

MAT TIL GLEDE OG BESVÆR

Temahefte nr. 42

For medlemmer av Fagforbundet





INNHold

- > 3 Leder
- > 4-7 Storkjøkken Nøtterøy
- > 8-10 Appetitt på livet/rapport fra Forbrukerrådet
- > 11 Ernæring på Kroken sykehjem
- > 12-13 Faglig innspill: Kosthold blant innvandrerbarn
- > 14-15 Frisklivssentralen i Gamle Oslo
- > 16-17 Faglig innspill: Mat er mer enn næringsstoffer
- > 18-19 Fiskesprell i barnehagen
- > 20-23 Montebellosenteret: Matkurs for kreftammede
- > 24-25 Faglig innspill: Kan kunstige fargestoffer trigge ADHD?
- > 26-29 God mat er medisin for rusavhengige i Rogaland
- > 30-31 Avlastningsbolig nr. 30 i Stavanger går for hjemmelaget
- > 32-33 Faglig innspill: Overvekt som livsstrategi
- > 34-37 Tynt håp: intervju med forfatter Evie Soli
- > 39 Tips og lesestoff

Temaheftene er et yrkesfaglig tilbud. Her går Fagbladet dypere inn i fagene og problemstillinger knyttet til arbeidssituasjonen for medlemmer av Fagforbundet.

Fagbladet Ansvarlig redaktør: Kirsti Knudsen. Illustrasjoner: Johan Reisang. Medarbeidere: Ingeborg Vigerust Rangul, Vegard Velle, Karin Svendsen, Sidsel Valum, Ellen Stai Layout: Nylund Larsen AS. Trykk: Aktietrykkeriet AS. Redaksjonen avsluttet 4. mai 2016.

Last ned dette og andre temahefter i PDF-format på www.fagbladet.no



Den viktige maten



KIRSTI KNUDSEN
ansvarlig redaktør

Mat er kilde til glede og bekymring helt fra vi blir født. Nybakte mødre engster seg for at ungen deres ikke får i seg nok næring, særlig om morsmelkproduksjonen ikke går helt som den skal fra starten. Som regel går det seg til, men ikke før har foreldrene trukket et lettelsens sukk, så begynner uroen for at oppløpne skolebarn, som nekter å ha noe annet enn sjokoladepålegg på brødskiva, skal bli undervektige og få hull i tennene.

Og sånn holder vi på. Mange av oss er altfor glad i mat og beveger oss ikke nok, slik at livet blir en evig runddans av lavkaloridietter og slankepiller. Samfunnets kroppskrav fører særlig mange unge inn i spiseforstyrrelsens verden – både jenter og gutter. I den andre enden av livssyklusen har vi eldre som har mistet matlysten og sviner langsamt hen.

Mat er livsviktig for oss, uansett hvor vi befinner oss i livet. Og heldigvis begynner bevisstheten om hvor viktig det er at vi får i oss de næringsstoffene vi trenger, å bli høyere. Vi får stadig ny kunnskap om hvor farlig tilsetningsstoffer og bruken av antibiotika i matproduksjonen kan være. Og at vi bør være forsiktig med sukkerinntaket.

I dette heftet vil du møte mange som tar sunn kost på alvor: Ansatte som har satt fisk på menyen i barnehagen, kommuner som satser på god og hjemmelagd mat i egenregi til eldre – både på sykehjem og hjemmeboende, fagfolk som vet mye om hvor viktig god ernæring er, en ung forfatter som har skrevet en roman med utgangspunkt i egen spiseforstyrrelse. Du kan

lese om matkurs for kreftpasienter og hvordan god mat blir medisin for rusavhengige.

Det er mye vi kan gjøre selv for å gi kropp og sjel en bedre hverdag, men vi bør også kreve at samfunnet legger til rette for at vi kan få en sunnere tilværelse, for eksempel ved å stimulere landbruket til å produsere giftfri mat, og stoppe den utstrakte bruken av antibiotika. Og så må vi ustoppelig formidle kunnskap om hva slags mat som er til det beste for oss og hva vi bør styre unna for å holde oss friske lengst mulig – både fysisk og psykisk.



”La din mat være
din medisin, og din
medisin være din mat.

Hippokrates, legekunstens far (460-370 f.Kr.)



Godt og hjemmelagd fra storkjøkkenet

TRIVELIG ARBEIDSPASS: I 2008 fikk kjøkkensjef Janicke Gurijordet Mat-omsorgsprisen, blant annet «for å ha utviklet institusjonskjøkkenet til en forbilledlig arbeidsplass både med hensyn til arbeidsmiljø og kvaliteten på produktene som leveres». Kukkene Vigdis Danielsen (t.v.) og Caroline Martinsen (t.h.) er medlem av Fagforbundet.

Løper tennene i vann ved tanken på flesk og duppe, eller foretrekker du kylling sweet & sour? Eldre mennesker er like forskjellige som yngre, og på Nøtterøy kan både sykehjemspasienter og hjemmeboende velge fra en rikholdig meny.

Tekst: ELLEN STAI Foto: WERNER JUVIK

– Smaken er jo veldig ulik. Skal vi få de eldre til å spise, kan vi ikke bare tenke næringsinnhold. Det er kanskje ikke så mange som velger spekesild og kålrabistappe, men jeg syns at de som setter pris på tradisjoner skal få tilbud om det, sier Janicke Gurijordet. Hun er kjøkkensjef ved Nøtterøy sentralkjøkken, selve hjertet i nybygde Smidsrød helsehus, som blant annet huser sykehjem og dagsenter.

– Dette er beboernes hjem, og da skal de kunne få den maten de er vant til hjemmefra, framhever kjøkkensjefen. Hun og kollegene legger vekt på å snakke med beboerne, kartlegge ønsker og gjøre sitt beste for å oppfylle dem.

Mat fra grunnen av

Kjøkkenet er lyst og funksjonelt, med blanke, digre kjeler der enorme visper rører i brun saus. Her er alt sterilt og forskriftsmessig. Kjøttkaker, grønnsaker og potetstappe i plastposer flyter rundt i et kjølebasseng som i løpet av to timer senker temperaturen fra 60 til 10 grader, det samme som i rommet der maten til de hjemmeboende pakkes i fristende porsjonsbrett. Det

eneste som minner om et vanlig kjøkken er de litt godt stekte formkakene som nettopp er kommet ut av ovnen. Her bakes det kaker hver dag, og all mat lages fra grunnen av, også sauser og farseretter.

– Hygiene er kjempeviktig, og Mattilsynet er stadig på besøk og sjekker at alt er i forskriftsmessig orden, men de ber aldri om å få se menyen. I mine tolv år som kjøkkensjef har jeg ikke opplevd at noen fra myndighetene har kommet for å se hva slags mat vi lager og sjekke om vi følger retningslinjene fra Helsedirektoratet, sier Gurijordet, som mer enn gjerne vil bli kikket i menykortene. Under et studieopphold i Italia erfarte hun at myndighetene hadde en helt annen interesse for hva slags mat de eldre fikk. Blant annet skulle det ikke serveres pommes frites mer enn én gang i måneden.

Smakstest

Kommunens politikere får jevnlig smake på maten, og da Gurijordet ble bedt om å bistå en nabo-kommune som skulle velge leverandør, arrangerte hun like godt en smakstest.

– Først da gikk det opp for dem hvor forskjellig tilsynelatende like kjøttkaker kan smake, og at pris ikke kan være eneste kriterium, sier hun.

Det er ingen tvil om at Janicke Gurijordet brenner for retten til god mat, livet ut. Allerede i 2008 fikk hun Matomsorgsprisen, ikke minst fordi hun hadde sørget for stor valgfrihet og gitt tradisjonsmaten plass på de eldres meny. Hver dag er det to ulike middagsretter, ofte en fiskerett, og menyene varierer etter sesong og årstid. Her dukker ikke de samme rettene opp uke etter uke, slik det ofte er på institusjoner. Kjøkkensjefen har et godt samarbeid med ledelsen ved helsehuset og sykehjemmet, og sammen har de tatt noen viktige grep.

Viktig med varm mat

– Jeg er stolt av at vi har kokk på post. Vi kan levere god og næringsrik mat, men hvordan den blir presentert og servert, er ofte avgjørende for hvor mye de eldre spiser. Hver avdeling har eget kjøkken, og kokkene der lager ofte varm lunsj, i tillegg til å varme opp og servere middagen de får fra oss. De er flinke til å bake rundstykker og steke vaffer, og hver onsdag baker de flotte, runde kaker i stedet for formkakene som tilbys hver dag, forteller Gurijordet.

For å få til dette har sykehjemmet måttet gi fra seg ressurser som var øremerket helsepersonell. Det er stor enighet om at det er bedre å ha en kokk som er ansvarlig for kjøkkenet enn at helsepersonell i turnus skal ha ansvaret og kanskje gjøre den jobben litt halvveis.

Atmosfæren på sykehjemmet blir bedre når duften av hjemmebakst siver inn i dagligstuene og skjerper appetitten. Ikke minst har kokk på post gjort det mulig å innføre et fjerde måltid, og det har mye å si for trivselen. Det serveres alltid to varme måltider om dagen, noe som har vist seg å gjøre beboerne roligere og mer fornøyde. Kokkene prøver å etterkomme beboernes ønsker, og har ti ostesorter og mange andre typer pålegg i kjøleskapet. Vil noen ha egg og bacon, eller noe helt annet, strekker kokken seg langt for å få det til.

Smør og rømme

– Jeg trodde det skulle være vanskelig å få tak i gode kokker, men på grunn av arbeidstida og de gode mulighetene til å påvirke maten på avdelingene, har det vist seg å være attraktive jobber. Kokkene har bakgrunn fra gode institusjonskjøkken og anerkjente restauranter. De legger sin ære i å lage god mat, og vi bestiller friske urter og andre ønsker de måtte ha, sier Gurijordet, som skynder seg å legge til at de



bruker helt vanlige råvarer. Her er det verken ekstravaganse eller sløsing; det er den profesjonelle og kjærlige tilberedningen som er hemmeligheten. Slik burde det være på alle landets sykehjem, mener hun, og etterlyser virkemidler som brukerundersøkelser og en minstestandard, satt av sentrale myndigheter.

– Det bør være en selvfølge at det alltid er rømme, fløte og ekte smør i kjøleskapet på postkjøkkenet, slik beboerne er vant til hjemmefra. De skal ha innflytelse på hva de spiser, kunne komme og titte i kjøleskapet og bli fristet. Alle er opptatt av middagen, men de andre måltidene er like viktige, og kokkene våre får gjort mer ut av dem. Kvaliteten på alle måltidene er hevet betraktelig siden de kom.

Rause politikere

Kjøkkensjef Janicke Gurijordet har utvilsomt mye av æren for at kvaliteten på maten som serveres på sykehjem og hjemme hos eldre i Nøtterøy og Tjøme er god og variert.

Men hun understreker at hun ikke kunne fått det til alene. Hun framhever sine tretten medarbeidere og ledelsen ved sykehjemmet. Ikke minst vil hun gi en blomst til politikerne, som er enig om at de eldre i kommunen skal ha et skikkelig mattilbud.

– Varm lunsj koster jo mer, og det må inn på budsjettet. Jeg hadde ikke kommet noen vei hvis politikerne ikke var med på det. Heldigvis ønsker Nøtterøy kommune å være best!

HJEMMELAGD: Kok- og kjølmetoden sørger for at maten kjøkkensjef Janicke Gurijordet og medarbeiderne lager fra grunnen er like god når den varmes opp på sykehjemmene eller hjemme hos de eldre.



Variert middag levert på døra

– Jeg er veldig glad for å få så delikat og god mat levert hjem til meg, sier Elsa Svendsen (85). Ikke minst setter pensjonisten pris på at det er så mange tradisjonsrike retter på menyen.

Tekst: ELLEN STAI Foto: WERNER JUVIK

FORNØYD MED FISK: Elsa Svendsen skryter av den deilige kveita som kjøkkensjef Janicke Gurijordet er ansvarlig for. Kokk Caroline Martinsen (bak) har både stått ved grytene og kjørt maten ut til Svendsen og andre hjemmeboende eldre på Nøtterøy.

– Kveita er virkelig nydelig. Dere er jammen flinke, sier Elsa Svendsen til kjøkkensjef Janicke Gurijordet og kokk Caroline Martinsen. De er på visitt i pensjonistens trivelige, lettstelte leilighet for å høre hva en av brukerne synes om tilbudet fra Nøtterøy kommune. Daglig lager sentralkjøkkenet på Smidsrød middag til 400 personer, fordelt på sykehjem, en kafé for eldre som gjerne vil ha maten servert, og cirka 80 hjemmeboende eldre i Nøtterøy og Tjøme kommune.

Bra mat i mikro

De eldre velger selv fra den rikholdige menyen, og hver fredag kjører Caroline Martinsen maten hjem til hver og én. Maten holder en uke i kjøleskap, og de eldre kan spise den i hvilken rekkefølge de vil. Nesten alle har mikrobølgeovn og varmer maten i den. Bare noen få sverger til komfyren.

– Maten blir veldig bra i mikroen, men det er

viktig å bruke ovnen riktig. De eldre har fått opplæring i dette, men det er også noen som får hjelp til å varme og servere maten, for eksempel av hjemmehjelpen, forteller Gurijordet.

