. Plásturinn veitir líkamanum stöðugt nikótín og sýnir þannig lágmarksnikótínþörf. „Hitt lyfjaformið kemur að góðum notum þegar þörfin eykst, til dæmis á vinamótum eða eftir mat þegar fólk langar sérstaklega mikið til að fá sér sigarettu,“ segir hún og getur þess að rannsóknir sýni að noti fólk, sem ætli að hætta að reykja, og þá sérstaklega stórreykingamenn, nógu mikið af nikótínlyfjum í upphafi og trappi sig síðan smám saman niður sé það líklegra til að ná árangri. „Flestir falla í upphafi og margir af því að eitt lyfjaform nægir þeim ekki.“

Að sögn Önnu gengur hin aðferðin út á að draga smám saman úr reykingum í fjórum skrefum. „Reykingamaðurinn byrjar á að reykja helmingi færri sigarettur á fyrstu sex vikunum og notar þá nikótínlyf í staðinn fyrir þær sigarettur sem hann sleppir. Sá sem reykti heilan sigarettupakka á dag fer niður í hálfan pakka og svo framvegis. Notar til dæmis lyfin í vinnunni og reykir að henni lokinni eða notar nikótínlyf á móti annarri hverri sigarettu. Næstu sex vikur og upp í sex mánuði fækkar hann síðan kerfisbundið sigarettunum. Innan níu mánaða á fólk að hafa dregið það mikið úr reykingunum að það sé alveg hætt en má nota nikótínlyfin áfram til að draga úr nikótínþörfinni sem enn kann að vera til staðar. Loks verður það að hætta alveg notkun Nico-



„Áralöng reynsla og rannsóknir um allan heim benda tvímælalaust til þess að með notkun nikótínlyfja tvöfaldri möguleika á að hætta að reykja. Þeir sem nota Nicorette standa mun betur að vígi þegar það stendur til,“ segir Anna Bjarnadóttir um áhrif Nicorette.

MYND/GVA

rette og er miðað við að notkun sé hætt innan árs.“

## Fagfólk veitir aðstoð

Anna minnr á að mismunandi sé eftir hverjum og einum hvaða nikótínlyf henti.

Skynsamlegast sé að fá fagfólk til að skera úr um það. „Hægt er að taka sérstakt próf sem er til í öllum apótekum landsins til að finna út hvaða lyfjaform hentar best, því sá sem reykir lítið má til dæmis ekki nota nefuða eða sam-

setta meðferð og þar fram eftir götum. Í apótekunum er upplýst starfsfólk sem er tilbúið að veita upplýsingar og aðstoða fólk eftir fremsta megni.

Þar er líka hægt að nálgast fræðslufni um Nicorette.“

## Heilsufarslegur ávinningur þess að hætta að reykja



Þegar slökkt hefur verið í **síðustu sigarettunni** er ávinningurinn margvíslegur.

20 mínútum síðar:

- Blóðþrýstingur verður eðlilegur.
- Púls verður eðlilegur.
- Blóðflæði batnar – „köldu reykingafingurnir“ eru úr sögunni.

8-48 klukkustundum síðar:

- Kolsýringur í blóði hefur minnkað og súrefnisinnihald er orðið eðlilegt.
- Það hefur dregið úr hættu á hjartaáfalli og heilablóðfalli.
- Taugaendar í munni og hálsi hafa myndast á ný.
- **Bragð- og lyktarskyn** hefur hvort tveggja batnað!



Ávinningurinn heldur áfram:

- Þér verður auðveldara um andardrátt. Eftir fjórar vikur dregur úr hósta, stífluðum ennisholum og andnaud og lungun eiga auðveldar með að vinna gegn sýkingum.
- Hreyfigeta eykst og þú færð aukna orku því bæði blóðrás og andardráttur styrkist samhliða því að súrefnisupptaka batnar.
- **Tennurnar verða hvítari** og hætta á tannholdsþólum minnkar.
- Hárið fær heilbrigðari blæ og gráfól húðin fær aftur eðlilegan lit.
- Líkur á því að þróa með sér ofnæmi minnka.



