

Hvordan få menn til å spise grønnsaker – og fortsatt bli mette? Sunt og godt - en mulig kombinasjon?



Tine Mejlbo Sundfør
Klinisk ernæringsfysiolog
Synergi Helse AS

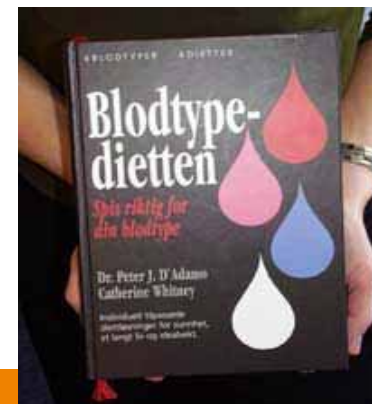
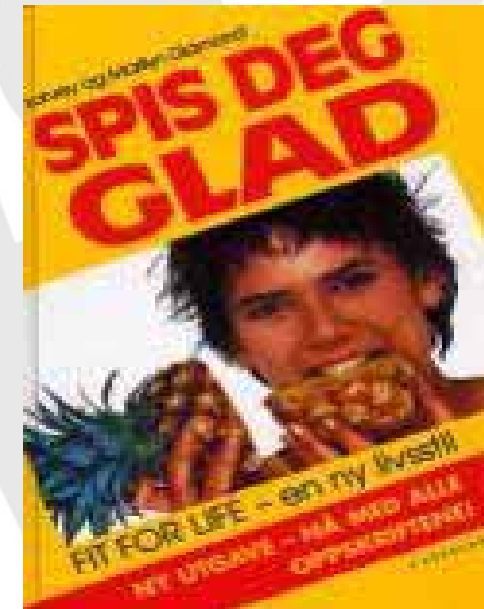
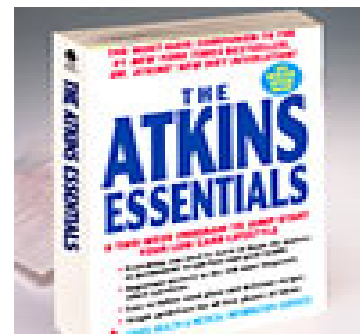
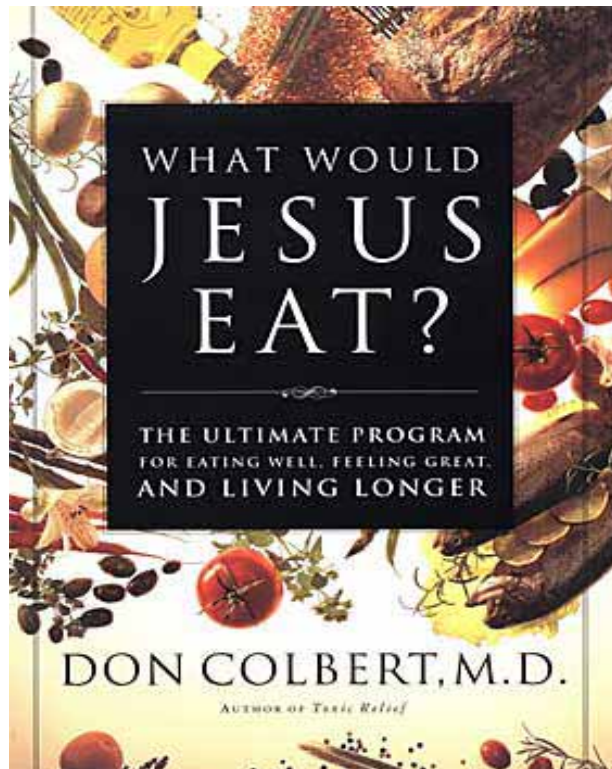


**Det er aldri
for sent!**



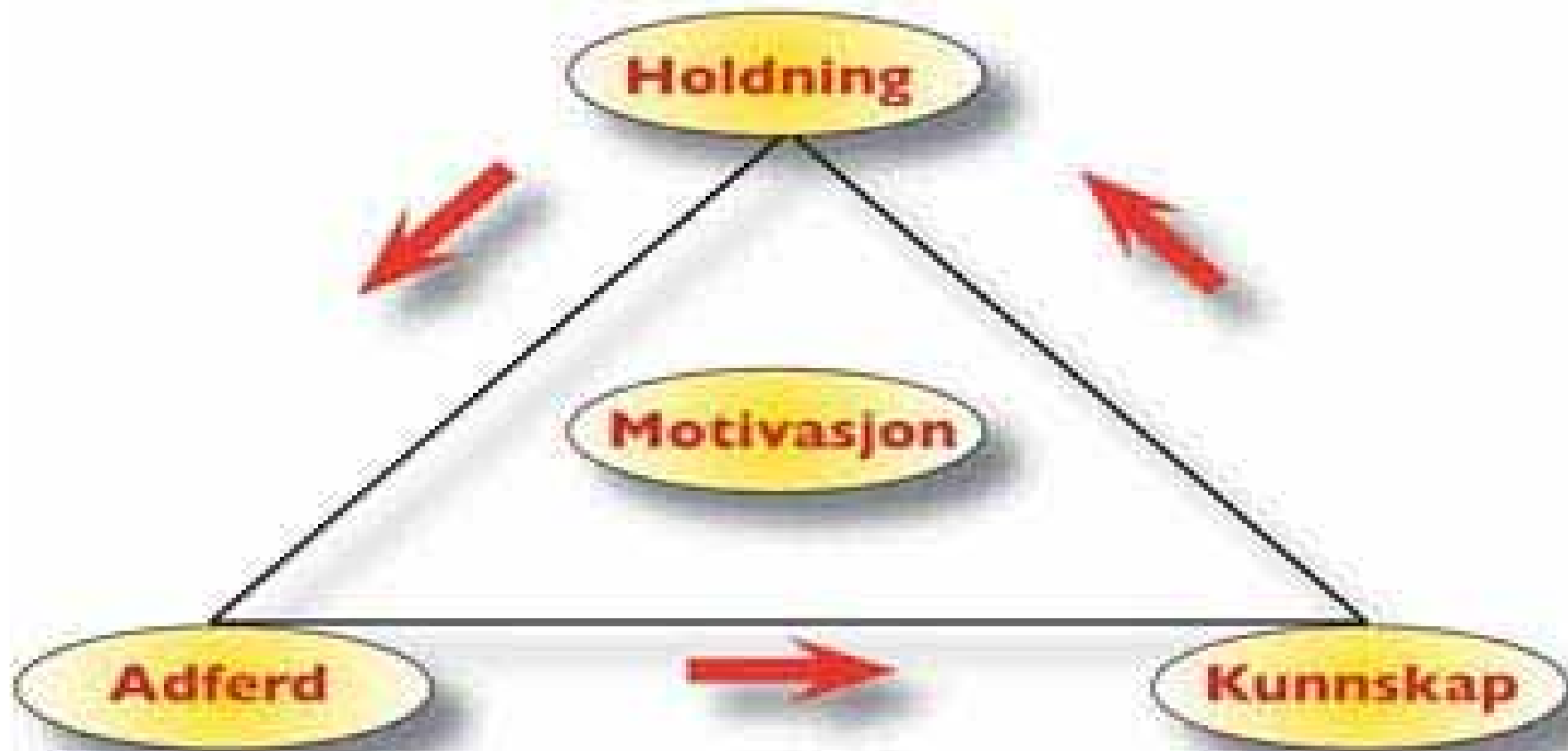
**“You’ll lose weight on any strict diet,
but it’s mostly water...from crying.”**