Elsa Svendsen har ingen problemer med å varme maten i mikroen. Hun har dekket bordet pent og tent levende lys. Måltidet skal være en høytidsstund, enten hun spiser alene eller ei. Det dufter deilig i den lille leiligheten, og smaken på den lekre, hvite kveita det ingen ting å utsette på, forsikrer hun.

Mange hensyn å ta

– Jeg er glad for at jeg kan velge mye fisk. Torsk liker jeg veldig godt, men rødspette er også deilig, selv om den ikke blir helt som hjemmelaget, sier Svendsen.

– Nei, skinnet blir ikke sprøtt når fisken har ligget i pakke. Stekt makrell får vi heller ikke til å smake som om den kom rett fra panna, sier Gurijordet, som gikk over til å bruke frossen, maskinelt utbenet



makrell fordi det kom en del klager på bein i fisken. Selv om fersk som oftest er best, er det mange hensyn å ta når det skal lages mat til eldre.

– Dere leverer alltid så pene og delikate pakninger. Det er viktig at maten ser fristende ut, men smaken har også mye å si. Jeg er glad i krydder, og selv om maten er veldig bra, hender det at den smaker litt lite. Hønseskinken var ikke helt vellykket. Og det salte lammekjøttet jeg fikk for litt siden – ikke alle hadde greid å tygge det, mener pensjonisten.

Gurijordet forteller at grytekjøtt ofte koker over natta for at det skal bli så mørt som mulig, men av og til er de uheldig med enkelte stykker som inneholder mye brusk. Nok et eksempel på hvor mange hensyn som må tas. Maten må ikke være for vanskelig å skjære opp eller spise, den skal helst ikke ha verken skinn, bein eller brusk. Og ikke alle setter like stor pris på krydder.

Lever og lungemos

– Jeg er veldig glad i lungemos, sier Svendsen. – Det er så flott at dere har det, sånt er jo nesten ikke å få lenger.

– Så hyggelig å høre, sier Gurijordet. – Ikke mange bestiller det, kanskje fem-seks stykker, men det er viktig for dem. Det samme gjelder retter som lever i fløtesaus; det er det ikke mange som liker.

– Hvorfor ikke? Det som er så nydelig! Og så sunt, sier Svendsen, som påpeker at porsjonene er litt store. – Men de må kanskje være såpass til en voksen mann?

– De fleste deler porsjonen i to og varmer halve om gangen, så rekker den til to dager. Når det gjelder mengden må vi holde oss til retningslinjer fra Statens Ernæringsråd, sier Caroline Martinsen.

Bedre enn Fjordland

Svendsen pleier å velge tre middager i uka, og én dessert.

– Pannekaker, grøt og sånt velger jeg aldri, det kan jeg lage sjøl. Men ellers er jeg veldig glad jeg slipper å gå ut for å handle til hvert eneste måltid, sier hun.

En tur i butikken er ikke en enkel ekspedisjon for en som har skiftet ut to knær og har vondt i en operert hofte. Elsa Svendsen er fornøyd med å bo i et borettslag for eldre, vegg i vegg med Frivillighetssentralen, der det serveres middag én gang i uka. Ellers byr de på vafler og sosialt samvær. Hun syns det er rart at ikke enda flere av naboene benytter seg av kommunens gode tilbud om ferdig middag levert på døra.

– Jeg tror det dreier seg om husmorære. Enkelte vil gjerne lage maten selv, men jeg mistenker at det går en del i Fjordland. Selv om maten jeg får er bedre, og mye mer variert!

VARIERT MENY: Elsa Svendsen har jobbet i mange år som aktivitet på sykehjem. Nå nyter hun godt av kommunens tilbud til sine pensjonister, og kan velge mellom et stort antall retter i menyen som kjøkkensjef Janicke Gurijordet har satt sammen.

Mange kommuner har for dårlig mattilbud til de eldste

Altfor mange eldre som er avhengig av kommunal omsorg er underernært eller i fare for å bli det. Mens det daglige matbudsjettet i noen kommuner er på under 50 kroner pr. person, bruker andre nesten fire ganger så mye, viser en rapport fra Forbrukerrådet.

Tekst: ELLEN STAI Foto: ANDERS STAI FOUIGNER

– Vi var nysgjerrig på hvor mye de ulike kommunene brukte på mat til eldre på sykehjem, og om det var store forskjeller. Det var utgangspunktet for undersøkelsen, forteller Anne Kristin Vie, fagdirektør for offentlige tjenester og helse i Forbrukerrådet.

– Tall fra Helsedirektoratet viser at inntil 60 prosent av eldre som mottar kommunale tjenester er underernærte eller i risikozonen for å bli det. Vi snakker om cirka 70.000 personer, like mange som i hele Tromsø by, sier hun.

Kristiansand på topp

Undersøkelsen ble utført ved at 200 kommuner fikk en e-post fra en fiktiv pårørende som lurte på hvor mye kommunen brukte på mat til de eldre. Hvor mye penger er satt av til mat pr. hode pr. dag, undret den «pårørende», som la til: «Tror det heter kostøre.»

Forbrukerrådet mottok svar fra 93 kommuner, men bare 36 oppga tall. Ni kommuner inviterte til et møte, mens elleve ba den pårørende om å ringe for å få informasjon. Undersøkelsen viste ingen sammenheng mellom kommunestørrelse og pengebruk. Dårligst ut kom Orkdal, som brukte 42 kroner pr. person i sykehjem, mens Kristiansand lå på topp med 167 kroner.

Mat er god medisin

– Vi ble veldig overrasket over de store forskjellene, sier Anne Kristin Vie.

Hun peker på at dyrest ikke nødvendigvis betyr best, men det store spriket gir grunn til bekymring. Nå ønsker Forbrukerrådet en helhetlig diskusjon som ikke bare dreier seg om penger.

– Lokalpolitikere bør bli mer opptatt av hva slags mat våre eldste får tilbud om. God ernæring forebygger og er viktig for å helbrede sykdom. Din mat skal være din medisin, sa Hippokrates, og det er liten tvil om at riktig og nok føde er avgjørende for den som vil holde seg frisk og i vigør så lenge som mulig.

Anne Kristin Vie understreker at samfunnet kan spare store summer på helsebudsjettet hvis de ansvarlige i kommunene blir mer bevisst på å gi de eldre et godt mattilbud.

Sosiale måltider

Men mat er mye mer enn proteiner, karbohydrater og vitaminer, mener fagdirektøren.

– Vi snakker om livskvalitet. Måltidet er et viktig holdepunkt for eldre i institusjon, og bør derfor være et høydepunkt. Da må maten se appetittlig ut og smake godt. Sosialt samvær er også viktig, og på sykehjem bør de ansatte ha tid til å sette seg ned og spise sammen med beboerne, så det blir ro og hygge ved matbordet også, sier Vie.

Hun mener sykehjemmene må legge til rette for at pårørende kan få spise sammen med sine gamle, enten i kantina, i fellesrommet eller på rommet til beboeren, så lenge de gir beskjed om dette på forhånd.

For hjemmeboende ønsker Forbrukerrådet seg flere frivillige arenaer hvor det er mulig å spise sammen med andre, gjerne med frivillige spiserevenner. Dette kan bidra til å gjøre måltidene hyggeligere.

” Måltidet er et viktig holdepunkt for eldre i institusjon, og bør derfor være et høydepunkt.



MÅ SE BRA UT: - Penger er ikke alt; hvordan maten ser ut har mye å si for appetitten til småspiste eldre. Fagdirektør Anne Kristin Vie i Forbrukerrådet er bekymret over at kvaliteten på maten som tilbys er veldig forskjellig fra kommune til kommune.



STORE FORSKJELLER: Hva slags mat de eldre får er avhengig av hvilken kommune de bor i, og ofte spiller engasjerte enkeltpersoner en viktig rolle.

Dansk debatt

Valgfrihet er et nøkkelord for eldre som kanskje ikke har så mye appetitt. En undersøkelse foretatt av Høgskolen i Østfold viste at kun atten prosent av de eldre hadde innflytelse på menyen og kunne velge mellom flere retter.

– Dette er en generasjon som er vant til å lage mat fra grunnen av. Noen har også hatt kjøkkenhage og spist mat fra egen avling, sier Vie.

I Danmark foregår det nå en offentlig debatt om god matomsorg for eldre. København er en foregangskommune. Der kan sykehjemmene få hjelp til å endre rutine sine og inspirasjon til å legge om måltidene.

– København var en av de første kommunene i Danmark som la ned kjøkkenet på sykehjemmene og gikk over til sentralkjøkken. Nå går de den andre veien. Nye sykehjem bygges med kjøkken, og stengte kjøkken åpnes igjen. Matlukt skjerper appetitten. Danskene er opptatt av at sykehjemmet er de eldres hjem, og et hjem er ikke et hjem uten et kjøkken, sier Anne Kristin Vie.

Rapport fra Kommune-Norge



Representanter fra Forbrukerrådet og Kost- og ernæringsforbundet har reist rundt i Norge og besøkt et utvalg sykehjem. Erfaringene er samlet i rapporten *Appetitt på livet*, utgitt 2015. Rapporten løfter fram eksempler på gode offentlige måltider, og peker på utfordringer og suksesskriterier.

Ikke fisk ved havet

De beste sykehjemmene serverte variert kvalitetsmat basert på friske råvarer, tradisjonsrik kost med innslag av lokale mattradisjoner. Høytider og festdager ble markert med

noe ekstra godt. De eldre kunne velge mellom flere retter, og sykehjemmene la vekt på en hyggelig ramme rundt måltidene. Sykehjem som hadde innført et ekstra måltid, erfarte at demente ble roligere og mer fornøyd.

Kokkene ved sykehjemmene opplevde ofte at rammeavtaler hindret dem i å servere lokal mat. Ett eksempel er sykehjemmet som ligger ved havet i nordlandskommunen Meløy. Avtalen medførte at de måtte få fisken fra Bodø, to timer unna, i stedet for sprellende fersk fra lokale fiskere.

Rapporten viser hvor avgjørende det er at lokale politikere er enig om at mat til eldre skal være et satsingsområde. Forbrukerrådet og nitten andre organisasjoner krever nå at alle kommuner vedtar en egen mat- og måltidspolitikk for hjemmeboende eldre og eldre på sykehjem.

Politikerne må ta ansvar

– Det er viktig at kvaliteten på mattilbudet til de eldre i de ulike kommunene ikke er avhengig av enkeltpersoner og deres engasjement. Eldre brukere av pleie- og omsorgstjenester fortjener og har rett til et tilbud som gir god matomsorg. Dette ansvaret hviler aller tyngst på politikerne i den enkelte kommunen, sier fagdirektør Anne Kristin Vie i Forbrukerrådet.

Tid til mat og aktivitet

Det gikk lang tid mellom måltidene på sykehjemmet, og all aktivitet var lagt til to timer i døgnet. Nå får pasientene flere måltider - samtidig som aktivitetene er spredt over flere timer.

Tekst: KARIN E. SVENDSEN Foto: MARIUS FISKUM • Artikkelen er tidligere publisert i Fagbladet.

Flexidøgn er grunnlaget for all aktivitet hele året, ifølge Jan Erik Risvik, enhetsleder ved Kroken sykehjem i Tromsø. Siden våren 2014 er dagene strukturert ut fra pasientenes behov for ernæring og aktivitet.

Lang tid uten mat

– Da vi kartla rutinene på avdelingene, oppdaget vi at det kunne gå opptil 14 timer mellom kveldsmat og frokost. Det er altfor lenge, og vi var enig om at noe måtte gjøres, sier Risvik.

Et ernæringsprosjekt i 2012 avslørte at noen av pasientene lå i faresonen for underernæring blant annet fordi det gikk for lang tid mellom måltidene.

– Det er ikke greit å servere middag klokka ett på dagen når enkelte pasienter ikke spiser frokost før klokka 11, mener enhetslederen.

Flere måltider

Et nytt prosjekt, Flexidøgn, skulle bedre ernærings-situasjonen. Middagen ble forskjøvet til klokka 15, og det ble lagt inn en lunsj med både varm og kald mat klokka 12. I tillegg til kveldsmat klokka 18 kan de som ønsker det, også få et måltid klokka 21.

– Vi la oss på de nasjonale føringene som anbefaler maksimalt 11 timer mellom to måltider. I tillegg kan pasientene få mat hvis de blir sultne i løpet av natta, forteller Jan Erik Risvik.

Samtidig som ernærings-situasjonen er blitt bedre, har den nye timeplanen gitt økte mulighetene for aktiviteter.

– Før skjedde alt, inkludert lege- og tannlegebesøk, mellom klokka 11 og 13. Etter klokka 15 skjedde det ikke noe. Nå har vi strukturert døgnet slik at aktivitetene kan spres over flere timer, sier Risvik.

Lengre vakter

Et prosjekt som omfatter hele døgnet, alle måltider og alle aktiviteter, påvirker gjerne også turnusen til de ansatte.

Solveig Hasselberg, tillitsvalgt ved Kroken sykehjem sier at de fleste var positiv til endringene. Den

nye turnusen innebærer at enkelte vakter har økt til ni timer. Til gjengjeld får personalet lengre fri mellom vaktene.

– Men etter som tida har gått, har jeg fått tilbakemelding om at det tar altfor lang tid før personalet kommer seg til hektene igjen etter så lange vakter.

Hasselberg mener det bør være uproblematisk å evaluere endringene og skrive om turnusen for de aktuelle avdelingene. Hun legger til at hun selv arbeider på en avdeling der vaktene ikke overskrider 7,5 timer.