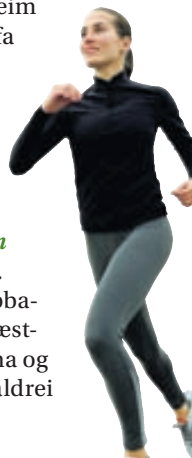
- Það dregur úr hættu á vanda-málum í kjölfar skurðaðgerða.
- Hætta á því að fá magasár eða sár á skeifugörn minnkar.
- Eftir ár hafa líkur á hjartasjúkdómum minnkað um helming í samanburði við reykingamann.

5 árum síðar

- Hætta á krabbameini í munni, hálsi, vélinda eða lungum hefur minnkað um helming.
- Hættan á blóðtappa er nú sú sama og hjá þeim sem aldrei hafa reykt.

10 árum síðar

- **Nýjar og heilbrigðar frumur í öndunarferunum** hafa myndast.
- Hættan á krabbameini er nú næstum því sú sama og hjá fólki sem aldrei hefur reykt.





# Megrúnarráð sem ætti að varast

Daglega herja á okkur auglýsingar, sjónvarpsþættir og umræða um bestu leiðina til að grenna sig eða koma sér í form. Megrúnarráðin eru fjölmörg og sum hver betri en önnur. Nokkur ráð sem hafa náð bólfestu eiga sér þó þegar betur er að gáð ekki stoð í raunveruleikanum. Hér eru nokkur slík.

## Borðu aldrei eftir klukkan sex á daginn

Hugmyndin að baki þessu ráði var að ekki ætti að neyta matar þremur tímum fyrir háttatíma. En að borða seint hefur víst lítið að gera með þyngdaraukningu heldur tengist fremur myndun bjúgs og meltingartruflunum.

## Veldu ávallt fituskertan mat

Í dag eru til fitulausar gerðir af nánast öllum mat, til dæmis bæði kexi og snakki. Hins vegar er ekki gott að fara út í öfgar í vali á slíku fæði. Ástæðan er sú að flestar fitusnaugar vörur innihalda svokallaðar innantómar hitaeiningar og því getur kexið sem er fitusnautt og með lítilli næringu verið mjög hitaeiningaríkt.

## Brenndu öllum hitaeiningum sem þú innbyrðir með æfingum

Þeir sem ofgera sér með þessari reglu, að allar hitaeiningar sem eru innbyrtar þurfi að brenna með æfingum, verða örmagna og lenda í meiðslum. Ekki gleyma að líkaminn brennir hitaeiningum allan daginn þótt ekki sé verið að æfa sérstaklega í íþróttasal.

## Auktu daglega virkni og slepptu ræktinni

Dagleg virkni eins og að ganga upp stiga, spila tölvuleik sem krefst hreyfingar og gera húsvörkin er góð og gild. Hún kemur þó ekki í veg fyrir skipulagðar æfingar ef ná á einhverjum árangri.

## Að sleppa máltíðum er skynsamlegt

Margir virðast telja að með færri máltíðum á dag muni kílóin hverfa hraðar. Þetta er óheilbrigð aðferð. Ef þú sleppir mat í lengri tíma verður þú svangur áður en kemur að næstu máltíð. Hætta er á að með þessu verði lítið úr



Ekki fara of geyst í ræktinni.