Trenddietter



Bedre helse – økt overskudd

► Adferdsendring



Om menn og mat



- **Macho – det dyriske.** Spesiell mat kan fungere som symbolske markører. For eksempel, kjøtt markerer maskulinitet og menn forventes å være mer glad i kjøtt enn grønnsaker.

- Flere studier har hevdet at mat og matrelaterte vaner reflekterer og former kjønnsidentitet, -roller og –forhold. Disse studiene har med noen få unntak vært teoretiske analyser eller har vært basert på kvinners utsagn

(e.g. Beardsworth and Keil 1997; Charles and Kerr 1988; Counihan 1999; DeVault 1991; Jensen and Holm 1999; Lupton 1996; Murcott 1982; Roos m.fl. 2001).

- **Kvinner – omsorg:** matinnkjøp, matlagning, servering av mat er kvinners domene og ansvar, symbolsk relatert. Endring?

(Charles and Kerr 1988; Counihan 1999; DeVault 1991; Lupton 1996; Murcott 1982).

- **Menn og metthet:** Tradisjonelt oppfatning er at menn har stor matlyst og trenger store porsjoner. Dette funksjonelle synet på mat har blitt forbundet med oppfatningen om at mannskroppen er større, sterkere og mer fysisk aktiv enn kvinnekroppen. Er menn mer fysisk aktive enn kvinner i 2010? (Lupton 1996).

Menn og mat

Menn, yrkesgrupper og helselevsstil: En kvalitativ studie. Av Gun Roos og Margareta Wandel, 2004

- Mål: Beskrive menns oppfatninger om mat og spising i moderne tid.
- Metode: Semi-strukturerte intervjuer med 20 tømrer/snekker, 15 ingeniører og 11 sjåførere som arbeidet i Oslo-området (2001-2003).
- Konklusjon: Spising ble ofte beskrevet som en rutine og var kun tilfeldig karakterisert som problematisk. Målet med å spise på hverdagen var fremst å **bli mett**. Mat hadde også positive meninger, det ble beskrevet av flere som helgekos, nytelse og smaksopplevelse.

En 35 år gammel tømmer C11 svarte da han ble spurt om kjønnsforskjell i matvaner:

'Jeg syns menn og kvinner spiser ulikt. Fordi kvinner dem tenker så mye på helse og kost og slanking, at dem tenker bort hele greia. Dem spiser rugbrød... ja, det er klart at rugbrød er godt, men du blir ikke mett av det. Dem spiser... skal alltid ha dette her... skal bare ha grønnsaker. Det er så sunt, ikke sant.

*Grønnsaker er sunt det. Grønnsaker er sikkert veldig sunt det. Men med måte og til fast måltid liksom. Jeg orker ikke å gå og spise en liten brokkoliskalk hver time og tro at det er sunt. **Du blir jo aldri mett'.***



Synergi
Helse

Mat og sosioøkonomisk status

- Det er velkjent at både norske og internasjonale studier viser at de med høyere utdanningsnivå og høyere sosioøkonomisk status pleier å ha sunnere kosthold og spise mer grønnsaker og frukt enn de med lavere utdanningsnivå og lavere sosioøkonomisk status.

(Johansson and Solvoll 1999, Kvaavik m.fl. 1999, Wandel and Fagerli 1999, Roos m.fl. 1999)

- Effekten av sosioøkonomiske kostholdsforskjell ser ut til å være større blant menn enn kvinner. Norkost studiene fra både 1993-94 og 1997 viser at menn og kvinner med høyere utdanningsnivå (13 år og mer) har et høyere inntak av frukt og skummet melk enn de med lavere utdanning. I tillegg har menn med høyere utdanning et høyere inntak av grønnsaker og fisk og et lavere inntak av kjøtt og brus enn menn med lavere utdanning