– Det fungerer utmerket, og det går ikke ut over tilbudet til pasientene, sier hun.



STØRRE AKTIVITET:
– Ny struktur på måltidene har frigitt tid til aktiviteter, sier Jan Erik Risvik.



Cathrine Solheim Kolve har en bachelor i ernæringsfysiologi og master i samfunnsnærings. Hun arbeider for tida med to rapporter om det omtalte InnBaKost-prosjektet, og sitter i styret til Norsk Ernæringsfaglig forening (NEFF).

Positive funn var at barna spiste hjemmelaget mat bestående av mye grønnsaker.

Forskningsprosjektet InnBaKost har pågått over tre år, og det er kun samlet hovedtrekk fra studiens resultater her. To rapporter er under utarbeidelse og publiseres i mai. Mer informasjon bakerst i heftet.

Kosthold blant innvandrerbarn: Høyere risiko for jern- og D-vitaminmangel

Ernæring har stor betydning for sped- og småbarns vekst, utvikling og god helse. Det er imidlertid begrenset med forskning på innvandrerbarns kosthold.

I takt med økning av andelen innvandrere i Norge, stiger behovet for kunnskap om deres matvaner. Nesten 14 prosent av befolkningen er innvandrere. Andelen norskfødte med innvandrerforeldre er omtrent tre prosent. Med innvandring oppstår ulike endringer som ofte påvirker kosthold og fysisk aktivitet – to faktorer som er sterkt relatert til helse. Forskning viser blant annet at barn med innvandringsbakgrunn har høyere risiko for utvikling av jern- og vitamin D-mangel.

Så, hvordan forebygge dette? Forskningsprosjektet InnBaKost ble etablert i 2012 for å kartlegge kostholdet og undersøke kostholdsvaner blant 6–24 måneder gamle barn av mødre fra Irak og Somalia. Denne målgruppa ble valgt fordi kvinner fra disse landene da hadde høyest antall fødsler blant ikke-vestlige innvandrere i Norge.

Jern er et næringsstoff som inngår i flere viktige prosesser i kroppen, og tilstrekkelig tilførsel av jern er essensielt for alt liv. Fullbårne barn er vanligvis født med et jernlager som varer fram til de er seks måneder gamle. Morsmelk, som anbefales som eneste næring det første halve året, har et relativt lavt innhold av jern, men opptaket fra tarmen er godt.

Når barna vokser blir jernbehovet større, og tilførsel fra kosten blir derfor viktig for å forhindre mangel. Matvarer som inneholder jern, som jernberiket grøt, grovt brød, kjøtt og fisk vil være viktige når barna introduseres for mat. Morsmelkerstatning (MME) anbefales framfor kumelk – ettersom tidlig introduksjon av kumelk har vært forbundet med jernmangel i flere studier. I motsetning til MME inneholder nemlig ikke kumelk jern.

Vitamin D er et annet sentralt næringsstoff. Vitaminet er fettløselig og fins i to former, fra kostkilder og fra sola. Fet fisk, matvarer tilsatt vitamin D (margarin,

ekstra lettmelk) og kosttilskudd er gode kilder. I tillegg kan huden produsere vitamin D når den utsettes for sollys. Ved lik eksponering for sollys, produserer derimot mørk hud mindre vitamin D enn lys hud.

Vitaminet har flere viktige roller i kroppen. Hos barn kan mangel føre til rakitt, som gjør at skelettet blir mykt. Spedbarn som er født i Norge av innvandrerforeldre og som fullammes, er spesielt utsatt. Vitamin D-tilskudd er derfor særlig viktig for disse barna.

Undersøkelsen viste at de fleste ble ammet ved seks måneders alder, men perioden med fullamming var kortere enn anbefalt. Det framkom i kvalitative intervjuer at mødrene hadde intensjon om å amme lenger, men at de støtte på utfordringer som gjorde det vanskelig. Mange av barna ble introdusert for vann og MME før anbefalt – dette kan muligens forklares med at tidlig introduksjon er vanlig i Somalia og Irak. Positive funn var at nesten alle i utvalget fikk tran eller annet tilskudd med vitamin D.

Alle barna i utvalget hadde mottatt tilleggskost før de fylte ett år. De norsk-somaliske og norsk-irakiske barna spiste variert og stort sett i tråd med de norske anbefalingene, med unntak av noen næringsstoffer – blant annet jern. Inntaket av meieriprodukter var høyere blant de norsk-somaliske barna, noe som kan være forbundet med lav jernstatus.

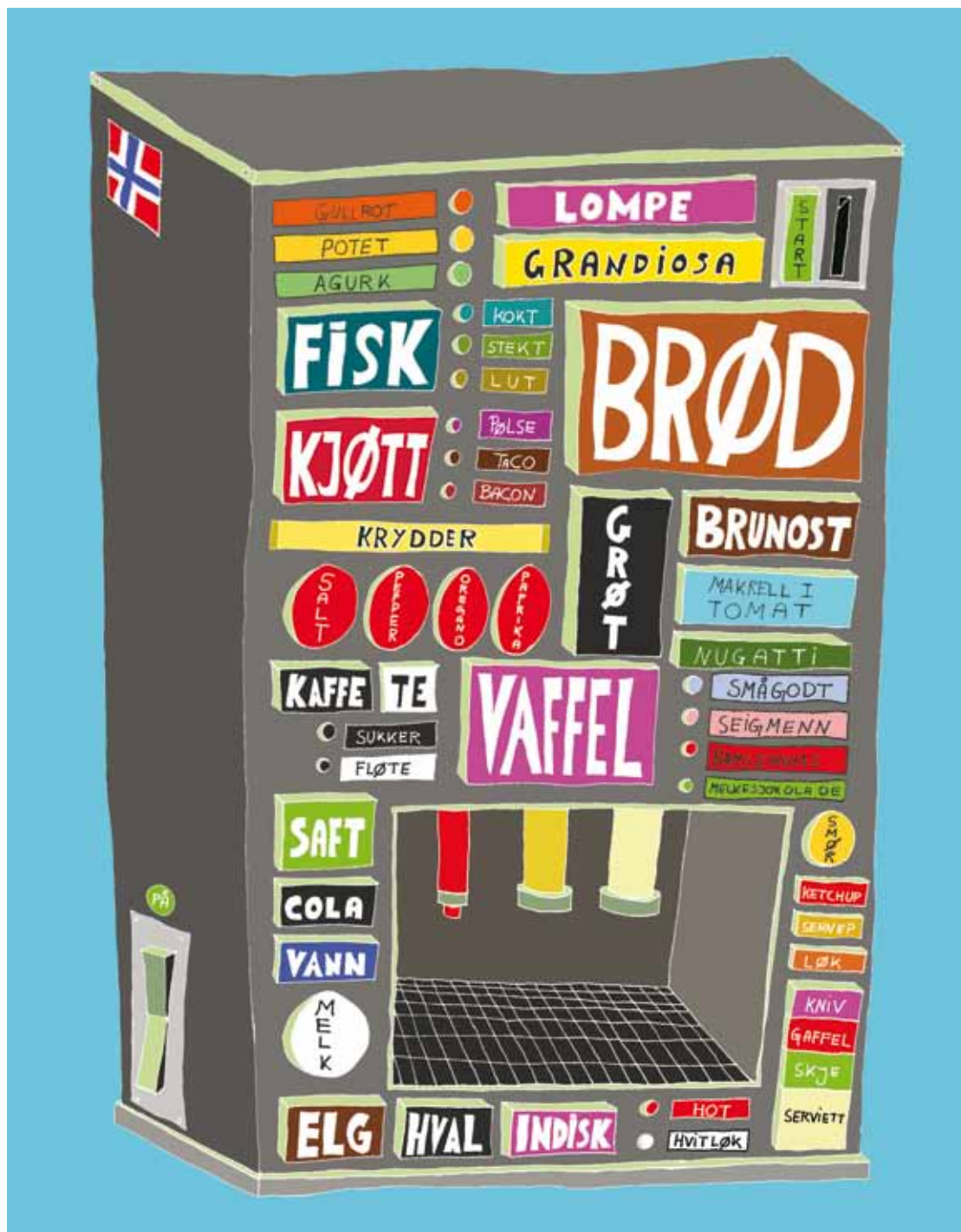
Positive funn var at barna spiste hjemmelaget mat bestående av mye grønnsaker framfor industriframstilt barnemat. I tillegg var inntaket av tilsatt sukker lavt. Blant ettåringene ble kosttilskudd med vitamin D brukt av de aller fleste.

Som det framkommer i InnBaKost-resultatene har kostholdet blant innvandrerbarn store likheter med kostholdet blant etnisk norske barn. Utfor-

dringene var særlig knyttet til ammepraksis og tidlig introduksjon av vann og morsmelkerstatning. Funnene indikerer blant annet at det er behov for nye tilnærminger for å fremme fullamming og amming generelt blant minoritetsmødre.

Utvikling av kulturtilpassede kommunikasjonsverktøy på helsestasjoner kan være gunstig for å vei-

lede mødre med minoritetsbakgrunn. Ved å inkludere alle samfunnets grupper i kostholdsforskningen får vi kunnskap om hele befolkningens kosthold. Dette er viktig for avdekke likheter, forskjeller og utfordringer slik at vi kan utvikle kultursensitive strategier for å bedre deres ernærings- og helse-situasjon. Videre forskning er nødvendig.





AKTIVITET HJELPER:
Neghist Gebremariam og
Else Karin Olsen følger
instruksene fra fysio-
terapeut Marte Pilskog
Ruud. Gruppetreningen
for kvinner på Gamle Oslo
Frisklivssentral er et veldig
populært tilbud.

Tilbud om et sunnere liv

Vil du ha hjelp til å komme i bedre form eller få et bedre kosthold, kan en frisklivssentral være noe for deg. Sentralene er lavterskeltilbud hvor alle er velkomne når de trenger hjelp til livsstilsendring.

Tekst: INGEBORG VIGERUST RANGUL Foto: WERNER JUVIK

Ved Gamle Oslo Frisklivssentral kan folk i alle aldre få hjelp til å komme i gang med fysisk aktivitet eller hjelp til å slutte å røyke eller snuse. Her holdes det også kurs i sunnere eller mer tilpasset kosthold, og innbyggerne i bydelen kan delta i kurs i mestring av depresjon.

– Tilbudet er åpent for alle mellom 0 og 100 år i bydelen, og vi har grupper for menn, kvinner og blandet. Her er det noe for alle, forteller Fauzia Azouar, frisklivsveileder med en bachelor i ernæring.

Det viktigste du kan gjøre for helsa er å kutte ned på sukker og det usunne fett. Har du mange raske karbohydrater som ris, pasta og brød i hverdagsmaten, bør du gå over til fullkornsprodukter, mer grønnsaker og belgfrukter, ifølge frisklivsveilederen.

– Det er også viktig å bli klar over hva du bør spise mer av, og ikke bare være opptatt av hva som kan være «farlig», sier Azouar.

Lavterskeltilbud

En vei til å delta i frisklivsordningen går gjennom henvisning fra fastlegen, en fysioterapeut eller annet helsepersonell, eller fra Nav – en såkalt frisklivsresept.

– Det går også an å selv ta direkte kontakt med frisklivssentralen der du hører til, sier Azouar.

Tilbudet i gamle Oslo er oppfølging over 12 uker med mulighet for forlengelse, og omfatter individuelle samtaler med frisklivsveileder, trening i grupper, og kurs og opplæring.

– Dette er en kommunal helsetjeneste og et lavterskeltilbud for alle. Vi som jobber her er utdannet innenfor helse, for eksempel fysioterapi, ergoterapi, ernæring, sykepleie, psykologi eller fysisk aktivitet.

Azouar forteller at de ikke driver med behandling, men mange av dem som kommer har livsstilssykdommer som diabetes type 2.

– Vi vet at både fysisk aktivitet og et godt kosthold virker på blod-sukkeret like bra som blodsukker-senkende tabletter gjør. Og det samme gjelder andre livsstilsykdommer. Riktig kosthold og mer fysisk aktivitet er kjempeviktig.

Lite fiskeboller

Azouar forteller at opplegget er basert på *Bra mat* fra Helsedirektoratet, men tilpasset deltakerne.

– I noen grupper med stort mangfold er det ikke alltid lurt å lage for eksempel norsk husmannskost selv om det kan være både sunt og godt. Målet er at det deltakerne lærer på kurset er realistisk og skal kunne videreføres til hjemmet. Lager vi mat som deltakerne er kjent med i sin kultur, har vi større sjanse til å lykkes.

Varige endringer

Det viktigste du kan gjøre for helsa er å kutte ned på sukker og det usunne fett. Bruker du mange raske karbohydrater som ris, pasta og hvitt brød i hverdagskosten, bør du gå over til fullkornsprodukter, mer grønnsaker og belgfrukter, ifølge frisklivsveilederen, som understreker at det også er viktig å være opptatt av hva vi bør spise *mer* av – ikke bare hva som er usunt.

– I matgruppene våre er vi opptatt av brukermedvirkning. For å få endringer til å vare, må deltakerne selv forstå og ønske dem. Derfor får de være med og påvirke hvordan vi lager maten og hvilke ingredienser vi bruker, og så styrer vi som jobber der i en sunnere retning, sier Azouar.

Populær gruppetrening

– Skrått over, rolig! Nå går vi over til vekter.

Frisklivsveileder og fysioterapeut Marte Pilskog Ruud har varmet opp med deltakerne på gruppetreningen. Nå er det styrke som står på programmet.

