

Matur er mannsins megin

segir heiðursvísindamaður ársins á Landspítala

■ ■ ■ Hávar Sigurjónsson

Inga Þórsdóttir doktor í næringarfræði var á dögnum útnefnd Heiðursvísindamaður ársins á Landspítala fyrir rannsóknir sínar í næringarfræði og ótult starf á því sviði undanfarna tvo áratugi.

„Matvælaíðnaðurinn er stærsti iðnaður í heiminum. Framleiðslan á matvæluum, úrvinnsla þeirra, sala og framreiðsla eru tengd miklum og flóknum hagsmunum og margir sem telja sig vera með lausnir á reiðum höndum. Oft eru það viðskipta-hagsmunir sem ráða ferðinni í þeim efnum en ekki næringarfræðilegir. Matur tengist bæði menningu þjóða og trúarbrögðum svo það er ekki auðvelt að breyta venjum sem mótað hafa í aldanna rás, þó nýjar upplýsingar um hollustu komi fram. Þá eru oft háværar raddir fólks sem vinnur ekki á vísindalegum grunni, fólks sem skoðar ekki kerfisbundið gæði rannsókna og niðurstöður þeirra og setur þær ekki í samhengi við heildarmataræði þar sem tekið er tillit til allra þeirra næringarefna sem mannslíkaminn þarfnast. Með því eru skoðanir byggðar á niðurstöðum einnar rannsóknar í stað margra, og tiltekinni vöru er hampað sem heildarlaun á öllum næringarvanda, til megrunar, þjálfunar, bætts útlits og svo framvegis. Þetta þekkjum við öll sem einkenni á almennri umræðu um næringu og mataræði og til okkar leitar fólk sem hefur orðið illa úti í samskiptum við postula einstrengingslegs mataræðis eða sölufólk ákveðinnar vöru,“ segir Inga og bætir því við að vísindamenn séu oft tregir til að setja fram fullyrðingar nema að mjög vel rannsökuðu máli en verða fyrir vikið stundum undir í almennri umræðu þar sem aðrir hika

ekki við að halda fram staðhæfingum sem oft eru byggðar á veikum vísindalegum grunni.

Fyrst og fremst viljum við stýðast við gagnreynda þekkingu í faginu með ítarlegum og fjölþættum rannsóknum og byggja ráðleggingar okkar til stjórnvalda og almennings á traustum niðurstöðum.“

Inga er fædd og uppalin í Reykjavík, dóttir hjónanna Ragnhildar Helgadóttur og Þórs Vilhjálmssonar, sem bæði eru þekkt af störfum sínum á sviði stjórnmála og lögfræði. Eftir stúdentspróf frá Menntaskólanum við Hamrahlíð hóf Inga nám í hjúkrun við Háskóla Íslands og lauk því 1980. Þá hélt hún til Svíþjóðar ásamt eiginmanni sínum, Stefáni Einarsyni efnarfræðingi, og tveggja ára dóttur og settist fjölskyldan að í Gautaborg þar sem hjónin luku doktorsprófum frá Gautaborgarháskóla. Heim sneru þau 9 árum síðar með fjölþætta reynslu og þekkingu í farteskinu.

„Í doktorsnáminu lagði ég áherslu á klíniska næringarfræði og rannsóknarverkefni mín snérist um beinar klínískar tilraunir á fólki, glúkósasvar, insúlínþúskap, hormónabúskap, magatæmingarhraða, og þegar ég kom heim 1989 var fyrsta hugsunin að setja upp svipaða rannsóknarvinnu. Ég naut liðsinnis Hallgríms Guðjónssonar meltingarfæraserfræðings en þrátt fyrir góðan vilja tókst ekki að koma þessu á koppinn. Hér voru ekki stundaðar klínískar rannsóknir í næringarfræði og það þurfti lengri tíma til að undirbúa jarðveginn. Það reyndi talsvert á bjartsýni og seiglu að venjast hinu íslenska umhverfi eftir dvölinu í Svíþjóð. Ég hóf störf við Landspítalann sem næringarráðgjafi eldhússins og varð

