

Lífsstíll og mataræði haldast í hendur

■ ■ ■ Hávar Sigurjónsson

Mataræði.is er upplýsingasíða sem Axel F. Sigurðsson hjartalæknir stofnaði í janúar 2012 og heldur úti af mikilli ósérhlífni með fjölbreyttum upplýsingum um mataræði, næringu, hreyfingu, matarkúra og fleira sem snýr að heilbrigðum lífsstíll. Helsti kostur þessara upplýsinga er hversu hlutlægar og yfirvegaðar þær eru; bent er á kost og löst án þess að taumur eins sé dreginn á kostnað annars. Lesandanum er látið eftir að draga sínar ályktanir.

„Þrátt fyrir að dánartíðni vegna hjarta- og æðasjúkdóma hafi farið lakkandi á síðustu árum gera þessir sjúkdómar enn í dag miklar kröfur til heilbrigðiskerfisins. Í dag lifa einstaklingar með hjartasjúkdóma oft mun lengur en áður og því má gera ráð fyrir að hjartasjúklingar séu fleiri í dag en áður var. Hollari lífsstíll, aðgerðir og betri lyfjameðferð ráða mestu um að horfur hafa batnað,“ segir Axel í upphafi samtals okkar sem fer fram á stofu hans í Hjartamiðstöðinni í Holtasmára. „Það sem virðist þó skipta mestu máli og hefur komið fram í rannsóknum Hjartaverndar er minna vægi áhættuþátta. Þar eiga minnkaðar reykingar stóran þátt, einnig hafa blóðfitugildi Íslendinga lagast, sem líklega má rekja til hollara mataræðis, og við erum betur í stakk búin til að takast á við háan blóðþrýsting. Því hefur hins vegar verið spáð að þessi jákvæða þróun muni snúast við á næstu árum vegna aukinnar offitu meðal þjóðarinnar enda eru hjarta- og æðasjúkdómar ásamt áunninni sykursýki þeir sjúkdómar sem fylgja henni. Niðurstöður norrænnar könnunar sem birt var í vetur sýna að Íslendingar eru með hæsta líkamsþyngdarstuðulinn af Norðurlandþjóðunum þannig að það er kannski ekki svo langt í að við förum að sjá hækkandi tölur um nýgengi hjarta- og æðasjúkdóma ásamt sykursýki og öðrum fylgikvillum offitunnar að öðru óbreyttu.“

Vantaði haldgóðar upplýsingar

Axel segir að upphaf þess að hann opnaði síðuna Mataræði.is megri rekja til fyrir-

spurna sjúklinga hans um hvernig þeir gætu tileinkað sér bætta lífsstíll og betra mataræði. „Ég var í rauninni að taka saman upplýsingar og fróðleik fyrir sjúklingana mína sem ég sjálfur taldi áreiðanlegar. Sumir hafa nú gert góðlátlegt grín að mér fyrir þessa síðu þar sem ég hef ekki beinlínis verið þekktur fyrir áhuga á mat og mataræði í gegnum tíðina. Ég hef lengi vel, eins og margir kollegar mínir, haft mestan áhuga á að greina sjúkdóma og lækna veikt fólk. Lengst af gaf ég mér því oft lítinn tíma til að ræða mataræði við sjúklingana mína, þó ég vissi auðvitað innst inni að heilbrigður lífsstíll skiptir miklu máli. Síðan er oft tímafrekt að fara yfir þessa hluti og árangurinn er vandmældur.“

Á síðustu árum hefur áhugi minn á forvörnum og heilbrigðum lífsstíll aukist umtalsvert. Ég reyni nú af fremsta megni að fara yfir þessa hluti með mínum sjúklingum. Hins vegar komst ég fljótt að því að það er erfitt fyrir fólk að afla sér áreiðanlegra og vandaðra upplýsinga um mataræði og heilbrigðan lífsstíll. Áður fyrir, þegar sjúklingar spurðu mig út í mataræði, voru svörin nokkuð stöðluð: „Þú skalt forðast feitar mjólkurvörur, ekki borða mettaða fitu og kólesteról en almennt skaltu bara gæta hófs í því hvað þú borðar.“

Í dag kveðst Axel nálgast þetta á annan hátt. „Ég bið sjúklinginn að lýsa því fyrir mér hvað og hvernig hann borðar. Ég áttaði mig á því að ég gæti ekki ráðlagt fólk um mataræði nema ég vissi hvað það borðaði. Í framhaldi af þessu gef ég svo ráð og bendi á lesefni. Þetta var í raun kveikjan að heimasíðunni. Mér fannst hreinlega vanta vandað lesefni sem ég gat bent fólk á.“

Mataræði.is hefur þó sannarlega gagnast fleirum en sjúklingum Axels þar sem heimsóknir á viku skipta hundruðum og fjölmargir hafa nýtt sér upplýsingar þaðan með góðum árangri.