Neghist Gebremariam og Else Karin Olsen er blant mange kvinner som får hjelp til å trene styrke og bevegelighet. Gebremariam har en fortid som ivrig jogger og ramser opp Sognsvann Rundt, Sentrums-løpet og Grete Waitz-løp i tillegg til trening i helsestudio. Men en dårlig rygg har stanset et aktivt liv.

– Jeg har vært her i nesten ett år. Veldig bra, smiler Gebremariam.



Else-Karin Olsen er med på gruppetreningen for andre gang.

– Jeg syns alle er så flinke. Her kan jeg trene aerobic og yoga, og jeg deltar også i bassengtreningen, forteller Olsen.

Hjelper hele familien

Bydel Gamle Oslo har en stor andel av mennesker med minoritetsbakgrunn. Deltakerne har varierende språkbakgrunn, men alle kan likevel være med, for veilederne forenkler språket og bruker bilder.

Matgrupper, bassengtrening og svømmeopplæring er veldig populært og Azouar sier at det er veldig gøy å se hvor glade deltakerne blir av å være i vann.

– Nå leier vi lokaler til aktivitetene og det fungerer fint, men drømmen er et eget kjøkken og basseng. Vi lykkes veldig godt med svømmekursene våre. En solskinnshistorie er at to av våre tidligere deltakere som begynte på svømmeopplæring har endt opp som livreddere og skal bli instruktører, sier hun fornøyd.

Mange av deltakerne kommer tilbake og forteller hvordan de har det.

– En dame sa at hun var så glad for at hun hadde truffet oss. Vi hadde ikke bare hjulpet henne, men også familien hennes. Når deltakerne opplever styrke og mestring, da hjelper det hele familien, sier frisklivsveilederen.

GRØNT ER GODT: Frisklivsveileder Fauzia Azouar ved Gamle Oslo Frisklivssentral trives i butikkens grønnsakavdeling. Hit går hun med kursdeltakere på kostholdsveiledning.



Aud Marit Eriksen er spesialkonsulent II ved Ressurssenteret for migrasjonshelse i Oslo kommune. Hun har en master i helsefagvitenskap (UiO) og en bachelor i samfunnsnærings (HiOA).

Mat er så mye mer enn næringsstoffer

Mat dreier seg om identitet, kultur og tilhørighet - og dette blir spesielt tydelig når du er ny i et land.

Mat brukes som kulturelt og religiøst uttrykk ved ulike seremonier for å styrke felles identitet. Mat brukes også i sosiale sammenhenger sammen med gode venner eller for å utvikle nye vennskap. Hvis jeg vil vise noen at jeg bryr meg om dem, eller vil markere noe gledelig, lager jeg gjerne et godt måltid som jeg kan dele med venner og familie.

Sunn mat er et kostholdsmateriell som veiledere i Introduksjonsprogrammene og Voksenoppleringen kan bruke i undervisningen av våre nye landsmenn og -kvinner. Vi har tatt på alvor at det å finne seg til rette i et nytt samfunn kan by på språkutfordringer, kanskje kombinert med lite kunnskap om kostholdsvaner, og at maten og kostholdsrådene er svært annerledes enn de er vant til. Mange har gitt uttrykk for at de møter utfordringer når de skal handle mat, for eksempel å finne råvarer som er kjent fra hjemlandet, og som kan ha betydning for matregler knyttet til kultur og tradisjon, eller for religiøs praksis.

Målet med *Sunn mat* er å forebygge at folk tillegger seg dårlige vaner på grunn av mangelfull kunnskap og informasjon, men heller tar utgangspunkt i matvarer den enkelte kjenner til fra før. Blant annet er det i mange kulturer tradisjon for at det brukes mye mer grønnsaker og krydder i matlagingen, og for de fleste har det vært naturlig å lage all mat fra bunnen av. Dette kan mange lære av, også etnisk norske.

Kanskje du lurer på hva som er så spesielt med dette kostholdsmateriellet? For det første er det lagt vekt på kultursensitivitet i formidlingen av bilder, farger, illustrasjoner, situasjoner, tekst og språk. Våre nye landsmenn og -kvinner skal kunne gjenkjenne maten, og innholdet skal være representativt og ta hensyn til kulturelle uttrykk. Materiellet nærmer seg ulike temaer og situasjoner på en respektfull måte, og er tilpasset personer med ulike språk- og helseinformasjonsforståelse. Metodikken er basert på den didaktiske relasjonsmodellen.

Et overordnet mål er å bidra til å utjevne sosiale ulikheter når det gjelder helse. Helt konkret vil det si å introdusere noen enkle redskaper som folk kan bruke når de skal tilpasse egen matkultur til et nytt samfunn.

Utviklingsprosessen har vært en utfordring. Det har vært viktig å tenke på hvem som er i målgruppa, ha tett kontakt med dem og tilpasse materialet deretter. Vi har i fellesskap klart å finne fram til ulike løsninger som passer både for dem som skal undervise og for dem som skal dra nytte av undervisningen.

Et overordnet mål er å bidra til å utjevne sosiale ulikheter når det gjelder helse.

Nå jobbes det med å gjøre kostholdsmateriellet tilgjengelig for ansatte som jobber praksisnært med personer i målgruppa, og for personer som er tilknyttet innvandrer- og frivillige organisasjoner.

Vi har allerede mottatt mange rosende ord for initiativet og for det endelige resultatet. Dette syns vi er svært gledelig. Det er imidlertid mye som kan forbedres eller legges til av relevante temaer, bilder, tekst og illustrasjoner. Videre er det ønskelig å videreutvikle og spisse materialet, slik at det kan benyttes på andre arenaer som mottak og frisklivs-sentraller, eller av andre spesifikke grupper.

Jeg ønsker å takke prosjektgruppa for deres ihverdige innsats med å få laget materialet. Alle har forskjellige, men viktige roller. Jeg ønsker også å rette en ekstra stor takk til studenter i Samfunnsnærings ved Høgskolen i Oslo og Akershus, som har bidratt mye i utviklingen, og som jeg håper blir med videre i arbeidet om flere temaer.

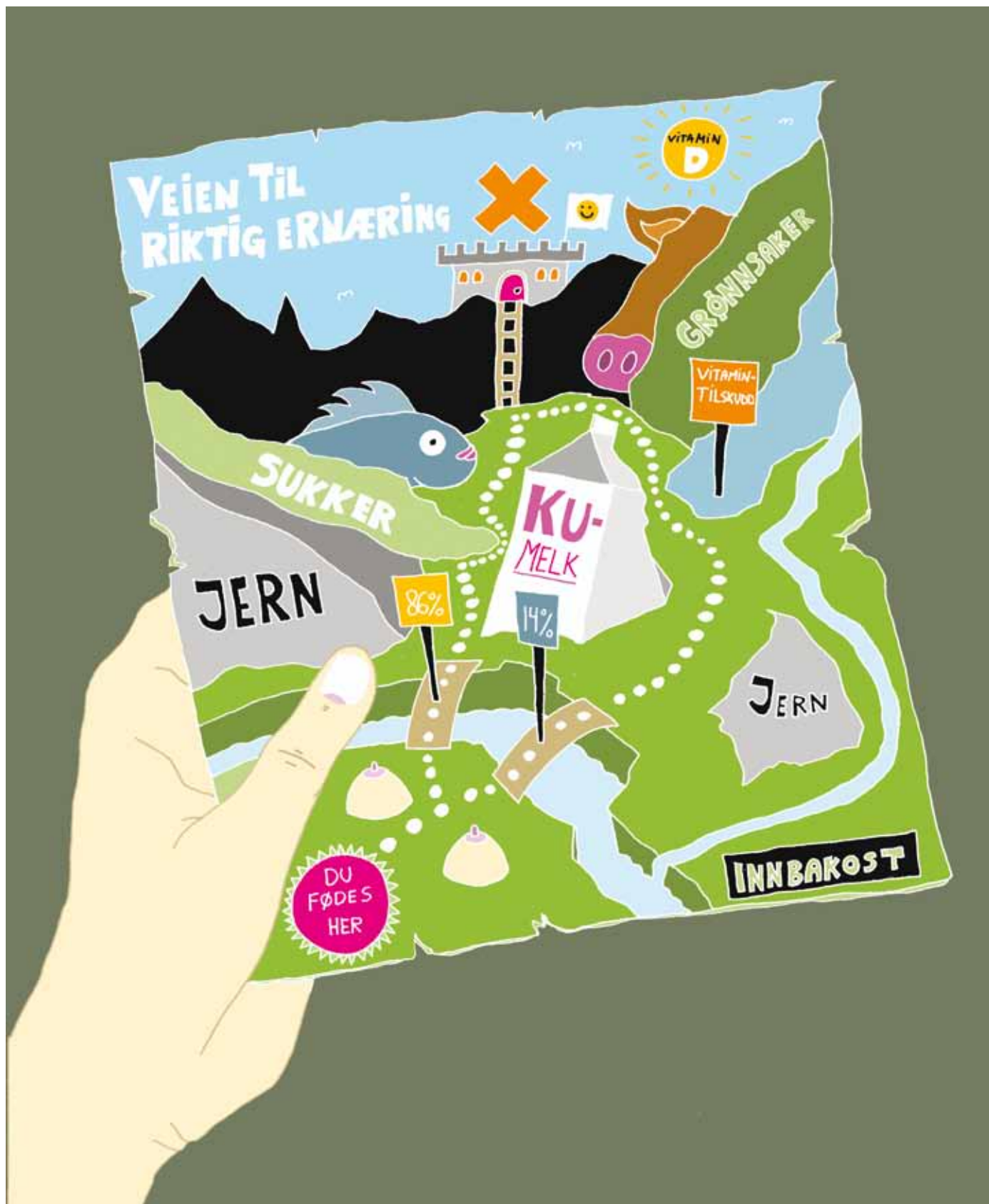
Hvis noen ønsker en nærmere titt på materialet og kan tenke seg å benytte seg av dette, er det bare å kontakte meg via audmarit.eriksen@hel.oslo.kommune.no

Kjært barn har mange navn

Ressurssenter for migrasjonshelse har hatt flere navn siden starten på tjenesten Førstegangs helseundersøkelse i 1975. Da ble tjenesten utført av Senter for internasjonal helse. I april 2013 fikk Helseetaten i Oslo Kommune i oppdrag å etablere Ressurssenter for migrasjonshelse på Helsearena Aker, med den struktur det har i dag.

Mål

- Vi arbeider for at ansatte i bydelene og sykehusene får økt kompetanse på fagfeltet migrasjonshelse.
- Vi bidrar til at Oslos innbyggere får likeverdige og tilgjengelige helse-tjenester.





SELVBETJENING: Endelig er det lunsj i Klukhagan barnehage. De voksne hjelper barna slik at de får laget seg en god tallerken med fajitas.

Fiskesprell og sunn mat

«Jeg liker ikke» er nesten alltid byttet ut med «jeg liker», når det serveres fisk i Klukhagan barnehage på Hamar. Og det er ofte. Faktisk spiser ungene fisk hver gang barnehagen serverer mat.

Tekst og foto: WENCHE SCHJØNBERG • Artikkelen er tidligere publisert i Fagbladet

– Både vi og ungene trives med fisk på menyen. De fleste av oss har også hatt nytte av det privat. Jeg tror nesten alle har begynt å spise mer fisk hjemme etter at vi begynte med det i barnehagen, sier fagarbeider i Klukhagan barnehage i Hamar, Karianne Storås.

– Bare én gang siden høsten 2011 har vi hatt vanlige pølser i lompe. Og det var på grunn av stort sykdomsforfall, forteller styrer Mette H. Fjørtoft.

Spennende fisk

Fagbladet besøker barnehagen en dag hvor fajitas med laks og reker står på menyen. På kjøkkenet i den kommunale barnehagen på Hamar står unger fra stor avdeling rundt bordet og forbereder herligheten.

– Du kan bare rive opp de sukkerertene, sier Karianne Storås til et ivrig barn.

På bordet er mais, paprika, sukkererter og tomater



APPETITTVEKKENDE: Så innbydende kan et bord dekket med laks og reker i fajitas se ut. Klukhagan bruker også levende lys på bordet for å gjøre stemningen ekstra koselig.



SUNT OG LETTVINT: Det tar ikke lengre tid å lage et godt fiskemåltid enn et kjøttmåltid, mener fagarbeider Karianne Storås som anbefaler flere barnehager å prøve seg på Fiskesprell.

et fristende fargespill. Dertil kommer rosa reker og laksen som skal pensles og stekes i ovnen.

Snart skal sultne unger velge tilbehør til sin fajitas-tallerken. Det gjelder å sørge for at maten frister øynene slik at appetitten vokser. Det vet Karianne Storås.

Ikke kjedelig

– Fisk er absolutt ikke kjedelig. Fajitas er nok en av favorittene til ungene. Det samme er pasta med hvit saus og reker, sier styrer Mette H. Fjærtøft.

Fiskeeventyret begynte med at Klukhagan hadde tre ansatte på kurset *Fiskesprell* i regi av fylkeskommunen og prosjektet. På én dag fikk de opplæring i å lage spennende fiskeretter, samt tips til hva som kan gjøres for at unger skal få lyst på fisk.

– Fisk er ikke bare fisk. Det kan for eksempel være laks stekt i ovn, fiskeburgere, fiskepølser eller fiske-suppe. Derfor er det viktig å vise ungene at fisk er så mye forskjellig, med så mange ulike smaker, sier Karianne Storås.