síðan yfirmaður eldhússins um tíma og ásamt Valgerði Hildibrandsdóttur og Kolbrúnu Einarsdóttur næringarráðgjöfum töluvæddum við eldhúsið og bjuggum til næringarútreiknaða matseðla. Þær kunnu þetta, Valgerður og Kolbrún, og með þessu sparaðist stórfé við rekstur eldhússins. Síðan var næringarstofa spítalans, sem ég veiti forstöðu, sett á laggirnar en hún hefur heyrt undir ýmis svið spítalans í gegnum árin. Núna höfum við 8 stöðugildi sem er í rauninni alltof lítið miðað við eftirspurnina eftir þjónustu okkar. Við vinnum eftir beiðnum frá deildum spítalans með næringarráðgjöf fyrir sjúklinga, á göngudeild og legudeildum. Næringarráðgjafarnir hafa hver sitt sérsvið og ég starfa með þeim en einnig veiti ég forstöðu rannsóknarstofu í næringarfræði þannig að samtals eru hér starfandi um 30 manns við rannsóknir og ráðgjöf í næringarfræðum. Það er nánast sami fjöldi og var starfandi við Landspítala og Borgarspítala árið 1989 og þörfin fyrir rannsóknir og ráðgjöf hefur margfaldast, svo full ástæða er til að fjölga stöðugildum. Við erum eina einingin í landinu sem rannsakar skipulega næringarástand viðkvæmra hópa, eins og ungbarna, skólabarna og unglinga, aldraðra og veikra. Rannsóknarstarfið er að miklu leyti fjármagnað með ótryggum styrkjum til einstakra verkefna og löngu tímabært að renna styrkari stoðum undir starfseminu með föstum fjárveitingum. Við erum nánast eina landið í heiminum þar sem ekki eru tryggðar fjárveitingar til rannsókna á næringu ungbarna. Það er óviðunandi.“

Fyrstu árin eftir heimkomuna varð nokkurt hlé á rannsóknarstarfi Ingu. „Að-



„Þörfin fyrir almenna fræðslu til þjóðarinnar um að holl næring sé hvorki dýrari en önnur, né kalli á sérstakt og flókið mataræði er mjög knýjandi,“ segir Inga Þórsdóttir prófessor í næringarfræði og heiðursvísindamaður Landspítala 2012.

stæður buðu ekki uppá það og segja má að ég hafi ekki komist á skrið aftur fyrir en ég setti upp rannsókn á næringu ungbarna og fékk til þess styrk frá Rannís 1995-96.“ Á þessum árum sat Inga þó ekki auðum höndum, hún byggði upp kennslu í næringarfræðum við Háskóla Íslands og 1997 varð hún prófessor við raunvísindadeild matvæla- og næringarfræðiskorar sem nú heyrir undir heilbrigðisvísindasviði. „Við hjónin eignuðumst líka tvo drengi á þessum árum, fædda 1992 og 1994. En með háskólakennslunni og handleiðslu meistara- og doktorsnema komst skriður á rannsóknirnar og fyrsti doktorsneminn minn útskrifaðist 2002. Áhugi fyrir námi í næringarfræði hefur aukist verulega og frá 2008 hefur verið boðið upp á grunnnám í næringarfræði, auk meistara- og doktorsnáms. Upphaflega var rannsóknastofa í næringarfræði heiti sem ég og nemendur mínir settu á rannsóknarvinnu okkar en 2005 var gerður samningur milli Landspítala og Háskóla Íslands um rannsóknarstofu í næringarfræðum, og þá var þetta starf okkar formlega fest í sessi. Nú

eru einir 7 nemar í doktorsnámi í næringarfræðum, þannig að þetta er talsverð umsetning hjá okkur og í þessu er vinna mín að miklu leyti fólgin, að útvega styrki í þessi rannsóknarverkefni og reka rannsóknastofuna einsog lítið fyrirtæki innan spítalans. Fyrir utan það að stýra verkefnum, söfnun rannsóknargagna og úrvinnslu þeirra, skrifa sjálf og með öðrum, og leiðbeina sem háskólaprófessor.“

Meðal rannsókna sem Inga hefur tekið þátt í og stýrt eru rannsókn á áhrifum mataræðis til lengri tíma, hvernig fólki reiðir af og hvaða svörun líkaminn gefur við ákveðnu mataræði. „Við höfum skoðað áhrif neyslu á ýmsum fisktegundum, laxi og þorski, áhrifum fiskiolíu ómega-3 og borið saman við kjötneyslu. Þetta er mjög stór rannsókn sem er styrkt af 6. rammaáætlun Evrópusambandsins og niðurstöður hafa birst víða í alþjóðlegum vísindaritum. Í þessari rannsókn höfum við skoðað áhrif fiskneyslu á þyngdarstjórnun, sykurbúskap, blóðfitu, andoxun og fleira. Niðurstöður landskönnunar 2002 sýndu að dregið hafði úr fiskneyslu sem

er mjög miður, og síðasta landskönnun sýnir að neyslan hefur staðið í stað, ekki minnkað meira en því miður ekki aukist heldur. Þarna hefur verðlagning á fiski eflaust sterk áhrif en ég held að almenn-ingur geri sér alveg grein fyrir hollustu fisksins. Þá stýrði ég rannsókn á norrænu mataræði með áherslu á nærumhverfið. Þetta er svokallað Öndvegisverkefni og mjög áhugavert.“

Ein helsta niðurstaðan úr stóru ungbarnarannsókninni sem Inga stýrði 1995-1997 sýndi fram á mjög lélegan járnþúskaþ hjá stórum hluta íslenskra barna á aldrinum 6-12 mánaða. „Við gátum tengt þetta við mikla kúamjólkurneyslu barnanna á fyrsta ári en hún er ekki besta næringin fyrir börnin á þessu aldurskeiði vegna mikils prótíninnihalds. Í kjölfar þessa var búin til íslensk stoðmjólk sem inniheldur minna magna kúamjólkurprótína og viðbætt járn. Við vildum nota íslenska kúamjólk fremur en flytja inn erlenda stoðmjólk þar sem íslenska kúamjólkinn býr yfir ákveðnum prótín- og fitugæðum vegna minni kynbóta á íslenska kúastofninum.