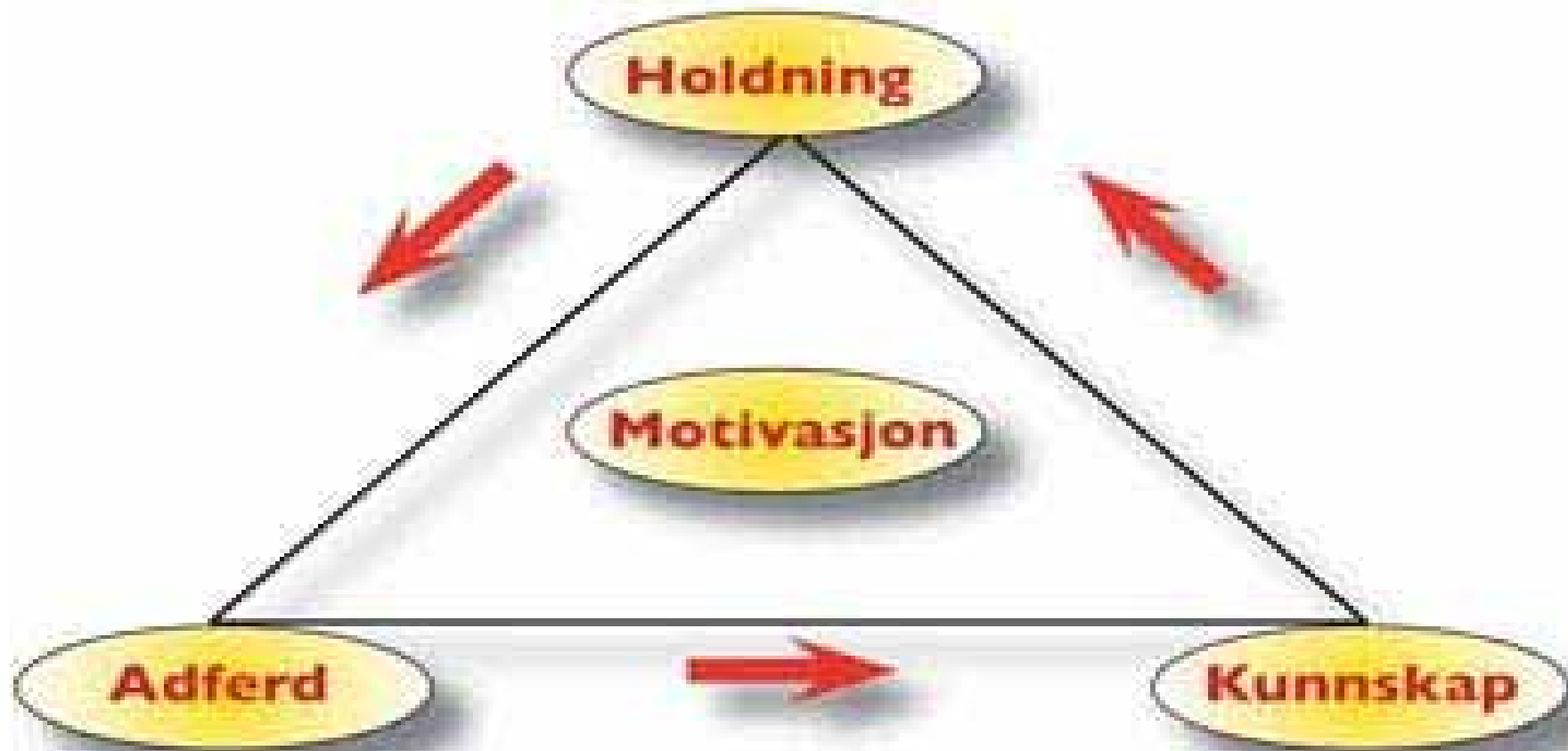
(Johansson and Solvoll 1999).

Mye helse i en god kone!



Bedre helse – økt overskudd

► Adferdsendring

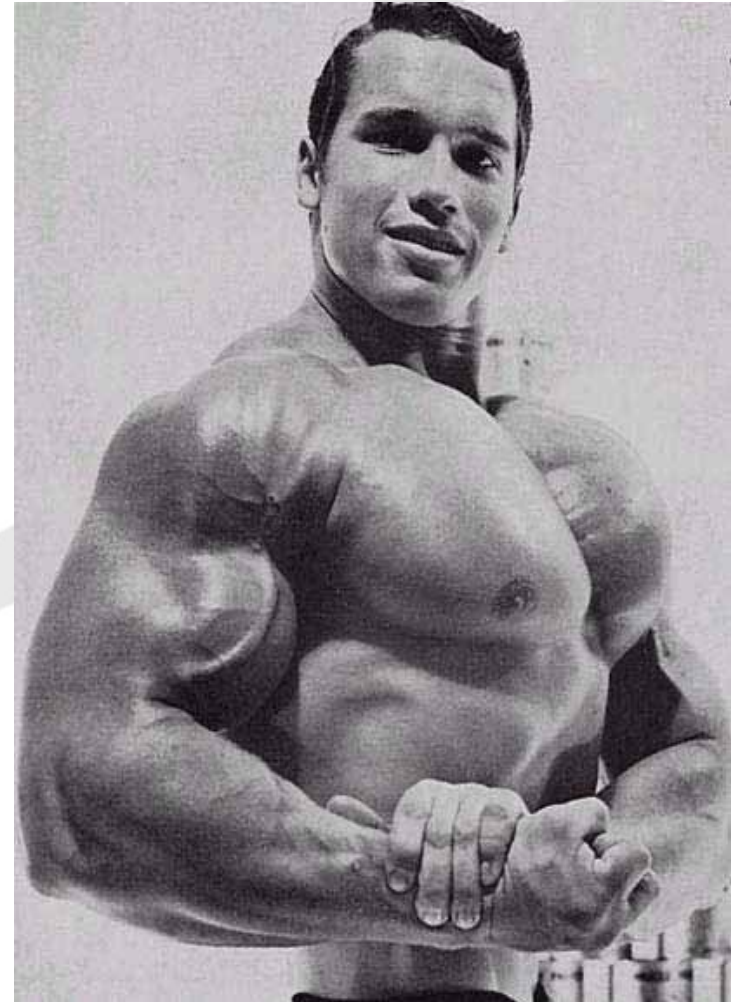




**Service
&
vedlikehold**

Prestasjon – litt ekstra grønnsaker er alt som skal til....

- Fysisk aktivitet øker produksjonen av frie radikaler
- Økt produksjon av frie radikaler og mer oksidative skader gjør det sannsynlig at økt antioksidantinntak gir raskere restitusjon
- Fortsatt usikkert hvor stor effekt tilskudd eller økt inntak fra kosten gir.