Sunn mat på alle fat

– Sunn mat passer med vårt mål om å være en grønn barnehage med en sterk miljøprofil. Vi er også serti-

fisert som Miljøfyrtårn. Med fisk på menyen blir det en helhet, sier Fjærtøft.

Da prosjekt Fiskesprell var nytt, hendte det at foreldre rynket på nesa over at det bare skulle være fisk å få i barnehagen. Nå er situasjonen snudd på hodet. Barnehagen ser at ungene stadig har mer fiskepålegg i matpakkene sine. Dessuten er det flere og flere barn som spør om de ikke kan få forskjellige fiskeretter til middag hjemme.

– Vi har sett at prosjektet har inspirert foreldrene til å bruke mer fisk og sjømat i hverdagen. Det er vanskelig å stå imot fireåringen som møter mamma i porten og spør om de ikke kan ha slik grønn fisk hjemme også, sier Fjærtøft. – Da kan det godt hende at det ikke går så mange dagene før det blir fisk med pesto til middag.

Slik blir du en fiskespreller

- Fiskesprell er et samarbeid mellom Helse- og omsorgsdepartementet, Nærings- og fiskeridepartementet og Norges sjømatråd.
- Prosjektet er en direkte oppfølging av regjeringens handlingsplan for bedre kosthold for befolkningen.
- Målet med Fiskesprell er å øke kunnskapen om sjømatens ernæringsmessige fordeler, og gi unge gode smakerfaringer.
- Fiskesprell kommer inn i barnehagene og kurser barnehagens ansatte. Kurset gir kostholdsråd og konkrete tips til hvordan sjømat kan tilberedes etter barns smak og ønsker.
- Barnehager som ønsker å delta, kan kontakte Fiskesprells kontaktperson i eget fylke.

Kilde: Fiskesprell.no





GRØNN MATGLEDE: Tonja Orderud har lagd kjempegod pesto av rucola og fått tips om smakfulle urter av kursleder Camilla Aasen Mæland (lite bilde t.h.) og kokk Inger Helen Haave (t.v.), som er medlem av Fagforbundet.

Matkurs for kreftpasienter: Gir økt matlyst

- Vi har bare holdt på en halvtime, men har allerede lært mye! Fem konsentrerte amatørkokker hakker, skjærer, rører og smaker. Snart dufter det deilig av karri, koriander og kokos.

Tekst: ELLEN STAI Foto: ANDERS STAI FOUIGNER



MONTEBELLOSENTERET: Hovedhuset, en trebygning fra 1898, er nennsomt restaurert. Den 300 mål store naturtomta strekker seg ned til vannet Sør-Mesna.



for å snike inn sunne, grønne ingredienser der det er mulig. I løpet av fire inspirerende økter på Matverkstedet får deltakerne ny inspirasjon og mange aha-opplevelser. Det går an å spise grønnsaker til frokost! Avocado kan erstatte sjokoladen i sjokolademousse! Og løk og søtpotet i dessert kan være kjempegodt.

Mange blir kvalm og uvel av cellegift, og etterpå kan de få et trøblete forhold til mat. Derfor er det best å droppe yndlingsrettene under kuren. Kreftbehandling kan også gå ut over friskt vev, som smak- og luktceller. Heldigvis kommer smak-, luktesans og matlyst gradvis tilbake hos de fleste, men ikke hos alle. Særlig de som har fått stråling mot hals og hode er utsatt. Majoriteten erfarer dessuten at maten smaker annerledes enn før.

– Noen tåler nesten ikke krydder lenger, mens andre må pose på for at maten skal smake, forteller kursleder Camilla Aasen Mæland, som har master i ernæring.

UNIKT STED: Ernæringsfysiolog Laila Dufseth (i midten) har jobbet lenge på Montebellosenteret og vet at det visuelle er viktig for både humør og matlyst. Hun lærer deltakerne å lage fristende mat med ingredienser de får tak i på nærbutikken. T.v. kursdeltaker Tonja Orderud, t.h. kursdeltaker Guro Rognli.



Fristende, lettlagd mat er viktig for den som skal komme seg etter tøffe runder med cellegift og stråling.

– Så mye spennende mat! Nå blir det gøy å komme hjem og overraske med nye, eksotiske retter, sier Marit Elin Mjønnes. Hun har reist fra Møre til Mesnali og Montebellosenteret for å delta på kurs for kreftpasienter og pårørende som trenger råd og inspirasjon i sin nye hverdag. Dette kurset heter *Energibalanse i hverdagen – ernæring og fysisk aktivitet* og har mer enn mat på menyen, for eksempel trugeturer i det flotte terrenget i nærheten av Sjusjøen.

Mister smaksanser

Når det er så som så med matlysten, fins det gode triks



MAT SOM KUNST: På Montebellosenteret er det kunst på veggene og kantine-mat som ser ut som kunstverk. Kokkene vet at estetikk gjør noe med syke kropper. Bakerst kokk Anne Nørsteng, kokk Inger Helen Haave (midten), og Camilla Aasen Mæland, som har master i ernæring.



Lime er tingen

Nå snuses og smakes det i hvert fall iherdig på Montebellosenterets muntert grønn- og gulmalte matverksted. Dette er den beste delen av kurset for kokk Inger Helen Haave.

– Først er det gjerne helt stille, folk er kanskje litt usikre både på oppgaven og hverandre, men så hører du: Mmmm... Sånt gleder et kokkehjerte!

Haave gir deltakerne et siste tips for maten skal pyntes og serveres:

– Hvis dere har smakt og krydra og smakt igjen og fortsatt syns det er noe som mangler, så er det gjerne syre retten trenger. Prøv med en bitteliten dæsj lime eller en skvett sitron; det gjør nesten alltid underverker.

Torsk med tvist

Deltakerne har fått lave skuldre og brede smil og er i full gang med å knipse egne og andres retter med mobilkameraene. På en drøy time har de tryllet fram en lekker buffet. Her er duftende blåskjell, asiatisk fiskegryte, torskewraps og torsk med nachos, thaikrydrede laksekaker og pizza med masse pesto, tomat og røkt orret.

Rundt bordet går matpraten av seg selv.

– Mmm, så nydelig suppa di var! Er det ikke deilig med så mye koriander? Tenk at det gikk så fort å lage dette, og så enkelt som det var!

Ernæringsfysiolog Laila Dufseth understreker at nettopp det er vitsen: Ingrediensene skal være lett å få tak i over hele landet, og det skal være kjapt og enkelt å lage maten. Mange har ikke så mye krefter, og noen opplever at matlysten er brukt opp når retten står på bordet.

Krydder i hverdagen

Amatørkokkene på dagens sjømatkurs orker heldigvis å nyte fruktene av arbeidet. Små porsjoner er hemmeligheten, da blir ikke magen mett før øynene og de orker å spise mer.

På Matverkstedet går det mye i asiatisk mat med pirrende dufter og smaker.

Ingrid Waage skal snart feire gullbryllup og gleder seg til å overraske mannen med nye retter.

– Nå har jeg stått over grytene i mer enn femti år, og da er det flott å få noen nye ideer. Det skal ikke mer til enn litt nytt og annerledes krydder, så blir det fest!

ASIATISK VRI: Maten skal være rask å lage, se fristende ut og være full av pirrende smaker. Marit Elin Mjones er storfornøyd med sin fiskesuppe på asiatisk vis og gleder seg til å lage spennende, nye retter på eget kjøkken.



KJAPT OG GODT: Randi Finnanger Hagen er gledelig overrasket over hvor lett det er å trylle fram en lekker rett av blåskjell, lime, kokosmelk og masse koriander.

Montebellosenteret

Montebellosenteret ligger i Ringsaker kommune og ble bygd i 1898 som landets første private sanatorium. De første tuberkulosepasientene ankom den staselige bygningen i Mesnalia i 1900. Etter hvert ble stedet et lungesykehus, til sist overtatt av staten. I 1990 startet Montebellosenteret sin virksomhet som nasjonal helseinstitusjon for krefttrammede og deres pårørende, etter initiativ fra Radiumhospitalets direktør Jan Vincents Johannesen. Stiftelsen arrangerer kurs som gir hjelp til livsmestring, og er i samarbeid med relevante fagmiljøer et kompetansesenter vedrørende langtidsseffekt etter kreft.

Gode råd om ernæring ved kreft

- Generelt er det bra for helsen å redusere inntaket av sukker, men dersom cola og muffins er det eneste du orker under kreftbehandlingen, er det bedre enn ingenting.
- Spis gjerne det samme som familien, men i små porsjoner. Tilpass konsistensen, for eksempel ved å mose grønnsaker og skjære kjøtt i små biter. Hyppige, små måltider er bra.
- Bruk tallerkenmodellen! Skal du ned i vekt, spis mer av det grønne. Skal du opp i vekt, spis mindre grønt og sørg for å berike måltidene med for eksempel olivenolje eller egg. Apoteket har gode næringsdrikker og berikningspulver.
- Tørr i munnen? Drikk rikelig, gjerne sitronvann og te med sitron. Stimuler spyttsekresjonen med sukkerfri tyggegummi og puss tennene før og etter hvert måltid.
- Sår munn? Drikk kalde næringsdrikker, men styr unna sitrus. Spis myk mat uten krydder eller forsiktig krydret med for eksempel kanel eller muskat. Mat med saus eller kraft er lettere å svelge. Bruk sugerør når du drikker. Å suge på runde isbiter kan lindre.
- Fargerik mat og velduftende krydder stimulerer appetitten. Pynt med urter eller spiselige blomster som stemon og blomkarse. Prøv deg fram med urter og krydder.
- Velg mat du har lyst på og som ikke gir deg ubehag. Passe mye av det meste er en god regel. Variasjon er viktigst.

Flere gode råd: www.kreftforeningen.no





Caroline Mygland har en bachelorgrad i ernæring fra Helsehøyskolen og en mastergrad i folkehelsevitenskap fra Norges miljø- og biovitenskapelige universitet (NMBU). Hun er nestleder i NEFF.

Kan kunstige fargestoffer trigge ADHD?

En ADHD-diagnose forteller at et barn har vanskeligheter med å konsentrere seg og preges av lærevansker, adferdsproblemer og hyperaktivitet. Diagnosen blir ansett som en funksjonshemming, og byr på store utfordringer, for både barnet og omgivelsene.

Et barn med ADHD blir gjerne medisineret med sentralstimulerende legemidler og atomoksetin. Lite blir nevnt om relasjonen mellom mat og spesifikke stoffer i mat fra Folkehelseinstituttet og ADHD Norge.

Helsedirektoratet anerkjenner relasjonen mellom mat, enkelte tilsetningsstoffer og ADHD, men gir ingen anbefalinger på bakgrunn av dette. Likevel hevder enkelte forskere og spesialister at spesifikke stoffer i mat har en innvirkning. Blant annet er kunstige fargestoffer blitt satt i sammenheng med forsterket hyperaktiv atferd hos barn med ADHD.

Fargestoffer inneholder kjemiske substanser som avgir farge på matvarer og drikkevarer. Det fins både naturlige og kunstige fargestoffer. Kunstige fargestoffer blir framstilt på laboratorium og har flere ulike betegnelser. I EU har kunstige fargestoffer kjennetegnet E 102–143. Allerede på 70-tallet ble enkelte fargestoffer sett i sammenheng med hyperaktivitet og læringsvansker. Dr. Ben Feingold har ledet flere forskningsprosjekter, og i dag sverger flere til den såkalte Feingold-dietten (se faktaboks). Ifølge litteraturen kan denne og andre elimineringsdietter forbedre ADHD-symptomer hos enkelte barn.

Sett at Feingolds teori stemmer,

at hyperaktiv atferd blir forsterket ved inntak av kunstige fargestoffer, hva er det da som skjer i kroppen? Ved bruk av EEG på 80-tallet viste studier at barn med ADHD fikk fysiologiske reaksjoner ved inntak av enkelte kunstige fargestoffer. Det ble synlige endringer i sentralnervesystemet, og økt hjerterytme.

«May have an adverse effect on activity and attention in children.» Dette ble stemplet på flere pastaprodukter,

frokostblandinger, yoghurtur, sjokolade og leskedrikker i 2007. Felles for disse produktene var at de inneholdt ett eller flere kunstige fargestoffer. Bakgrunnen for vedtaket var en studie som viste at enkelte fargestoffer og natriumbenzoat påvirket hyperaktivitet hos barn med ADHD.

I 2011 konkluderte European Food Safety Authority (EFSA) at det ikke fantes tilstrekkelig bevis for at disse fargestoffene trigger hyperaktivitet. Dermed ble vedtaket forkastet, og de aktuelle fargestoffene er å finne i matvarer i dag. EFSA holder likevel disse fargestoffene under oppsyn og vurderer grenseverdier kontinuerlig når det gjelder tilsetningsmengde og akseptabelt daglig inntak (ADI).

Selv om enkelte studier har funnet en sammenheng mellom hyperaktivitet og kunstige fargestoffer, er det vanskelig å trekke sikre slutninger.

EFSA's vurdering av tilsetningsstoffer tar utgangspunkt i friske barn og voksne. Studiene tyder på at barn med ADHD er mer sensitiv for kunstige fargestoffer enn andre barn. Kunstige fargestoffer vil da ikke framkalle de samme fysiologiske reaksjonene hos friske barn, slik som det er observert hos barn med ADHD.