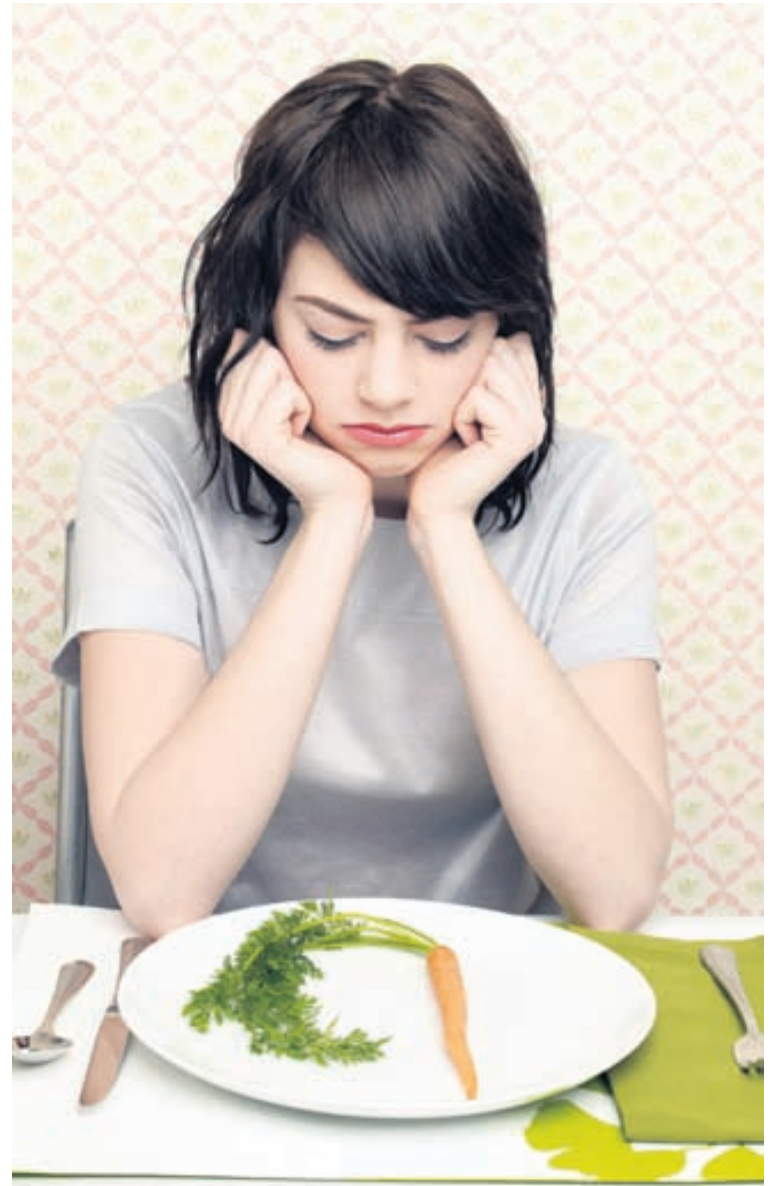
áætlunum um að borða hollan mat. Borðu heldur áður en þú verður svangur/svöng á fyrirfram ákveðnum tímum.

## Að borða mat sem er snauður af kolvetnum er eina leiðin til að halda sér í formi

Kolvetni eru mikilvæg uppspretta næringar fyrir líkamann. Samsetning matarins skiptir miklu máli. Best er að velja góð kolvetni og borða þau í skynsamlegu magni í stað þess að sleppa þeim alveg.

## Hættu að borða allan uppáhaldsmatinn þinn sem er fitandi

Þessi regla er til þess fallin að fá fólk til að hætta í átakanu. Það er óraunsað að hætta að borða allan þann mat sem manni hefur áður þótt góður. Hófsemi er lykillinn hér. Borðu fitandi mat í hófi, stráðu smá súkkulaðispæni yfir hafragrautinn í stað þess að borða heilt súkkulaðistykki. Með þessu smávægilega svindli mun þér takast að halda hinu stóra markmiði.



Ekki er gott að neita sér um allt í aðhaldinu. Það er góð leið til að falla fyrir freistingum.



Vissir þú að daglega deyr ein kona og einn karl úr hjarta og æðsjúkdómi?

Hugaðu að hjartanu, því þú hefur aðeins eitt.

Öll þjóðin -eitt hjarta

HJARTAHEILL, LANDSAMTÖK HJARTASJÚKLINGA | SÍÐUMÚLA 6 | 108 REYKJAVÍK  
SÍMI 552 5744 | WWW.HJARTAHEILL.IS

## KRABBAMEIN OG UNNIN KÖTVARA

Tengsl eru talin vera á milli neyslu unninnar kjötvöru og krabbameins í brisi. Þetta eru niðurstöður nýrrar sænskrar rannsóknar sem voru birtar í fagritinu **British Journal of Cancer** á dögunum.

Þar kemur meðal annars fram að dagleg neysla á 50 grömmum af unninni kjötvöru á borð við flekk og pylsur auki áhættuna um níján prósent. Þó eru taldar minni líkur á að því að hún ýti beinlínis undir myndun þessarar sjaldgæfu gerðar krabbameins.