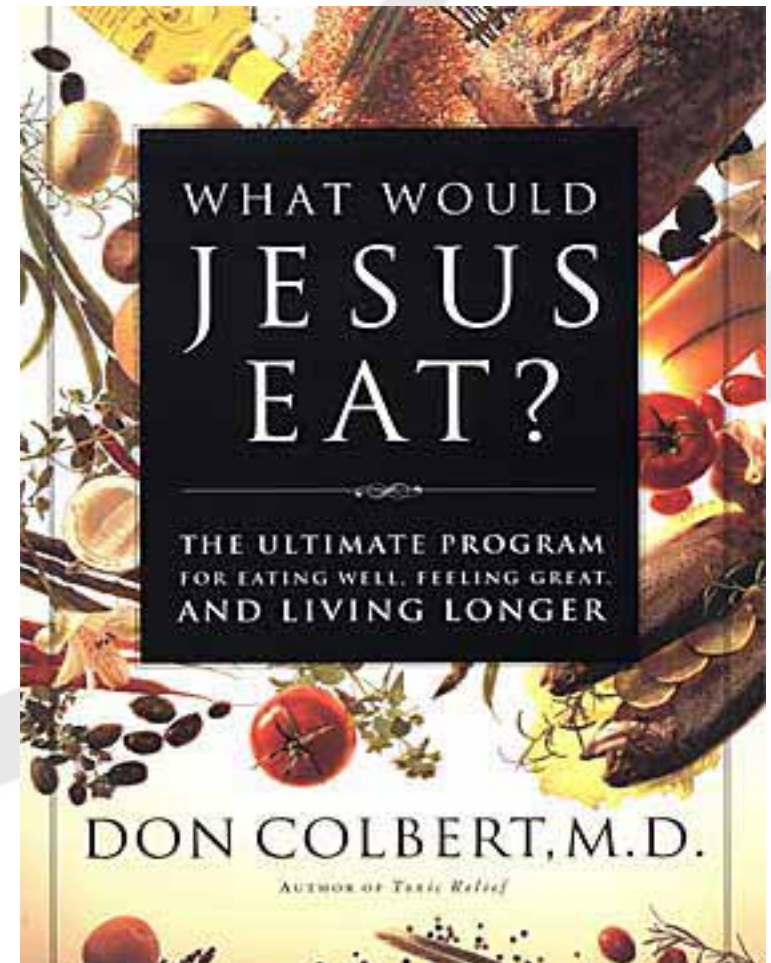
Hva skal vi spise? Så enkelt og så vanskelig.....



- ✓ Er gulrøtter fortsatt sunt?
- ✓ Blir vi fete av brød og poteter?
- ✓ Er sukker giftig?
- ✓ Bør vi bare spise bacon og egg?
- ✓ Bør vi i det hele tatt kanskje slutte å spise.....?

Hvem skal vi tro på?

- ✓ Ernæring - en vitenskap, ikke ulike trosretninger
- ✓ Grundig vitenskapelig dokumentasjon
- ✓ Sosial- og helsedirektoratet gir anbefalinger for kosthold og fysisk aktivitet
- ✓ Informasjon hos pålitelige kilder – hvordan nå befolkningen



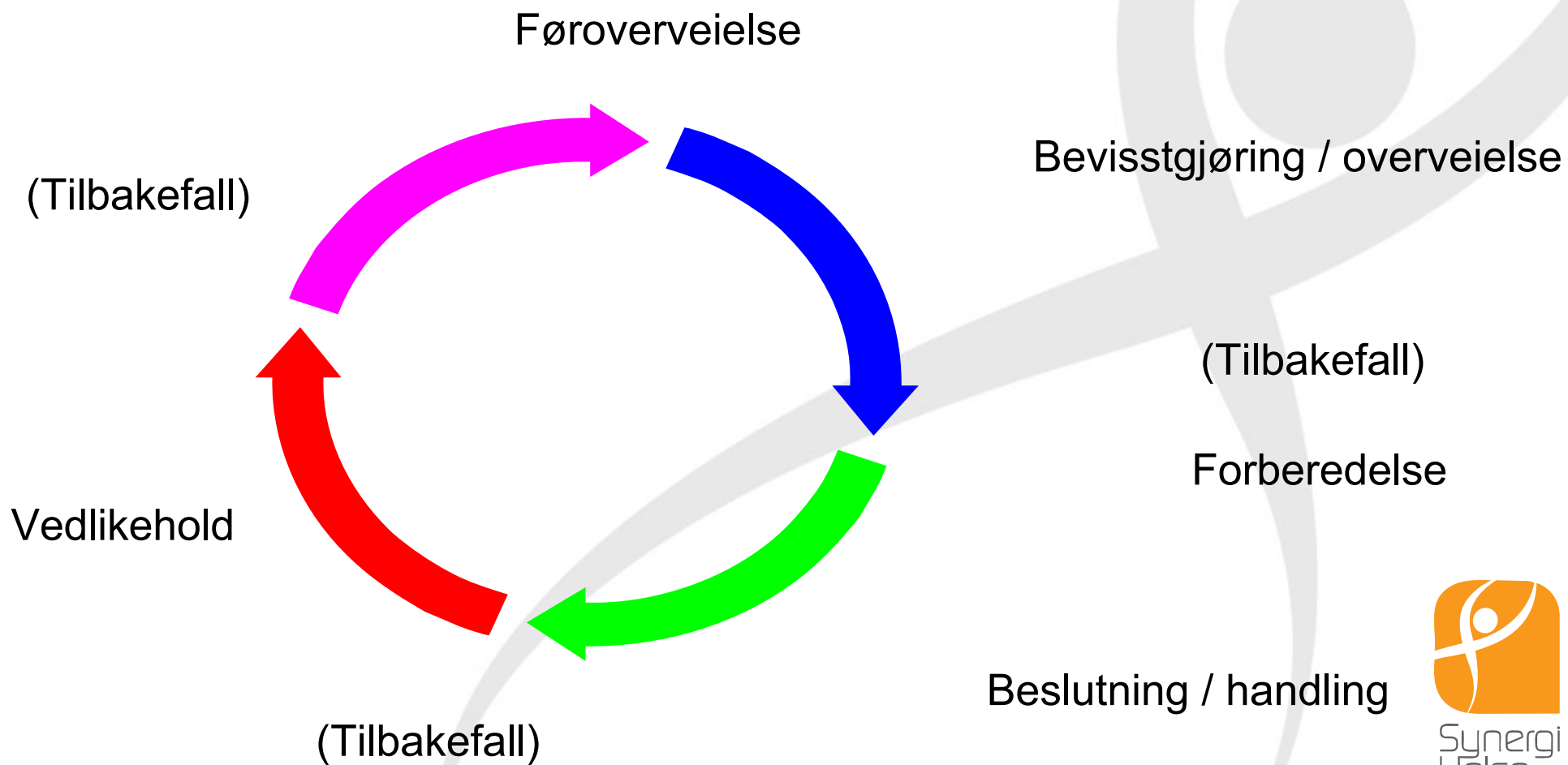
Forstå risikobegrepet:

”Jeg kjenner en som røkt og drakk, elsket ribbefett og satt foran TV’n – og han ble 102 år”



Synergi
Helse

“Forandringens hjul” (Prochaska & DiClemente)



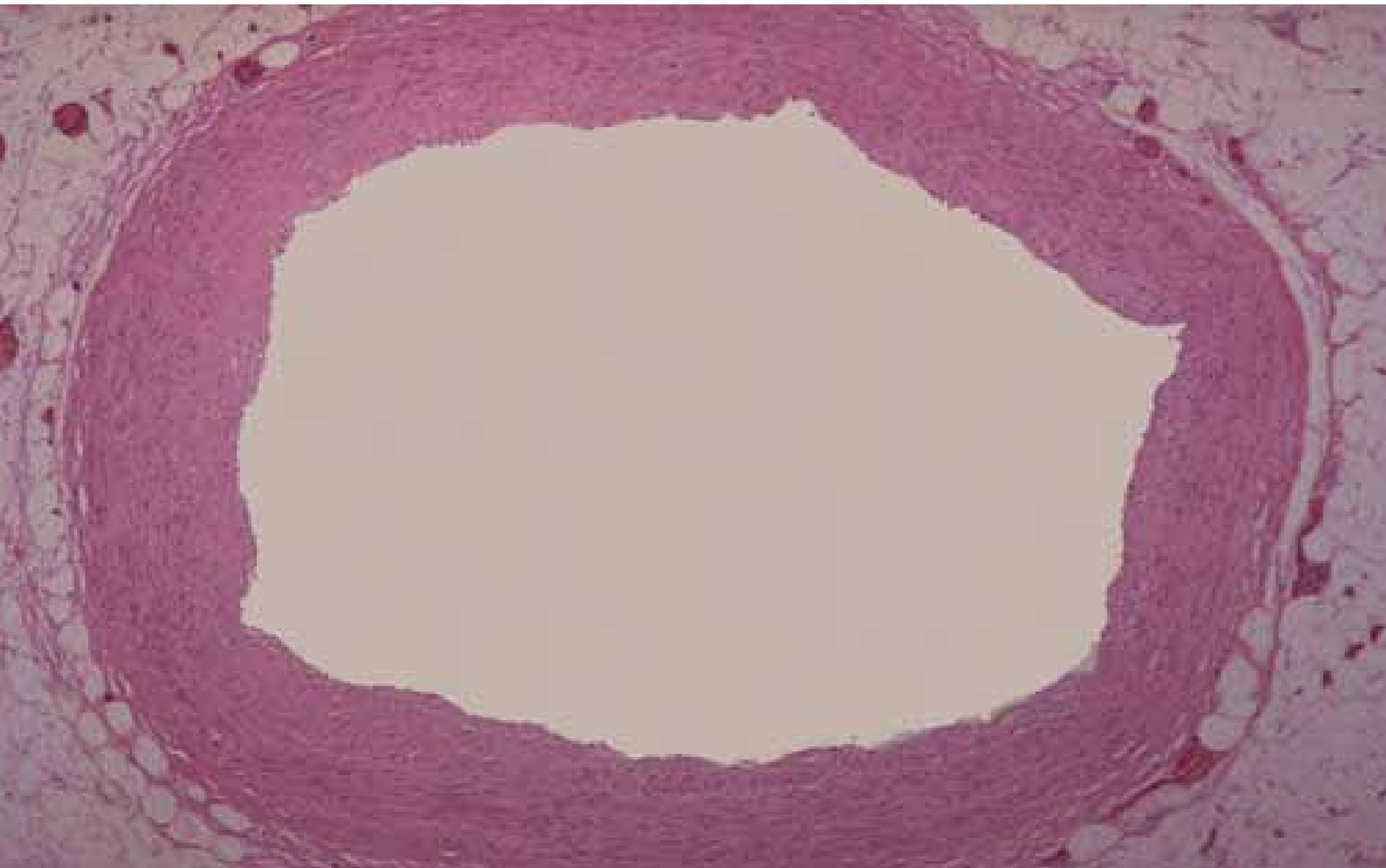
Synergi
Helse

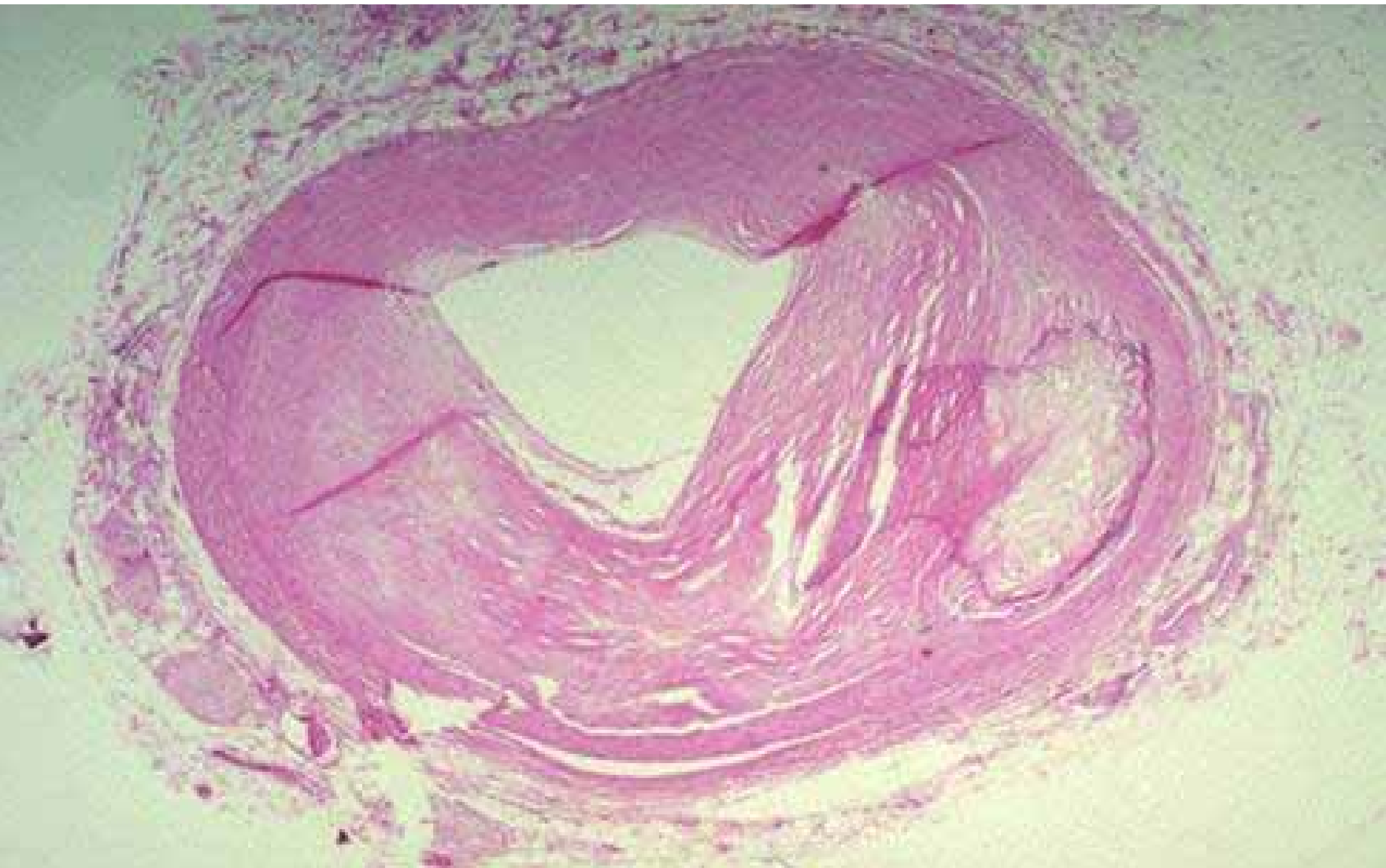
Livsstilssykdommer