Selv om stadig flere barn blir diagnostisert med ADHD, vil vi ikke kunne tilpasse grenseverdier og forby matingredienser basert på en avgrenset/sensitiv gruppe i samfunnet. Dette skaper reaksjoner hos enkelte forskere og spesialister.

«Ønsker du å ta sjansen på at disse innledende studiene er feilaktige og sette barna i fare, eller ønsker du å ta en sjanse på at studiene har rett?» Utsagnet kommer fra professor Joel Nigg ved Oregon Health & Science University. Han hevder at vi må ta utgangs-

”Ønsker du å ta sjansen på at disse innledende studiene er feilaktige og sette barna i fare, eller ønsker du å ta en sjanse på at studiene har rett?”

Professor Joel Nigg

Dette er ADHD

(Attention Deficit Hyperactivity Disorder)

• Vedvarende mønster med konsentrasjonsvansker og/eller hyperaktivitet/impulsivitet som gir betydelig nedsatt fungering i hverdagen.

Feingold-dietten

Et kosthold som utelukker følgende stoffer:

- Kunstige fargestoffer
- Kunstige lukt- og smaksforstærkere
- Tre typer konserveringsmidler
- Kunstig søtstoff
- Salicylat

Fargestoffer

Disse fargestoffene er assosiert med økt hyperaktivitet hos barn med ADHD:

- Tartrazine (E102)
- Quinoline Yellow (E 104)
- Sunset Yellow (E110)
- Azorubine (E122)
- Ponceau 4R (E124)
- Allura Red AC (E129)

punkt i de studiene som fins, selv om enkelte av dem er svake og viser sprikende resultater, og at det er viktig å være føre var.

En som støtter Joel Nigg er Bernard Weiss, professor ved University of Rochester Medical Center. Han mener at vi skal beskytte alle grupper i samfunnet og at sårbare grupper bør ha tilstrekkelig informasjon om sammenhengen mellom hyperaktivitet og kunstige fargestoffer. Han mener at kunstige fargestoffer ikke bør bli tatt i bruk før det er grundig dokumentert at de *ikke* har en skadelig effekt på menneskelig helse og ikke omvendt.

Som nevnt tidligere er forskningen innenfor dette temaet komplisert og komplekst. Det er derfor vanskelig å fastslå en kausalitet (årsak-virkning), og enda vanskeligere er det å bruke disse studiene som grunnlag for ADHD-behandling. Helsedirektoratet er svært forsiktig med å konkludere med en sammenheng mellom ADHD-symptomer og fargestoffer, men anerkjenner en mulig positiv effekt ved å eliminere kunstige fargestoffer i kostholdet til barn med ADHD.

Dersom du ønsker å eliminere disse fargestoffene i en prøveperiode, bør du ta kontakt med kyndig ernæringspersonell.

Norsk Ernæringsfaglig Forening

- NEFF er en fagforening som organiserer personer med bachelor og/eller master i ernæring.
- Fungerer i dag som en interimgruppe i Fagforbundet.
- Våre prioriteteringer er helsepolitisk arbeid, å skape en faglig arena og bidra til kompetanseheving.





Med god mat som medisin

BRA MAT: Maten er viktig for trivselen, og kjøkkensjef Siri Tveteraas Sunde får mye skryt for oppdekningen.

Fire måltider om dagen skal hjelpe rusmisbrukere i Rogaland tilbake til et stabilt liv.

Tekst: VEGARD VELLE Foto: MARIE VON KROGH

På Rogaland A-senter utenfor Stavanger får pasientene frukt, fisk og grønnsaker. Kjøkkenet er moderne utstyrt. Det skinner blankt i kjøkkenmaskinene. På arbeidsbenken ligger en enorm pose gulrøtter, ved siden av et brett med grove rundstykker og boller med müsli.

Over disken har kokkene panoramautsikt til Byfjorden utenfor Stavanger. Der ligger Rosenberg verft, stille og dystert på grunn av manglende oppdrag. På kantina til Rogaland A-senter er det derimot både ansatte, pasienter og god mat. Behandlingssenteret har tre avdelinger. En for familier, en for akutt avrusning og en for behandling fra to til fire måneder.

– Jeg har en klar mening om hva som er bra mat. Den maten vi får her, er sunn og god. Vi får det vi

trenger, sier Grete, som er innlagt på grunn av medikamentmisbruk, i hennes tilfelle sovemidler, som hun brukte til alle døgnets tider.

Fikk tilbake matlysten

Grete har en sønn som jobber som personlig trener, og han sier til henne: «Mamma, du ser så bra ut nå. Det skyldes at du spiser godt.»

– Før hoppet jeg ofte over måltidene. Jeg er alene; barna er vokst ut av hjemmet og jeg har ikke lenger noen å lage mat til. Derfor stekte jeg meg ofte et speilegg eller kjøpte ferdigkokte poteter og en kyllingfilet. Det var kjedelig.

I kantina til Rogaland A-senter har hun fått tilbake matlysten. Der er det trivelig, med flere mennesker, levende lys og blomster. Personalet er vennlig, syns



Grete. Nå har sønnene hennes gitt henne beskjed om å holde på de faste måltidene.

Legger på seg ti kilo

– Mange av pasientene er langt nede i kjelleren fysisk, underernærte og slitne. I rusperioden har de ofte glemt å ta vare på helsa si. Noen kommer inn tynne som stilker, men spiser seg opp til normal størrelse, forteller kjøkkensjef Siri Tveteraas Sunde.

– Ikke sjelden opplever vi at pasientene legger på seg minst ti kilo mens de er her. Måltidene er ofte dagens høydepunkt, sier hun.

Pasientene får frokost, lunsj, middag og kvelds. Mellom måltidene har de undervisning eller går turer. De som er på avrusning får ikke lov til å gå ut på egen hånd og har alltid med seg følgere.

Liker ikke fisk

På kjøkkenet er Sunde bevisst på å servere mat med B- og D-vitaminer. Det er vitaminer rusmisbrukere ofte mangler. Omega 3 kan hjelpe folk med depresjoner. Ellers følger Sunde Statens ernæringsråd og

forsøker å minimere bruken av salt og sukker.

– Det viktigste er at pasientene får mat som er laget fra bunnen av – det er helsefremmende, mener hun.

Det betyr hjemmelagede fiske- og kjøttkaker, fiskegrateng og brød bakt på kjøkkenet så ofte som mulig. Og nøtter. Kunnskapen om sunt kosthold er svært ulik blant pasientene.

– Flere av de unge guttene som kommer hit sier de ikke liker fisk. Da sier vi «smak!».

Liker best god, gammeldags mat

Ikke sjelden må kjøkkenet ta hensyn til allergier og intoleranser, for eksempel mot laktose eller gluten. Da blir det spesialkost. En del har dårlige tenner og vanskelig for å tygge. Da serverer ikke kjøkkenet koteletter.

– Når folk får ønske seg det de vil til middag, er det gjerne biff. Vi forsøker å innfri ønskene, men må holde oss til budsjettet, sier Tveteraas Sunde.

Ellers er det god, gammeldags mat pasientene helst vil ha. De er gjerne lei av å spise taco, og vil heller ha kjøttkaker og komler, kan kjøkkensjefen fortelle.

VEKTA ØKER: Ikke sjelden legger rusmisbrukerne på seg ti kilo mens de er på Rogaland A-senter.

Isolerer seg med flaska

– Det er viktig med litt farger. Det folk ser når de kommer inn i kantina, skal skape matlyst, sier Sunde.

Kjøkkenet serverer juice, vann og melk ved siden av maten, men ser helst at pasientene holder seg til vann og melk, siden juice inneholder både sukker og syre. Blant pasientene er det ungdommer som har brukt ecstasy, amfetamin eller heroin, godt voksne damer som har blitt avhengig av sove- eller beroligende midler, og personer av begge kjønn som har blitt alkoholikere. Det er oftere menn enn kvinner.

Noen har blitt rusmisbrukere etter skilsmisse og tap av barna, andre har mistet jobben og isolert seg med flaska hjemme. Atter andre har opplevd en kaotisk barndom, med dramatiske hendelser og rusmisbruk hjemme.

HJEMMELAGD: Kjøkkenet lager mat fra bunnen. Her skreller kokk Anna Glogowska gulrøtter.

Får kake i begynnelsen

En ting kjøkkenet ikke serverer er valmuefrø. Får de tilsendt brød med valmuefrø, sendes de i retur. Valmuefrøene slår nemlig ut på rustesten. Og er folk påvirket under behandlingen, blir de sendt hjem. På A-senteret skal alle være rusfrie.

De første dagene en ny bruker kommer inn til avrusning, mangler han eller hun gjerne matlyst. Derimot er søtsuget stort. På avrusningen serveres det derfor mer kake enn på behandlingsavdelingen.

Vanskelige tanker og følelser

Nye pasienter er ofte engstelig for å spise sammen med andre. De sliter kanskje med angst, og er redd for å gjøre feil. Men det tar ikke så lang tid før de slapper av og kommer seg fysisk. Etter hvert glemmer de angsten og synes det er fint å samles rundt maten.



– Pasientene har ofte manglet struktur rundt måltidene. De har sittet hjemme og drukket i to–tre dager, deretter spist. Når de kommer hit, har de mange tanker i hodet. Mange regulerer angsten sin ved å drikke. Da slipper de å forholde seg til vanskelige tanker og følelser, forteller psykiatrisk sykepleier og miljøarbeider May-Sundt Hansen.

Kokkene får tilbakemelding

Siden senteret har sitt eget kjøkken og ikke får maten tilsendt, slik det er blitt vanlig andre steder, får kokkene direkte tilbakemeldinger fra pasientene. Dermed kan de tilpasse maten etter deres behov og ønsker, og snappe opp om de er misfornøyd med noe.

– Jeg overhørte noen som kalte Rogaland A-senter for Tastad fjordhotell (det ligger på Tastad) på grunn av den gode maten her. Det var kjekt, syns Siri Tvetraas Sunde.

FISKEKAKER: Rogaland A-senter jobber bevisst med ernæring. På dagens meny står fiskekaker og råkostsalat. Kokken Kamilla Gabrielsen lager fiskekaker fra bunnen av.



Rogaland A-senter

- Eies av Kirkens bymisjon Rogaland
- Har over 100 ansatte
- Har 15 personer til behandling, 18 på avrusning og én familieavdeling
- Snittalderen på pasientene er rundt 40

Norge på Europa-toppen

i dødelighet blant rusmisbrukere

Registrert dødelighet blant rusmisbrukere i Norge (15–64 år) er 85 døde pr. million nordmenn. Det er fem ganger høyere enn gjennomsnittet i Europa. De tre viktigste årsakene er

- overdose (54 prosent)
- sykdom (32 prosent)
- voldsom død (14 prosent)

Rusmisbrukere

- har vansker med å skaffe mat når de har lyst til å spise
- spiser for få måltider

- spiser for lite mat
- spiser for lite ordentlig mat
- inntar for mye snop, søtsaker og søt drikke

Ernæringsrelaterte komplikasjoner

- Dårlig immunforsvar
- Psykiske symptomer og lidelser
- Tørr munn på grunn av nedsatt spyttsekresjon
- Skjæring/gnissing/knusing av tenner
- Kjeve- og tryggesmerter
- Biting i skinn, tunge og lepper
- Nedsatt produksjon av fordøyelsessaft
- Nedsatt bevegelse i hele mage-tarm-kanalen
- Nedsatt nedbrytning av maten og redusert oppsuging av næringsstoffer som årsak til feilernæring

Kilde: Mone Eli Sæland, *Eating on the Edge*, medisinsk fakultet, Universitetet i Oslo, 2014



Gøy å lage – godt å spise

En dag pakket de ned hermetikkboksene og suppeposene og ga bort all ferdigmaten. Siden har brukerne fått hjemmelaget middag hver dag.

Tekst: KARIN E. SVENDSEN Foto: KJETIL ALSVIK • Artikkelen er tidligere publisert i Fagbladet

Kine Frøshaug Le og en kollega i avlastningsbolig nr. 30 i Stavanger ble utfordret til å ta et kurs i matlaging.

– Jeg var ikke veldig glad i å lage mat. Nå er jeg blitt flinkere, og synes det er morsommere, sier hun. I dag er vernepleieren glad for at hun tok utfordringen og gjennomførte det ukelange kurset i regi av virksomheten Dagsenter og avlastning.

Gode forbilder

Det er ikke bare de to kursdeltakerne som er blitt flinkere til å lage mat. Også resten av staben i avlastningsboligen har ifølge avdelingsleder Frank Alendal fått et annet forhold til ernæring og matlaging.

– De to var gode forbilder for oss andre. De motiverte, oppmuntret – og iblant presset de oss litt. Alt i alt har de gjort en kjempegod jobb, synes han.

– Fra begynnelsen var noen litt usikre på hvordan de skulle gå fram. Da forklarte vi oppskriften eller demonstrerte hvordan det kunne gjøres, forteller Kine Frøshaug Le.

På kurset samlet de en del oppskrifter. Matlagingen går på rundgang mellom de ansatte i boligen, og permen med oppskrifter er lett tilgjengelig på kjøkkenet.

Et vendepunkt

Før var det ofte sånn at tida ikke strakk til til skikkelig matlaging. Da var det lett å ty til ei pakke eller en pose. Dessuten var det ikke så mange av de ansatte som la sin sjel i middagen.

– Nå bruker vi god tid på maten. Alt lages fra grunnen. Og alle liker etter hvert å lage middag, sier Frøshaug Le.