Sykurflóðið skapaði offitufaraldur

„Ábendingar mínar til sjúklinga minna felast í því að þeir geti lesið sér til um það

sem hentar þeim og þeirra ástandi. Sumir eru of þungir, sumir þurfa að lækka kólesterólið, aðrir vilja auka hreyfinguna og upplýsingarnar sem ég hef dregið saman og pistlarnir sem ég hef skrifað beindust í upphafi að þessu. Ég áttaði mig hinsvegar fljótt á því að þessi málefni höfðuðu til mun breiðari hóps, og ég komst að því að almenningur hafði miklu meiri áhuga á því að lesa sér til um mataræði og heilbrigðan lífsstíll en ég hélt. Efnid á síðunni nær því til fleiri þátta en mataræðis eingöngu og því eru þar upplýsingar um hreyfingu, forvarnir og heilbrigðan lífsstíll og margt annað sem skiptir heilsu okkar máli.“

Axel tekur undir það sjónarmið að áherslur í lýðheilsu séu að breytast. „Þetta má glögglega sjá hjá Þjóðverjum og Svíum til dæmis. Boðskapurinn um að fita sé hættuleg hefur hugsanlega leitt okkur á villigötur. Frá því þessar áherslur litu dagsins ljós fyrir næstum 40 árum hefur tíðni offitu farið vaxandi. Áherslan á fitusnaud matvæli hefur hugsanlega beint og óbeint aukið neyslu á sykri enda er algengt að fitusnaud matvæli séu braðgbætt með ýmis konar sykurtegundum. Fitusnaður matur er bragðvondur en úr því má bæta með sykri.“

Margir halda því beinlínis fram að þetta hafi skapað offitufaraldurinn. Ég treysti mér þó alls ekki til að fella slíkan áfellingdóm. Hins vegar hefur tíðni offitu aukist hratt hér á landi síðustu 20 árin. Á sama tíma hefur fituneysla landsmanna minnkað í samræmi við manneldismarkmið.“

Í dag eru flestir sérfræðingar, bæði næringarfræðingar og læknar, sammála því að ofneysla sykurs sé mikið áhyggjuefni. Á síðustu misserum hefur lágkolvetna-mataræði notið vinsælda á Vesturlöndum enda er það oft árangursríkt fyrir þá sem þurfa að léttast. Sá sem benti fyrstur á þetta var bandaríski hjartalæknirinn Robert Atkins sem gaf út sína frægu bók „The Atkins Diet Revolution“ árið 1972. Kenningar hans um að taka út kolvetni og borða mikla fitu hafa síðan verið mistúlkaðar á marga vegu en það er vitað að þeir



„Þegar nánar er skoðað má segja að Atkinskúrinn sé að mörgu leyti mjög skynsamlegt mataræði ef því er fylgt eftir alla leið,“ segir Axel F. Sigurðsson hjartalæknir sem heldur úti síðunni www.matarædi.is

sem eru of feitir og fara eftir leiðbeiningum hans léttast verulega í kjölfarið. Lengi vel voru hjartalæknar mjög andsnúnir þessum hugmyndum og töldu að neysla á svo mikilli fitu myndi hækka kólesterólið upp úr öllu valdi og valda meiri skaða en ella. Atkins var í rauninni skotinn í kaf af sínum eigin kollegum. Það er að nokkru leyti ósanngjarnt þar sem Atkins skipti matarkúrnum í nokkur þrep og það er einungis í fyrsta þrepinu sem öll kolvetni eru tekin út. Þau eru síðan tekin inn aftur en í miklu minna mæli en áður. Menn einblíndu á fyrsta þrepið í gagnrýni sinni. Þegar þetta er skoðað nánar má segja að Atkinskúrinn, eins og hann er settur upp í dag, sé að mörgu leyti mjög skynsamlegt mataræði ef því er fylgt eftir alla leið.“