Þegar þessum ráðleggingum var fylgt og einnig hvatt til aukinnar brjóstagjafar, skilaði það sér í mun betri niðurstöðum þegar rannsóknin var endurtekin 10 árum síðar hjá börnum á sama aldri. Ég vil þó taka fram að við hér á rannsóknarstofu í næringarfræðum áttum ekki stærstan þátt í þessum ráðleggingum til bættrar næringar ungbarna en þetta er engu síður mjög mikilvægt og samstarf margra aðila í þessum efnunum er lykilatriði. Við teljum enn fremur að þessar breytingar hafi skilað sér í því að tíðni offitu hjá 6 ára börnum hafi lækkað frá því sem var, en í báðum rannsóknum var börnunum fylgt eftir fram að skólaaldri og við erum einmitt núna að skoða börnin úr síðari rannsókninni, sem fædd eru 2005-2006. Í fyrri rannsókninni gátum við sýnt fram á tengsl á milli mikillar prótíninntöku barnanna á fyrsta ári og líkamsþyngdarstuðuls við mælingu þeirra 6 ára. Við erum núna að fá mun betri niðurstöður úr mælingum líkamsþyngdarstuðuls 6 ára barnanna í síðari rannsókninni.“

Inga segir að rannsóknir á gæðum íslensku kúamjólkurinnar hafi leitt af sér tilgátu um tengsl við lægri tíðni sykursýki-1 meðal Íslendinga en hjá öðrum þjóðum. „Sérstafa íslensku kúamjólkurinnar er greinileg og gæði hennar mjög skýr þó hún sé ekki besta næringin fyrir börn á fyrsta ári.“

Af öðrum rannsóknum á vegum rannsóknarstofu í næringarfræði nefnir Inga rannsókn styrkta af Sanco, heilbrigðisráði Evrópusambandsins, en þar er leitast við að hafa áhrif til að breyta mataræði með áherslu á skólabörn. „Barna er snertiflötur næringarfræðinnar við félagsfræði og jafnvel sálfræði en ég hef leitast við að setja upp fjölbreytt rannsóknarverkefni fyrir doktorsnemana mína svo þeir verði sérfræðingar á sem flestum sviðum. Þannig byggjum við upp sterkan hóp sérfræðinga í næringarfræði.“

Við blasir sú staðreynd að tíðni sykursýki-2 er að aukast og offita er sívaxandi heilbrigðisvandamál með tilheyrandi fylgikvillum. Inga segir okkur eiga talsvert langt í land með að breyta viðhorfum almennings og þar þurfi sameiginlegt átak allra sem haft geta áhrif á neyslu þjóðarinnar. „Heilbrigðisstéttirnar eru vel meðvitaðar um bættu næringu en samfélagið í heild á langt í land. Fræðsla í skólakerfinu þyrfti að vera mun markvissari og öflugri með áherslu á grunnþekkingu kennara ekki síður en nemendanna. Við sjáum einnig í rannsóknum okkar að menntun mæðra hefur mikið að segja varðandi næringu barna þeirra. Hér á Íslandi sjáum við hliðstæðar niðurstöður um fylgni offitu við menntun og félagslega stöðu fólks. Þess vegna er grunnskólinn besti vett-

vangurinn til fræðslu, því þar fara allir í gegn.“

Inga dregur enga dul á þá skoðun sína að stjórnvöld eigi að hafa áhrif á neyslu þjóðarinnar með jákvæðum aðgerðum. „Ég hef verið ötull talsmaður þess að tekinn sé upp sykurskattur til að draga úr sykurneyslu þjóðarinnar. Sumir tala um neyslustýringu sem mjög neikvætt fyrirbæri en við búum við stöðuga stýringu í formi áróðurs þeirra sem eru að selja syk-ur og orkuríkan skyndimat í ýmsu formi. Á hinn bóginn er opinber neyslustýring í átt að almennri hollustu mjög lítil, alltof lítil að mínu mati. Þörfin fyrir almenna fræðslu til þjóðarinnar um að holl næring sé hvorki dýrari en önnur, né kalli á sérstakt og flókið mataræði, er mjög knýjandi. Það hefur sýnt sig að sykurskattur hefur afgerandi áhrif á neysluna og í ákveðnum fylkjum Bandaríkjanna hafa komið fram skýr tengsl við minnkandi tíðni sykursýki-2 og offitu og upptöku sykurskatts. Ég fæ oft þau viðbrögð að það megi ekki hafa áhrif á val almennings en hvaða val er verið að tala um? Sykurskattur dregur ekki úr valkostum, hann beinir hins vegar athygli almennings að hollari kostum. Það hlýtur að vera jákvætt markmið.“