Hun er overbevist om at det er helt nødvendig å kvitte seg med alle poser og bokser for å lykkes.

– Den dagen vi pakket ned og ga bort all ferdigmaten var et vendepunkt, mener hun.

Sunt og variert

Frank Alendal er fornøyd med staben som har bidratt til at maten er blitt sunnere og mer variert.

– Før serverte vi gjerne en eller to ulike grønnsaker til middag. Nå varierer vi mellom ti og femten, og alle grønnsakene er friske. Det er klart at ungdommen får både sunnere og bedre mat enn de gjorde før, sier han.

Daglig leder har også sett store endringer i appetitten til beboerne.

– Tidligere var det ikke populært å servere fisk til ungdommene. Nå får de fisk to–tre ganger i uka, de forsyner seg flere ganger, og vi må ofte lage ekstra porsjoner, forteller han.

Kine Frøshaug Le tror også det er fint for beboerne å se maten bli laget fra grunnen av.

– Av og til deltar også noen av ungdommene i matlagingen. Da er de med på å bestemme hva som skal stå på menyen, og de hjelper til med å skrive handleliste, forteller hun.

Avlastningsbolig nr. 30

Gir avlastning til familier med ungdom mellom 13 og 18 år som har psykiatriske lidelser. Boligen er én av elleve boliger i virksomheten Dagsenter og avlastning i Stavanger kommune.

Nr. 30 har 13 årsverk fordelt på 19 ansatte og 5 faste vikarer.

Matkurs for ansatte i boliger

Hobbykokk Arve Serigstad har laget et kurs for å høyne nivået på kompetansen blant de ansatte og kvaliteten på maten for brukerne. Serigstad står selv for undervisningen på kursene. Før og etter kurset følger han opp alle deltakerne ved besøk i boligene. I løpet av fem dager får de grunnlag for å lage variert og sunn mat. Når de kommer tilbake til arbeidsplassen, skal de videreformidle det de har lært.

SKRYTER AV STABEN:
Avdelingsleder Frank Alendal er fornøyd med at maten i avlastningsboligen har blitt sunnere og mer variert.





MORSOMT Å LAGE MAT: Kine Frøshaugen Le har blitt glad i å lage mat etter at hun gikk på matkurs for ansatte i boliger.



Luuk L. Westerhof er klinisk spesialist i familierapi og master i helsefremmende arbeid. Han er ekstern foreleser ved Høgskolen i Østfold i fagene systemisk familiebehandling, psykososialt arbeid og dualproblematikk. Godkjent veileder, kurs- og foredragsholder. luukwester@hotmail.no

”Det som er et problem for samfunnet, kan være en løsning for individet.

Overvekt som livsstrategi

Er jeg syk eller opplever jeg bare utfordringer i livet? Hvordan kan barndomstraumer medvirke til utvikling av overvekt i voksen alder?

Nina, en ung kvinne som strevde med overvekt, kom til meg for en samtale. Hun var det som kan kalles for jojo-slanker. Mens vi snakket, kom det fram at hver gang hun hadde greid å komme ned til idealvekta, fikk hun panikkanfall og angst.

Dette overrasket meg, siden hun ga uttrykk for at det å være overvektig var en plage for henne. Etter noen samtaler kom hun fram med historien, at hun som barn flere ganger ble utsatt for overgrep, både i og utenfor familien.

Nina prøvde å flykte, og flyttet fra Nord-Norge til Østlandet. Hun fant seg en jobb, men en kollega gjorde seksuelle tilnærmelser. Hun fikk flere panikk- og angstanfall, og sluttet i jobben. Hun begynte å isolere seg og fikk en passiv livsstil, og hun spiste for det meste «junk food».

Nina utviklet overvekt for å ikke være attraktiv lenger og slik redusere faren for nye overgrep. Etter hvert begynte jeg å forstå at å være slank, det vil si å være nede i normalvekt, ble en trussel for henne. Jeg lagde meg derfor følgende hypotese: «Det som er et problem for samfunnet, kan være en løsning for individet.»

Dr. Felitti, lege og leder av overvektbehandlingsprogrammet og forskningsprosjektet *Adverse Childhood Experiences (ACE)* – traumatiske barndomserfaringer – var vant til å se gode resultater. De som deltok i programmet mistet 30, 60 og til og med over 100 kilo. Han innrømmer at han tenkte at programmet var en stor suksess, om det ikke var for det faktum at de deltakerne som lyktes best – de som var mest overvektig og mistet mest vekt – stadig ramlet ut.

Dette overrasket og forvirret Felitti. Han ble nysgjerrig. Hvorfor falt så mange som var nær ved å oppnå sin idealvekt ut av programmet? Og hvorfor møter vi også dette fenomenet i befolkningen generelt?

Diana Elliot og John Briere ved University of Southern California gjennomførte et stort forskningsprosjekt på akkurat dette i 2003. Det viste at 14 prosent av mennene og 32 prosent av kvinnene hadde minst én gang opplevd seksuelle overgrep i barndommen.

Ulike studier har bidratt til en økt kunnskap om hvordan stressfylte traumatiske erfaringer fra barn-

dommen kan ha ødeleggende virkninger på helse og atferd i voksen alder, som økt risiko for hjertesykdom, rusmiddelmisbruk, promiskuitet og spiseforstyrrelser, og at de til og med kan arves av framtidige generasjoner.

Gjennom ACE-studiet (1995–1997), med mer enn 17.000 deltakere, påviste Felitti og Anda en tydelig sammenheng mellom fiendtlige barndomserfaringer og økt risiko for utvikling av sykdom i voksen alder. Erfaringene kunne være forsømmelse i barndommen, mental lidelse, rusmiddelmisbruk og soning i fengsel for én eller begge foreldrene, vold i nære relasjoner, og seksuelt, fysisk eller emosjonelt overgrep.

Å være overvektig dreier seg altså ikke bare om mangel på mosjon og feilernæring. Fiendtlige barndomserfaringer kan bidra til utvikling av livsstrategier som kanskje ikke fungerer for samfunnet, men som har en funksjon for individet, slik vi så med eksempelet Nina.

I arbeid med mennesker som strever med spiseforstyrrelser og overvekt bør vi derfor som fagpersoner innta en mer nysgjerrig og utforskende holdning og tilnærming. Vi må utvikle språk og relasjon mellom oss selv og det lidende mennesket som virksomme betingelser for terapi. Vi bør søke etter en utvidet forståelse for mulige sammenhenger mellom individets oppvekst og levevilkår.

Samtidig er det selvsagt svært viktig å vite at slike problemer kan utvikles hos barn og unge i alle familier. Vi må være oppmerksomme på ikke å mistenkeliggjøre de nære omsorgspersonene/foreldrene.

Mennesket er mer enn det vi ser med det blotte øye, altså kartet, og det stemmer ikke alltid med terrenget. Det er når vi begynner å utforske terrenget – menneskets livshistorie, deres barndomserfaringer og de mulige negative implikasjonene – at vi kan få en bedre forståelse av kartet.

Dette betinger at vi som fagpersoner søker etter å utvikle en likeverdig og maktfri dialog hvor vi møter det strevende mennesket med lyttende respekt, romslighet og en ikke-dømmende holdning, og med en nysgjerrighet som ser mennesket bak diagnosen.





NYBAKT MAMMA: Kate, hovedpersonen i boka *Tynt håp*, er formet på bakgrunn av Evie Solis egne opplevelser. Nå bor forfatteren i Malmø og trives med mann og barn.

Skrev bok om egen spiseforstyrrelse

En alvorlig spiseforstyrrelse satte livet til Evie Soli (32) i fare. Nå bruker hun sine erfaringer og dagboknotater i boka *Tynt håp*.

Tekst og foto: SIDSEL VALUM

I dag bor Evie Soli i Malmø, i en romslig og trivelig leilighet ikke langt fra livlige Folkets Park og Möllervången, Malmøs svar på Grünerløkka i Oslo.

I entreen står en pappeske med mange eksemplarer av boka, som kom ut rett før jul. Det er den vi skal snakke om. Men først stjeler et lite sovende nurk i stua all oppmerksomhet. Evie Soli ble mamma bare en uke før vi møtes i slutten av februar. Samboer Christian tar med seg vesle Frej ut på trilletur i sola.

– Det er underbart, sier den nybakte forfatteren og mammaen om sitt nye liv. Etter noen år i Sverige faller det henne naturlig å snakke svensk, men i intervjuet slår hun om til norsk.

– Jeg er så lykkelig. Jeg visste ikke at det skulle kjennes så utrolig bra å bli mamma. Jeg er veldig takknemlig, legger hun til og smiler.

Vonde år

Kontrasten er stor til barndomsårene og ungdomsårene til Kate, hovedpersonen i boka. Hun blir mobbet på skolen fra første dag når familien flytter fra Nordvestlandet til det lille tettstedet Reinsvoll på Toten.

Det er sin egen historie Evie forteller gjennom Kate. I boka finner plageåndene ut at Kate rimer på «feit».

– Jeg het Evy. I virkeligheten var det «heavy» de slengte etter meg, sier Evie Soli, som har valgt å skifte skriveformen på navnet sitt.

Mens hun går på videregående, får foreldrene problemer i ekteskapet. Da begynner tilværelsen hennes å rakne.

– Det utløsende var at pappa flyttet ut. Alle strukturer forsvant, forteller hun.

Faren jobbet med mat og ernæring på et sykehus, og i hjemmet hadde det vært faste rutiner med stor vekt på godt og sunt kosthold. Plutselig var det ingen kontroll lenger og full frihet.

Stolt av å være tynn

I boka opplever Kate at hun går ned i vekt en sommer hun får seg sommerjobb i Oslo og jobber mye. I dagboka skriver hun om hvor mye hun hater Reinsvoll og hvor deilig det er å komme bort derfra. Hun er stolt over at andre kommenterer at hun er tynn, og tankene kretser om det å være tynn som noe gledesfylt. Hun begynner å tvinge seg til å kaste opp etter å ha spist, noe hun har lært av å lese om jenter med spiseforstyrrelser. Hun vet om både anoreksi og bulimi, men forestiller seg ikke at hun er en som vil kunne miste kontrollen og evnen til å bestemme over sin egen kropp.

«Hun skulle bare låne symptomene en stund, for å nå målet hun hadde satt seg om å bli tynn, for så å la det være,» skriver Evie Soli i boka.

Kate ville bli tynn for å bli et nytt og bedre menneske. Hun skulle «skrelle bort det hun ikke kunne leve med». Hun er jo blitt fortalt så mange ganger at hun er feit og at hun ikke er bra nok.

Kamp på liv og død

Det går ikke lang tid fra bokas hovedperson første gang stikker fingeren i halsen for å tvinge seg til å kaste opp, til omgivelsene aner at hun har problemer. Moren sørger for at Kate får time hos fastlegen. Hun får innkalling til PPT-kontoret på videregående skole og har samtale også med en rådgiver der.

Så dropper hun ut av skolen og tar seg tilfeldige jobber. Problemene med mat fortsetter. Vi kan lese om hennes møte med helsevesenet, og om tvangsinnleggelse og sondering. Hennes streben for å bli tynn er blitt en kamp på liv og død.

Et lyspunkt er oppholdet på Modum Bad, hvor Kate får en rekke aha-opplevelser og mer innsikt i sin egen historie og følelsesliv, som det står i boka. Her begynner hun å se framover igjen. Men veien videre er kronglete og går gjennom nye sykehus-

opphold med tvangsmating. Selvmordstanker og selvmordsforsøk. Det er en ensom kamp.

Til slutt finner Kate langsomt en vei ut av den mørke og destruktive kampen mot sin egen kropp. Hun greier å fullføre videregående. Hun blir forelsket. Tankene kommer inn i nye baner. Til slutt legger hun spiseforstyrrelsen bak seg. Hun studerer antropologi. Reiser til Palestina. Opplever møter med en virkelighet som setter hennes egne problemer i perspektiv.

Kritikk mot helsevesenet

Ved kjøkkenbordet i det koselige kjøkkenet i Malmø byr Evie Soli på kaffe og deilig gulrotkake som hun har bakt selv. Det er vanskelig å forestille seg at den flotte, unge kvinnen foran meg, som utstråler lykke og livsglede, er den samme som vi treffer i boka.

Boka hennes er også en kritikk mot helsevesenet.

– Min erfaring med psykiatrien har ført til at jeg i mange år har vært redd for psykiatri og helsevesen. Følelsen av å bli overkjørt og misforstått i kombinasjon med den maktesløsheten jeg opplevde i møte med autoriteter, gjør at jeg ikke har noen tiltro til psykiatrien som system i dag, sier hun.

Ren oppbevaring

Evie Soli mener at behandlingen hun fikk mest dreide seg om oppbevaring, bortsett fra oppholdet på Modum Bad. Men i boka beskriver hun også viktige møter med ansatte på sykehuset som lyspunkter. En av dem er «Ariana», en sommervikar ved akuttpsykiatrisk avdeling.

– Hun var den som først sa at jeg burde skrive en bok om opplevelsene mine. Hun lånte meg en perm med råd og tips for å skrive, og var i det store og hele et riktig medmenneske. I psykiatrien kan noen assistenter, vikarer og pleiemedhjelpere være veldig viktige der og da, som lys i tilværelsen.

Budskap til helsepersonell

Evie er ikke minst kritisk mot bruken av tvang som hun har vært utsatt for.