„Ég velti fyrir mér hvar þessir einstaklingar væru í dag og hvernig þeir hefðu plumað sig í nútímasamfélagi,“ segir Óttar Guðmundsson geðlæknir um nokkrar þekktar persónur Íslendingasagna. MYND/HEIDA HELGADÓTTIR

## Hallgerður var misnotuð

„Hallgerður langbrók var með alvarlega persónuleikaröskun sem stafar sennilega af því að hún var misnotuð kynferðislega sem barn af föstra sínum og fer út í lífið sem mjög trufluð manneskja. Það setur mark sitt á öll hennar hjónabönd og samskipti við karlmenn. Hún lærir snemma að körlum er ekki treystandi.“ Þannig greinir Óttar Guðmundsson geðlæknir hegðun hins þekktu kvenskörungs úr Íslendingasögnum, Hallgerðar langbrókar, sem hefur löngum verið dæmd hart af lesendum Njálssögu.

Greininguna gefur Óttar í tilefni af fyrirlestrinum Persónuraskanir í Íslendingasögnum sem hann flytur á Læknadögum sem nú standa yfir í Hörpu. Erindið heldur hann í Kaldalóni í hádeginu á föstudag og byggir það á lestri sínum á Íslendingasögnum með augum geðlæknis.

„Ég hef verið að velta fyrir mér ýmsum persónum stóru Íslendingasagnanna og hvaða geðgreiningar væri hægt að setja á þær til að skilja aðeins betur hegðun þeirra og samskipti,“ segir Óttar. „Síðan velti ég því fyrir mér líka hvar þessir einstaklingar væru í dag og hvernig þeir hefðu plumað sig í nútímasamfélagi.“



- Lífið heil

## Ódýrt og nýtt Nicotinell á lægra verði

Stór og lítill Nicotinell-pakki á lægra verði en einn stór.\*



4.850 kr.

Stórt Nicotinell fruit: 5.120 kr. og lítill Nicotinell Tropical fruit: 943 kr. á ~~6.063 kr.~~

\*Gildir einnig með 4 mg Nicotinell Fruit 204 stk og lítlum 2 mg Tropical Fruit á 6.419 kr.

www.lyfja.is

Lægra verði í Lyfju

Gildir til 31. janúar

ÍSLENSKA SÍÐUN 27.09.2011



# Þarf að meðaltali sjötíu blóðgjafa á dag

Í vondri færð og á veikindatímabilum dregur úr heimsóknum í Blóðbankann en þess á milli eru landsmenn viljugir að leggja inn, enda þarf sjötíu blóðgjafa á dag.

S á banki Íslands sem allir hugsa jákvætt til er Blóðbankinn. Erna Björk Guðmundsdóttir, deildarstjóri í blóðtöku, segir landsmenn hafa svarað vel ákalli bankans fyrir jólin og því hafi hann farið með góða lagerstöðu inn í hátíðarnar. Hálfka og veikindi hafi síðan hamlað för gefenda í bankann. Alltaf fari jafn mikið út af blóði vegna aðgerða og til sjúklinga í krabbameinsmeðferð eða vegna annarra veikinda. „Við þurfum sjötíu blóðgjafa á dag að meðaltali, til að viðhalda lagerstöðu. Alla jafna næst það en það getur verið mismunandi eftir dögum og vikum.“ segir hún og tekur fram að opið sé til klukkan 19 á mánudögum og fimmtudögum.

Úr hverri gjöf á blóði er hægt að vinna þrjár afurðir sem hafa mismunandi fyrningartíma að sögn Ernu Björku. Rauðkornaþykki geymist í sex vikur í kæli, blóðflögur sem unnar eru úr blóðinu þola fimm sólarhringa geymslu en blóðvökvinn, plasminn, geymist tvö ár í frysti. En er bankinn áskrifandi að blóði úr vissum hópi eða hvernig fer söfnunin fram?

„Við sendum SMS og hringjum í



Erna Björk Guðmundsdóttir, deildarstjóri í blóðtöku, og Brynja Finnsdóttir blóðgjafi.