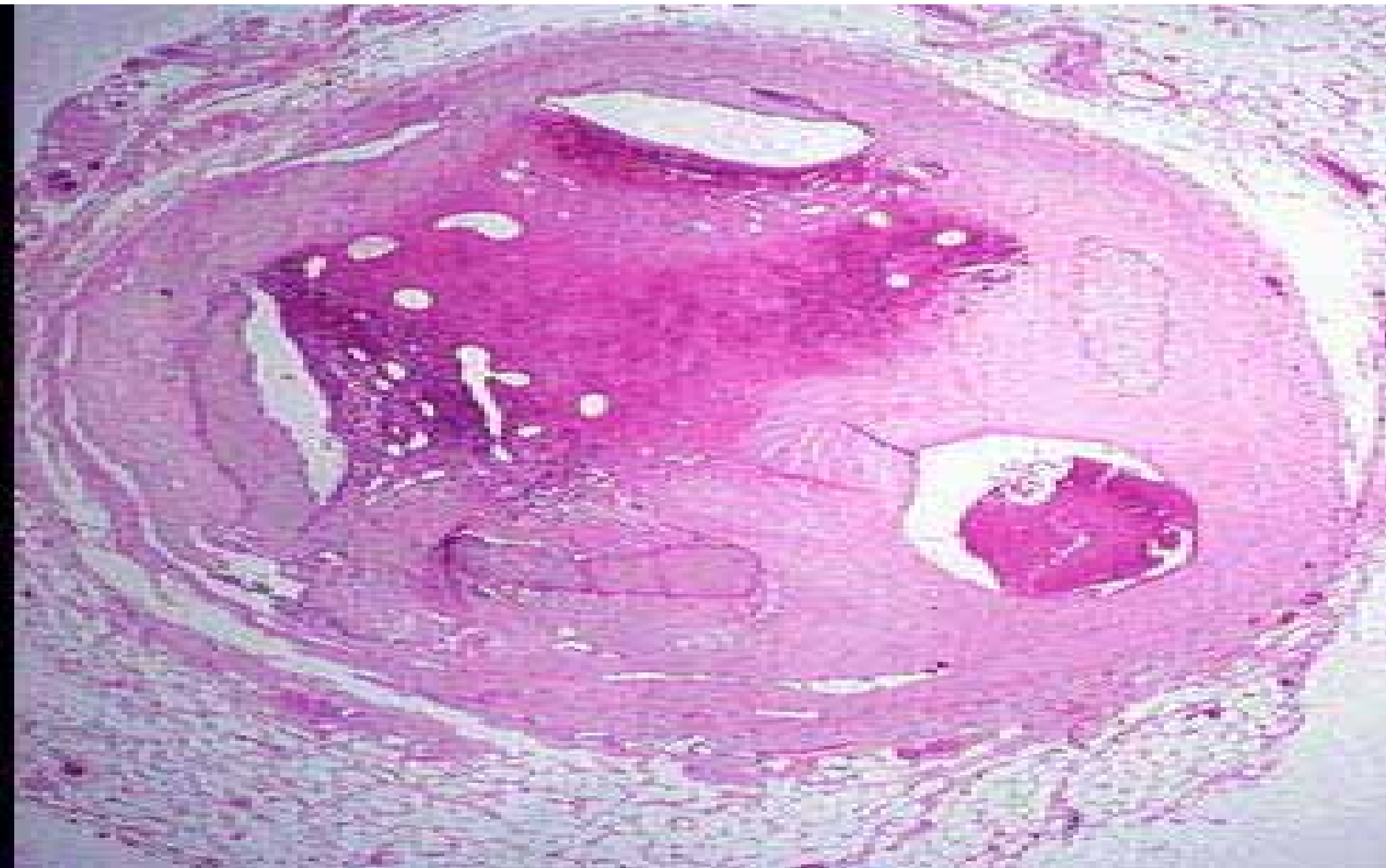
- Hjerte- og karsykdom
 - Høyt blodtrykk
 - Høyt kolesterol
- Diabetes type II
- Osteoporose, beinskjørhet
- Kreft
- Overvekt, ikke en sykdom
- Belastningslidelser, muskel og skjelett plager
- Immunforsvaret påvirkes av livsstil



KJÆRE MANN - VALGET ER DITT!!