– Tvang kan være nødvendig når det er akutt fare for liv og helse, som etter et selvmordsforsøk eller alvorlig avmagring, men jeg vet i ettertid at det ikke hadde behovd å være slik i mange måneder, sier hun, og håper at hennes historie kan bringe håp til andre som sliter med en spiseforstyrrelse.

– Jeg håper først og fremst at folk i helsevesenet vil lese boka, sier hun.

Spiseforstyrrelser

Årsakene til at noen utvikler en spiseforstyrrelse er sammensatte. Psykologiske og sosiale faktorer ligger ofte til grunn for et senere misbruk av mat. Sentralt står også kulturelle faktorer som slankepress, sykkelig magert kvinneideal og kvinners rolle i stor endring. Matmisbruk er et symptom på følelsesmessige konflikter. Å overspise, sulte, kaste opp og tvangsspise brukes bevisst eller ubevisst i et forsøk på å skyve vekk problemer.

(Kilde: Interessegroupe for spiseforstyrrelser (IKS), iks.no)

En person har en spiseforstyrrelse når tanker, følelser og handlinger knyttet til mat, kropp og vekt går ut over livskvalitet og fungering i hverdagen.

(Definisjon på spiseforstyrrelser brukt av IKS)





- Tidlig innsats er viktig

- Utsiktene til bedring for pasienter med spiseforstyrrelser er bedre jo tidligere de får behandling, sier Øyvind Rø, psykiater og spesialist på spiseforstyrrelser.

Tekst: SIDSEL VALUM

Øyvind Rø er professor og forskningsleder på Regional avdeling for spiseforstyrrelser (RASP) ved Oslo universitetssykehus. Han har tidligere jobbet ved Modum Bad, som forfatteren Evie Soli skildrer i boka *Tynt håp*.

Ikke alene om kritikken

- Boka er kritisk mot mye av behandlingen hun fikk. Er det for mye tvangsbehandling av pasienter med spiseforstyrrelser?

- Dessverre er Soli ikke alene om kritikken. Mange har kritiske synspunkter på behandlingsapparatet, sier Rø.

Dilemmaet for behandlingsapparatet er at det ifølge Rø kan være vanskelig å få til et konstruktivt samarbeid med pasienter med spiseforstyrrelser.

- De kan oppleve at vi vil ta fra dem det som er deres trygge punkt i tilværelsen, noe de opplever at deres destruktive atferd er, sier han.

Rø tror at helsepersonell generelt har god forståelse for at andre psykologiske årsaker ligger til grunn for spiseforstyrrelser, men at den destruktive atferden i forbindelse med mat er så akutt og nødvendig å endre at det i alvorlige tilfeller av spiseforstyrrelser er nødvendig med tvang.

Halvparten blir friske

- Hvordan er prognosen for pasienter med spiseforstyrrelser?

- Det kommer an på hvor de er i behandlingssystemet. I en spesialavdeling møter vi dem med mest alvorlig historie og dårligst prognose. Men mange kommer likevel ut av spiseforstyrrelsene. Halvparten blir helt friske. Tretti prosent blir

betydelig bedre, og tjue prosent har et langvarig og mer alvorlig sykdomsforløp, sier han.

Øyvind Rø slår fast at jo tidligere pasienter med spiseforstyrrelser kommer til behandling, desto bedre er utsiktene for bedring. Derfor er både skolehelsetjenesten og fastlegen viktig for tidlig oppdagelse og for å motvirke et alvorlig og langvarig sykdomsforløp.

Ny nasjonal retningslinje

Øyvind Rø er med i en arbeidsgruppe oppnevnt av Helsedirektoratet som skal utforme forslag til ny faglig retningslinje for utredning og behandling av spiseforstyrrelser. Han understreker at det i dag fins mye forskning, spesielt fra utlandet, om hva som virker og ikke virker når det gjelder behandling av pasienter med spiseforstyrrelser, og dette vil ligge til grunn for de nye rådene.

Arbeidsgruppa vil legge vekt på å tilrå familiebehandling for unge med anoreksi, og kognitiv atferdsterapi spesifikt utviklet for voksne med bulimi. Kognitiv atferdsterapi innebærer terapi rettet mot å endre en forstyrret spiseatferd og faktorer som opprettholder slik atferd, som misnøye med egen kropp, ulike spiseregler og sjekking av kroppens størrelse og fasong.

Ingen dramatisk økning

– Er det økning i omfanget av spiseforstyrrelser?

– I Norge har vi ikke gode nok data til å svare på det, men internasjonalt kan det se ut til at det er en

liten økning i anoreksi blant unge. I mediene tegnes det et bilde av at det skjer en dramatisk økning, men vi har ikke grunnlag for å si det. Det er en vesensforskjell mellom det å ha en spiseforstyrrelse og at ei ung jente er misfornøyd med kropp og vekt, understreker han.

– Er det nok ressurser i helsevesenet til å gi bra nok tilbud til pasienter med spiseforstyrrelser?

– Så lenge vi har ventelister og mange ikke opplever at de får hjelp, så kan vi ikke si det.

– Hva mener du er det viktigste vi kan gjøre for å få bukt med spiseforstyrrelser?

– Tidlig adekvat hjelp er det viktigste for å hindre utvikling av et alvorlig sykdomsforløp.

– Er skolene og hjemmene flinke nok til å oppdage spiseforstyrrelser?

– Mitt inntrykk er at lærere og helsesøstre er veldig oppmerksomme. Noen foreldre ser problemet med en gang det oppstår, mens andre har vanskelig for å ta inn over seg at deres barn har en spiseforstyrrelse. Det er en enorm belastning for hele familien når et barn får en spiseforstyrrelse. Det setter hele familien på prøve, sier Øyvind Rø.

Ny nasjonal faglig retningslinje for utredning og behandling av spiseforstyrrelser skal på høring sommeren 2016. Øyvind Rø tror ikke den vil bety noen dramatisk endring i praksis for behandling av spiseforstyrrelser, men håper den kan bli et hjelpemiddel for den enkelte helsearbeider og for familier for å finne ut om de får den hjelpen som er beskrevet.



Øyvind Rø er psykiater og spesialist på spiseforstyrrelser.

Tynt håp

«Noen ganger kunne Kate få følelsen av at hun kastet bort de 45 minuttene, både for seg selv og psykologen, ved at hun ikke kunne få seg til å snakke om overspisingen. Det var som om diagnosen anoreksi var noe hun måtte leve opp til og verne om, nesten som en beskyttende maske som skjulte hennes motbydelige, grådige indre som hun ikke kunne kontrollere. Bare hun visste at hun egentlig var en overspiser som hadde en tynn periode, og at om hun ikke tviholdt på tynnheten, kom hun til å rase opp i vekt og dermed miste seg selv. Hun kunne ikke forestille seg hvordan det skulle være å bli normalvektig og ikke ha noen anelse om hvem

hun var, og samtidig slåss mot sin egen kropp som bare ville spise og spise uten grenser. Hun var redd for at om hun snakket om å spise og kaste opp, så ville psykologen spørre om hun fortsatt kastet opp, og om hun løy og sa nei, ville han spørre om følelsene som dukket opp når hun ikke gjorde det. Svarte hun ja, ville det få konsekvenser i form av restriksjoner, for da ville personalet begynne å passe på at hun ikke kastet opp etter måltidene. Det kunne hun ikke utsette seg for. Kate kunne heller ikke utstå tanken på å komme inn i anoreksigruppen ved Modum Bad og være nesten normalvektig.»



FAGBLADETS
TEMAHEFTER
GIR DEG
UTFORDRINGER,
KUNNSKAP
OG INSPIRASJON

temahefter

I temaheftene går Fagbladet dypere inn i problemstillinger knyttet til arbeidssituasjonen til medlemmer i Fagforbundet. Du kan også ha god nytte av hefter som tidligere er utgitt.



Bestill Fagbladets temahefter på
fagforbundet.no. Gå inn i
Nettbutikken, Yrkesfagligetema

Heftene er **GRATIS!**

Nettsider



helsedirektoratet.no/folkehelse/kosthold-og-ernering

En side fra Helsedirektoratet om kosthold og ernæring. Her er kostråd og anbefalinger om mat i barnehager og skoler, arbeidsliv og serveringssteder, ernæringsarbeid i helse- og omsorgstjenesten, og statistikk og strategier.



helsenorge.no/kosthold-og-ernaring

Her finnes oppskrifter, kostråd og informasjon om Nøkkelhullet - tips om sunnere valg i butikkene.



www.ntfe.no/utgaver/11-nr-2-2012/23-ernaering-og-psykisk-helse

Norsk tidsskrift for ernæring med fokus på betydningen av ernæring og psykisk helse.



www.utviklingssenter.no/kartlegging-av-ernaeringsstatus.179649.no

En samleside med prosjekter fra Utviklingssenter for sykehjem og hjemmetjenester.

Hefter, bøker og rapporter



Brosjyren **Matlyst og smak** fra Kreftforeningen med informasjon og kostråd til kreftpasienter, pårørende og helsepersonell.

kreftforeningen.no Søk på Matlyst og smak



Mat og medisin: lærebok i generell og klinisk ernæring
Devon, Christian og Blomhoff, Rune, Cappelen

Damm høyskoleforlaget, 2012
En lærebok i generell og klinisk ernæring. Den tar opp emner som belyser sammenhengen mellom kosthold, ernæring og helse, og gir en forståelse av at maten har en viktig plass i moderne medisin



Matglede i barnehagen
Tuset, Elly Herikstad og Langholm, Guri, Fagbokforlaget, (2013)

Boka gir et innblikk i barns spise- og smaksutvikling, og teori om ernæring og kosthold.



Reflekterende prosesser: samtaler og samtalerne.
Andersen, T. (2005). Dansk Psykologisk Forlag.



Barne- og ungdomspsykiatri: nye perspektiver og uante muligheter.
Hertz, S. (2011). Oslo: Gyldendal akademisk.



Rapport fra Helsedirektoratet med anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet.

Søk på www.helsedirektoratet.no



Er jeg syk eller opplever jeg kun utfordringer i livet?
Hvordan kan overvekt som livsstrategi kobles til

barndomstraumer? Westerhof, L. L. & Høgskolen i Vestfold, Institutt for helsefremmende arbeid. (2013).

Søk på Westerhof + er jeg syk

Publiserte artikler InnBaKost



Grewal NK, Andersen LF, Sellen DW, Mosdøl A, Torheim LE (2015) *Breast-feeding and complementary feeding practices in the first 6 months of life among Norwegian-Somali and Norwegian-Iraqi infants: the InnBaKost survey. Public Health Nutrition.*

Søk på HiOA + Grewal



Wandel M, Terragni L, Nguyen C, Lyngstad J, Amundsen M, de Paoli MM: *Breastfeeding among Somali mothers living in Norway: attitudes, practices and challenges. Submitted.*

Søk på HiOA + Terragni



Grewal NK, Mosdøl A, Aunan MB, Monsen C, Torheim LE (2014): *Development and pilot testing of 24-hour multiple-pass recall to assess dietary intake of toddlers of Somali and Iraqi-born mothers living in Norway. Nutrients.*

Søk på HiOA + Grewal



FAGFORBUNDET

Postboks 7003 St. Olavs plass, 0130 OSLO
tlf. 23 06 40 00 - faks 23 06 44 07

www.fagforbundet.no • www.fagbladet.no

Mange penger å spare på våre allerede lave priser – uten å gå på kompromiss med kvaliteten eller komforten!

MIKS SOM DU VIL AV VÅRE POPULÆRE SKOMODELLER TIL ARBEID OG FRITID



Modell 25130 - Amsterdam
Damesandal med mulighet for regulering.
Farge: Sort - Hvit
Størrelse: 36 - 40
Ordinærpris 399,-



Modell 25240 - Genova
Dame sportssko med myke såler.
Farge: Sort - Hvit
Størrelse: 36 - 42
Ordinærpris 399,-



Modell 25290 - Parma
Damesandal med borrelås.
Farge: Hvit - Sort - Rød - Blå
Størrelse: 36 - 42
Ordinærpris 399,-



Modell 25180 - Monaco
Dame-/herresandal med borrelås.
Farge: Sort - Hvit
Størrelse: 36 - 46
Ordinærpris 399,-



Modell 25250 - Rimini
Ballerinasko med myke såler.
Farge: Hvit
Størrelse 36 - 42
Ordinærpris 399,-



2 PAR KUN
500,-

Se flere
VILLE
tilbud på
praxis.no

Modell 25280 - Firenze
Moteriktig damesandal med spenne.
Farge: Sort - Hvit
Størrelse: 36 - 42
Ordinærpris 399,-



Modell 25310 - Trento
Damesandal med spenne og korkbunn
Farge: Sort
Størrelse: 36 - 42
Ordinærpris 249,-



2 PAR KUN
300,-

Modell 25300 - Venezia
Damesandal med tåstropp og spenne
Farge: Sølv
Størrelse: 36 - 42
Ordinærpris 249,-



Modell 25230 - Pisa
Damesandal med borrelåslukking.
Farge: Sort/grå - Grå/blå
Størrelse: 36 - 42
Ordinærpris 249,-



Du kan fritt velge mellom alle modellene og får selvfølgelig rabatt på alt - ved bestilling av minimum 2 par
Tilbudet gjelder til 08.07.16 og du har full bytte- og returrett i 30 dager.

Bestill på 57 69 46 00 eller www.praxis.no

Praxis
Arbeids- og Fritidslær AS
Sjøtun Næringspark
6899 Balestrand