MYNDVALLI

dyggt stuðningsfólk og blóðsöfnunarbíllinn fer alltaf tvær ferðir á viku og stundum þrjár. Í dag er hann á Selfossi, þar eigum við stóran hóp af blóðgjöfum sem gefa reglulega og sama má segja um Suðurnesin. Svo förum við líka í skóla, til að byggja upp nýja gefendahópa. Það er stöðug vinna við að fá fleiri inn, því alltaf detta einhverjir út.“ Erna Björk segir ýmsar hindranir geta verið fyrir því að fá að gefa blóð og nefnir til dæmis að fólk megi ekki vera

nema á vissum lyfjum. Í Blóðbankanum er alltaf heitt á könnunni og þar er súpa til reiðu fyrir blóðgjafa í hádeginu. Alltaf er mældur blóðþrýstingur og púls hjá blóðgjöfum svo heimsókn í bankann er ákveðin heilsufarsskoðun í leiðinni. Gefendur fá líka kort sem blóðflokkur þeirra er merktur á.

Erna Björk segir blóðgjafa vera einstakt fólk sem gefi af sjálfu sér til samfélagsins og láti gott af sér leiða.

-gun



## Mikilvægt að standa upp frá skrifborðinu

Fólk sem vinnur við skrifborð þarf að standa oftast upp úr stólum sínum. Það ætti frekar að ræða við samstarfsfélaga augliti til auglitis en að senda þeim tölvupóst, að því er kemur fram í rannsókn á vegum háskólans í Loughborough. Hún gefur til kynna að skrifstofufólk eyði að jafnaði fimm tímum og 41 mínútu við skrifborðið á degi hverjum. Að sögn rannsakenda virðist fólk hreinlega gleyma því að standa upp.

„Við erum sífellt að eldast og vinnum lengur fram eftir ævinni. Til að geta unnið lengur verður að huga að heilsunni,“ segir dr. Myanna Duncan sem stýrði rannsókninni. Hún segir marga eyða jafn miklum tíma við skrifborðið og í rúminu. Þeir sem sitja í vinnunni eru að sögn dr. Duncan sömuleiðis líklegri til að sitja heima og ætti fáum að koma á óvart að mikil kyrrseta tengist offitu með óyggjandi hætti.

„Við verðum að vera meðvitaðri um hversu mikið við sitjum. Sumir þurfa einfaldlega að minna sig á það og gagnast jafnvel að líma gulan minnismiða á tölvuskjáinn.“

**HLEÐSLA**  
**ÍPRÓTTADRYKKUR**

**100%  
HÁGÆÐA  
MYSUPRÓTEIN**



**PRÓTEINDRYKKURINN  
SEM ÍSLENDINGAR FÁ ALDREI NÓG AF**

**MS.IS**





Eirberg

Íþróttastuðningshlífar

BAUERFEIND®

Opið kl. 9 - 18 • laugardaga kl. 11 - 16 • Stórhöfða 25 • 569 3100 • eirberg.is



demeter

## Allra meina bót

**Beutelsbacher** eplaedikið inniheldur hið mikilvæga móðuredik sem hefur að geyma fjölda góðgerla sem bæði styður við og eflir meltingarflóruna. Það er jafnframt ósíað og óunnið og því öflugt til heilsuefingar.

**Uppskrift að hollum drykk:**  
1-2 msk af Eplaediki blandað í volgt vatn eða eplasafa með 1 tsk af hunangi hrært út í.

Kynntu þér kosti Beutelsbacher eplaediksins í næstu verslun

Inniheldur engar erfðabreyttar afurðir, kemísk rotvarnar-, litar- eða sætuefni.

**BEUTELSBACHER**

demeter  
Kjgðrasill  
BEUTELSBACHER  
EPLAEDIK

Demeter vottunin er ein strangasta lífræna vottun sem um getur og tryggir gæði og hreinleika vörunnar

Fæst í öllum helstu matvöruverslunum



Flestar breskar konur reyna brjóstagjöf í fyrstu en stór hluti þeirra gefst upp á fyrstu mánuðunum. Algengasta skýringin sem þær gefa er sú að brjóstagjöfin fullnægi ekki barninu.