Mataræði þarf að klæðskerasauma

Þegar Axel er spurður hvort hann geti mælt með einhverju ákveðnu mataræði segir hann spurninguna erfiða. „Það sem hentar einum hentar nefnilega ekki öllum. Það þarf að klæðskerasauma þetta að nokkru leyti. Og það þýðir heldur ekki að segja fólki hvað það má borða og hvað ekki. Það verður að vilja þetta sjálf. Þá haldast lífsstíll og mataræði þétt í hendur. Ef fólk byrjar að hreyfa sig og upplifir bætta líkamlega líðan eru allar líkur á að það vilji frekar breyta mataræði sínu til hins betra.

Þegar kemur að hjartasjúkdómum og hvernig á að forðast þá benda rannsóknir til að hið svokallaða Miðjarðarhafsmataræði sé mjög gagnlegt. Einnig hafa rannsóknir sýnt að svokallað DASH mataræði getur haft verndandi áhrif þegar kemur að hjarta- og æðasjúkdómum.

Svokallað Paleo mataræði (steinaldarmataræði) er gríðarlega vinsælt víða um heim í dag, ekki síst í Bandaríkjunum. Þar er fólki ráðlagt að borða eingöngu það sem hægt er að veiða og tína, og forðast landbúnaðarvörur og unnin matvæli. Ein rökin sem notuð eru fyrir þessu mataræði eru þau að maðurinn hafi neytt slíks mataræðis stærstan hluta tilvistartíma síns hér á jörðinni. Allar aðferðir til að hafa áhrif á matvæli með nútímatækni matvælaíðnaðarins eru samkvæmt þessum kenningum ónáttúrulegar. Þar til landbúnaður kom til sögunnar fyrir um 10 þúsund árum borðaði maðurinn ekki kornvörur, baunir, kartöflur, mjólk eða unnar sykurvörur.

Ég ráðlegg hinsvegar engum að fara á lágkolvetnamataræði nema viðkomandi sé að glíma við offitu, sé með of háan blóðþrýsting og yfirvofandi sykursýki. Ég hef hinsvegar líka fengið til meðferðar einstaklinga sem eru grannir en með mjög háa blóðfitu og hafa kannski að auki fjölskyldusögu um hjarta- og æðasjúkdóma. Þessum einstaklingi hentar alls ekki lágkolvetnamataræði með háu fituinnihaldi. Það þarf því að skoða þetta í hverju tilfelli

fyrir sig. Um slíkt ástand hefur talsvert verið fjallað og er stundum kallað Normal weight obesity, offita án ofþyngdar. Þá er hlutfall fitu í líkamanum mjög hátt þrátt fyrir að einstaklingurinn sé grannur á að líta. Þessu ástandi fylgir veruleg hætta á hjarta- og æðasjúkdómum.“

Axel segir augljóst að líkamleg hreyfing sé lykilatriði til að halda góðri heilsu. „Það á við um alla, hvort sem þeir eru feitir eða grannir, ungir eða gamlir. Ég verð stundum var við það viðhorf hjá eldra fólki að óþarft sé að hreyfa sig en ég horfi á fullorðið fólk sem líður vel líkamlega og andlega og sé að þetta er fólkið sem er að fara reglulega í gönguferðir og sund. Það hafa allir gott af að hreyfa sig en fyrir marga er þetta dálítill þröskuldur sem þarf að komast yfir. Fólk finnur sér oft einhverja afsökun til að hreyfa sig ekki. Sumir virðast halda að vinnutengd hreyfing sé nægileg. Ég fæ til mín iðnaðarmenn sem segjast vera stöðugt á ferðinni í vinnunni og þeir þurfi ekki að hreyfa sig utan hennar. Samt skora þeir mjög lágt í þolprófi lungna og hjarta.“

Við sláum botninn í þetta spjall með þeim orðum Axels að læknar séu almennt að verða meðvitaðri um gildi forvarna og heilbrigðs mataræðis og lífsstíls. „Það var lítið fjallað um næringarfræði þegar ég var í læknanámi en mér skilst að það sé að aukast. Það má gjarnan hleypa forvarnafræðunum meira inn í læknanámið þó fræðsla til sjúklinga um þessi efni sé tímaflek og árangurinn láti oft á tíðum bíða talsvert eftir sér. Það er samt mjög mikilvægt og fullkomlega þess virði.“