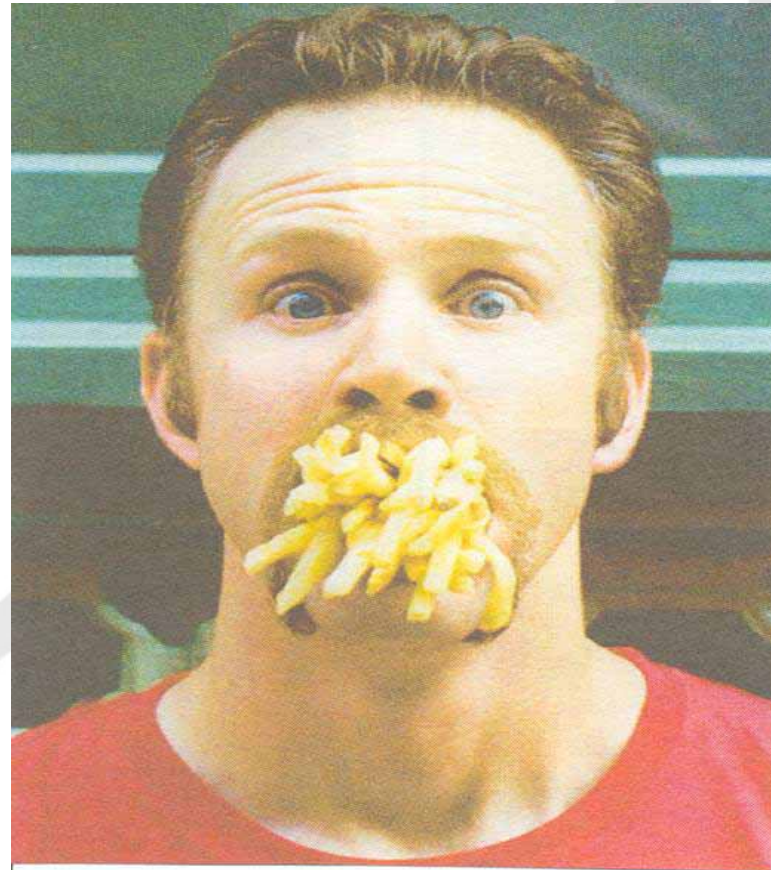






Super size me

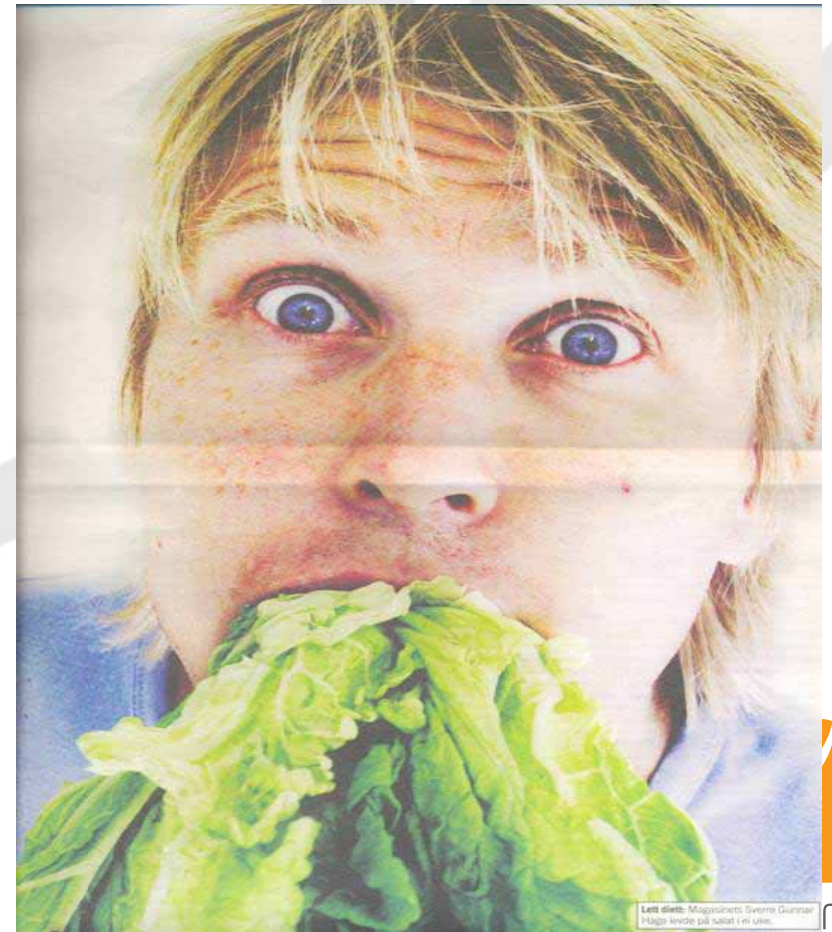
- Morgan Spurlock
- Mc'Donalds
- 3 måltider per dag
- 30 dager
- Går opp 12 kg
- Rekordhøyt kolesterol
- Leverskader
- Slapp, elendig
- Dårlig potens



Selvfølgelig ingen klinisk studie.....

Minimize me

- Sverre G Haga, Dagbladet
- Salat, frukt og grønnsaker
- Alle måltider
- 1 uke
- Gått ned 2.4 kg
- Sulten
- Maveproblemer
- Slapp
- Elendig



Lett diett: Magasinetts Sverre Gunst
Haga levde på salat i en uke.

Helse



Gener

Livsstil

HVA GIR DEG OVERSKUDD?





DET ER HÅP

Vi vet at det nytter å endre vaner...

- Rikelig med frukt og grønnsaker kan forebygge:
 - 15% av alle krefttilfeller og
 - 15% av tilfellene av hjerte- og karsykdommer
- Kostendringer kan **senke kolesterolet med 30 til 50 %**
- "5 om dagen" kan gi like god blodtrykkssenkning som blodtrykksmedisiner
- **Kreft 30 – 40 %** kan forebygges ved sunt kosthold og fysisk aktivitet
 - Den siste rapporten Food, nutrition and the prevention of cancer laget på oppdrag av de britiske og amerikanske kreftforeninger
- Kost og aktivitetsendringer er vist å kunne forhindre utviklingen av diabetes og være bedre behandling enn medisin
 - **Minsket risikoen** for utvikling av diabetes hos høyrisikopersoner med **58 %**

6 om dagen eller 5 om dagen



Vidunderpille som...