# Brjóstabörn gráta meira en pelabörn

Brjóstabörn láta meira í sér heyra en pelabörn. Það er þó ekkert til að óttast, heldur eðlilegt og yfirlétt betra til lengri tíma lítið. Ástæðan fyrir því að pelabörn gráta minna getur verið sú að þau eru ofalin. Slíkt getur skapað vandamál síðar á ævinni.

**B** rjóstabörn gráta meira en pelabörn að því er fram kemur í niðurstöðum rannsóknar The Medical Research Council í Bretlandi sem greint var frá fyrir skemmstu. Rannsakendurnir segja grát og óróleika ungbarna náttúrulegan og þó svo að auðveldara geti verið að hugga pelabörn þá sé brjóstamjólkin betri.

„Ef foreldrar og mjólkandi mæður myndu hafa raunhæfari hugmyndir um hvað eðlilegt er þegar kemur að ungbarnagrati væru meiri líkur á að brjóstagjöf yrði haldið áfram,“ segja rannsakendur. Flestar breskar mæður reyna brjóstagjöf en á nokkrum mánuðum lækkar tíðnin niður í þriðjung. Breska heilbrigðismálastofnunin mælir hins vegar með því að börn fái eingöngu brjóstamjólkin til sex mánaða aldurs.

Algengasta ástæðan sem konur gefa fyrir því að gefast upp á brjóstagjöf er sú að hún fullnægi ekki barninu. Þetta segja rannsakendur endurspeglar hugmyndir for-

eldra um að óróleiki sé merki um hungur. „Börnin geta allt eins verið að tjá þreytu eða annað sem amar að þeim. Ástæðan fyrir því að pelabörn láta síður í sér heyra getur líka verið sú að þau séu hreinlega ofalin og standi á blístri. Um leið skapast hætta á að þau þyngist of hratt og meiri líkur eru á offitu síðar á ævinni.“ Rannsakendurnir segja niðurstöðurnar ríma við rannsóknir á matarvenjum fólks á öðrum æviskeiðum. „Fólk borðar sér til huggunar en ekki endilega vegna svengdar.“

Rannsókn bresku vísindamannanna náði til 300 mæðra og voru þær beðnar um að lýsa skapgerð barna sinna. Þær voru jafnframt beðnar um að greina frá því hvort þau fengu pela eða brjóst. 137 börn voru eingöngu á brjósti, 88 fengu eingöngu pela og 91 fékk bæði pela og brjóst-

mjólkin. Brjóstabörnin voru sögð erfiðari í skapi og létu meira í sér heyra.

Að sögn rannsakenda finnst breskum mæðrum stressandi að gefa brjóst í samfélagi þar sem pelinn sækir sífellt meira á og þykir jafnvel sjálfsgaðari en brjóstagjöf. Þær vilja geta huggað börnin sín jafn fljótt og hinar en til lengri tíma lítið sé það ekki endilega betra. Þeir segja að áhugavert væri að bera niðurstöðurnar saman við upplifun mæðra í löndum þar sem brjóstagjöf er normið.

„Við verðum vör við það að um leið og mæður og börn ná góðum tókum á brjóstagjöfinni gengur hún glimrandi vel.“

Ungbarnagrátur er eðlilegur. Óróleiki er ekki endilega merki um hugnir. Börnin geta allt eins verið að tjá þreytu eða annað sem amar að þeim.



## ORKUBITAR OG ÍÞRÓTTANAMMI

**Stundum reynist** erfitt að fá börn til að borða grænmeti. Mörgum hefur reynst vel að kalla það öðrum nöfnum og bera það fram á skemmtilegan hátt. Íþróttanammi eða orkubitar er gott dæmi. Þá er gott að brytja grænmetið niður og setja í litlar skálar. Litlum börnum finnst mörgum hverjum ekki gott að blanda saman tegundum og því er um að gera að setja gúrku í eina skál, gulrætur í aðra og papriku í þá þriðju svo dæmi séu nefnd. Ekki er verra ef skálarnar eru litríkar og jafnvel munstraðar.

Börnum sem vilja sósus má prófa að bjóða örlitla sósu með til að dýfa grænmetinu í. Þetta getur verið pítusósa en enn þá betra er að gera eigin sósu til að mynda úr sýrdum rjóma, sítrónu og góðu kryddi.



FRÉTTIR

VIÐSKIPTI

SPORT

UMRÆÐAN

LÍFID

SJÓNVARP



## TAKTU VÍSI Á HVERJUM MORGNI!

visir



# Bætt heilsa og vellíðan með Happ

Happ-dagar verða haldnir á Hótel Hengli í lok janúar og í mars. Þar verður hægt að slást í för með fremsta fagfólki á sínu sviði sem leiðir þátttakendur í allan sannleikann um nýjar leiðir að bættu lífi. Þrjú dagar í fallegu umhverfi veita gestum vegferð sem færir þeim betri heilsu og lykil að hollari lífsvenjum.

**M**arkmið Happ-daga á Hótel Hengli sem haldnir verða 27. janúar næstkomandi og einnig í mars, er að þátttakendur öðlist vellíðan á líkama og sál. „Meðan á dvölinni stendur kynnist fólk þeirri einstöku upplifun sem á sér stað þegar borðaður er hollur matur og ástunduð góð hreyfing. Á hverjum degi verður farið í jóga og góðar gönguferðir. Þá er tilvalið að fara í heita pottinn og hægt er að fara í nudd,“ segir Þórdís Sigurðardóttir, eigandi Happs og heilsuráðgjafi IIN í New York.

Þórdís verður einn af fjölmörgum sérfræðingum sem verða með í för. Aðrir leiðbeinendur eru:

Lukka Pálsdóttir – eigandi Happs og höfundur bókarinnar Happ Happ Húrra. Lukka er líka sjúkrahjálfari og hefur sérhæft sig í að skoða áhrif mataræðis á langvinna sjúkdóma.

Tolli Morthens sér um íhugun og verður með fyrirlestur um mikilvægi þess að ná innri ró.

Gunnhildur Emilsdóttir sér um matinn en líklega eru fáir hér á landi með meiri reynslu í að búa til hollan mat.

Markmiðasetning er í höndum Kristjáns Vigfússonar en hann er kennari í Háskólanum í Reykjavík. Hann heldur fyrirlesturinn: Hvernig setjum við okkur markmið og náum að halda þeim.

## Bragðgott hráfæði

Leyndardómar Happ-eldhússins verða með í för. Boðið verður eingöngu upp á hráfæði; fallegt, glaðlegt, litríkt og umfram allt nær-



„Dvalið verður á Hótel Hengli í þrjú daga,“ segir Þórdís Sigurðardóttir, annar eigenda Happs. MYNDVALLI

ingarríkt. „Hráfæði er fæði sem byggir á grænmeti, ávöxtum, fræjum og ýmsum hnetum. Hráfnið er aldrei hitað yfir 47°C. Það er gert til að ensímin í hráefninu haldist óskert. Þannig verður hollustan sem mest og líkaminn nýtir næringuna úr matnum betur,“ útskýrir Þórdís og hefur trú á að fólki muni koma skemmtilega á óvart hversu girnilegt og bragðgott hráfæði er.

Nánari upplýsingar um ferðina, hugmyndafræði Happs og umhverfi Hótel Hengils er að finna á [www.happ.is](http://www.happ.is) og [www.ingarríkt.is](http://www.ingarríkt.is).

## UMMÆLI VIÐSKIPTAVINA – BESTU MEÐMÆLIN

**Losaði líkamann** við alla sykurbörf. Góð hvíld með góðri næringu og hreyfingu.

Líkaminn fullur af orku – yndisleg tilfinning – takk fyrir mig. - Kristín

Missti mikinn bjúg, miklu léttari andlega og líkamlega. Góð hreyfing, frábærir jógaátímar, fallegt umhverfi, góður matur.

- Helga

Astminn miklu minni og liðverkir nánast farnir. - Erna

## HAPP-DAGAR Í SVISS

Í apríl verða haldnir Happ-dagar í Sion í Sviss. Þar geta þátttakendur öðlast bættu heilsu og upplifað vellíðan í fersku fjallalofti svissnesku Alpanna.

Þátttakendur dvelja í sjö daga í fjallaborginu Thyon sem er skammt frá borginni Sion sem er höfuðborg kantónunnar Valais. Gist verður í glæsilegum fjallakofum. [www.thyon.ch](http://www.thyon.ch)

Markmið ferðarinnar er að þátttakendur öðlist vellíðan á líkama og sál. Fólk kynnist einstakri upplifun þegar eingöngu er borðaður hollur matur og ástunduð er hæfileg hreyfing í fersku fjallalofti. Á hverjum degi verður farið í jóga og gönguferðir og deginum lýkur með nuddi, gufu eða heitum potti.

Daglega verða haldnir fyrirlestrar tengdir heilsu og hamingju. Til dæmis næringu og mismunandi áhrifum mataræðis á andlega og líkamlega vellíðan.

Leyndardómar Happ-eldhússins verða með í för. Boðið verður eingöngu upp á hráfæði, fallegt, glaðlegt og umfram allt næringarríkt.



## “Blóðugur beðusafi!”

Rannsókn\* sýndi fram á lækkun blóðþrýstings á innan við klukkustund eftir neyslu á ½ l af rauðbeðusafa.



Rauðbeður innihalda:  
*andoxunarefni*  
*magnesium*  
*betanín*  
*natríum*  
*C vítamín*  
*B vítamín*  
*Járn*



*Meira  
 en bara  
 matur*

### Austurstræti 22

Opið 8:00 - 17:00 virka daga  
 laugardögum 11:00 - 17:00  
 sunnudögum 11:00 - 17:00

### Höfðatorgi

Opið 8.00 - 16.00  
 alla virka daga

HaPP ehf.

+354-414-3060

[happ@happ.is](mailto:happ@happ.is)

[www.happ.is](http://www.happ.is)

\* birt í *The American Heart Association Journal Hypertension*.



**Frestur til**  
að senda tilnefningar  
er til miðnættis þann  
**31. janúar**

# HEFUR ÞÚ ORÐIÐ VITNI AÐ **GÓÐVERKI?**

ÓSKAÐ ER EFTIR TILNEFNINGUM TIL SAMFÉLAGSVERÐLAUNA FRÉTTABLAÐSINS 2012

Til greina koma allir sem hafa lagt umtalsvert af mörkum til að bæta íslenskt samfélag. Skorað er á lesendur Fréttablaðsins að senda inn tilnefningar um fólk og félagasamtök sem eiga skilið virðingavott fyrir verk sín. Allir koma til greina, jafnt óþekktir einstaklingar sem vinna störf sín í hljóði, félagasamtök og þjóðþekktir karlar og konur sem hafa með gjörðum sínum og framgöngu verið öðrum fyrirmynd.

## SAMFÉLAGSVERÐLAUNIN ERU VEITT Í FIMM FLOKKUM

### 1 Hvunndagshetjan

Einstaklingur sem sýnt hefur sérstaka óeigingirni eða hugrekki, hvort sem er í tengslum við einn atburð eða með vinnu að ákveðnum málaflokki í lengri tíma.

### 2 Frá kynslóð til kynslóðar

Hér koma til greina kennarar, leiðbeinendur, þjálfarar eða aðrir uppfræðarar sem skarað hafa fram úr á einhvern hátt. Einnig koma til greina félagasamtök sem sinna börnum af sérstökum metnaði og alúð.

### 3 Til atlögu gegn fordómum

Einstaklingur eða félagasamtök sem hafa unnið ötullega að því að eyða fordómum í samfélaginu.

### 4 Heiðursverðlaun

Einstaklingur sem með ævistarfi sínu hefur stuðlað að betra samfélagi.

### 5 Samfélagsverðlaunin

Félagasamtök sem hafa unnið framúrskarandi mannúðar- eða náttúruverndarstarf og lagt sitt af mörkum til að gera íslenskt samfélag betra fyrir okkur öll.

Sendið tilnefningar á hleknum Samfélagsverðlaun Fréttablaðsins á [visir.is/samfelagsverdlaun](http://visir.is/samfelagsverdlaun), með tölvupósti á netfangið [samfelagsverdlaun@frettabladid.is](mailto:samfelagsverdlaun@frettabladid.is), eða bréfleiðis merkt: Samfélagsverðlaun Fréttablaðsins, Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík. Dómnefnd tekur allar innsendar tillögur til skoðunar. Samfélagsverðlaun Fréttablaðsins verða veitt í mars.