...var slankende

...senket kolesterol

...beskyttet mot kreft



...reduserte blodtrykk

...bedret fordøyelsen

**...var fullstendig
uten bivirkninger**

...og smakte godt.....

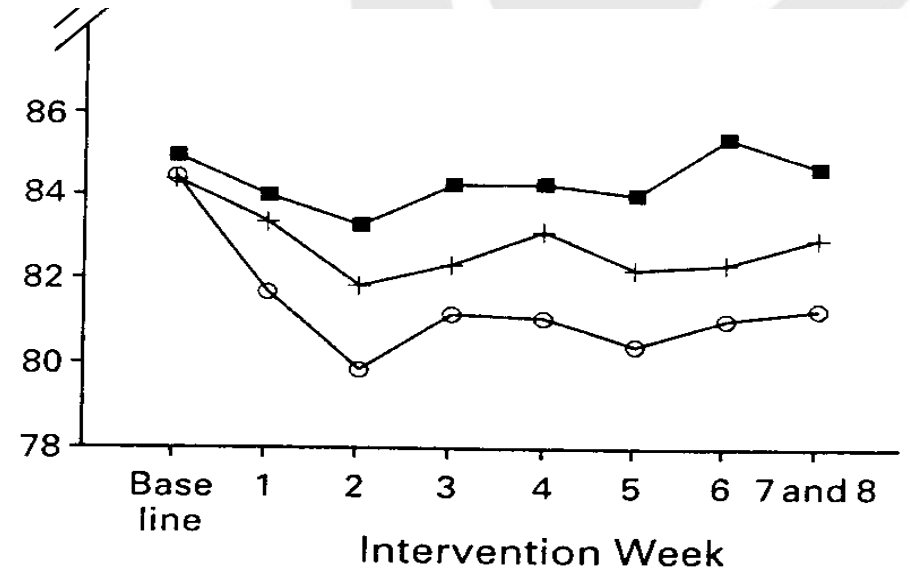
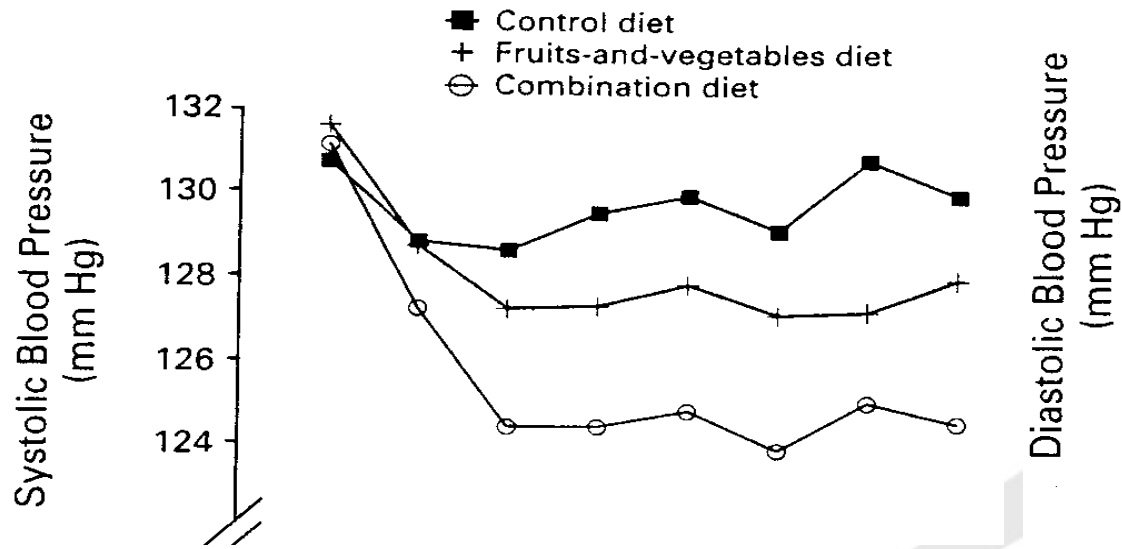
DASH

- "Dietary Approaches to Stop Hypertension"
 - 459 menn og kvinner med:
 - Diastolisk blodtrykk: 80-95 mmHg
 - Systolisk blodtrykk: <160 mmHg



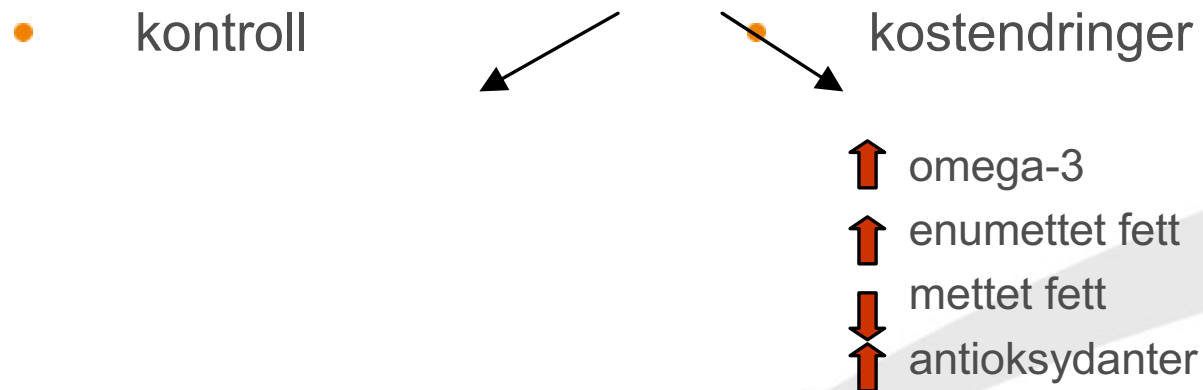
N Engl J Med 1997

Resultat



Middelhavsdiett

600 pasienter med tidligere infarkt



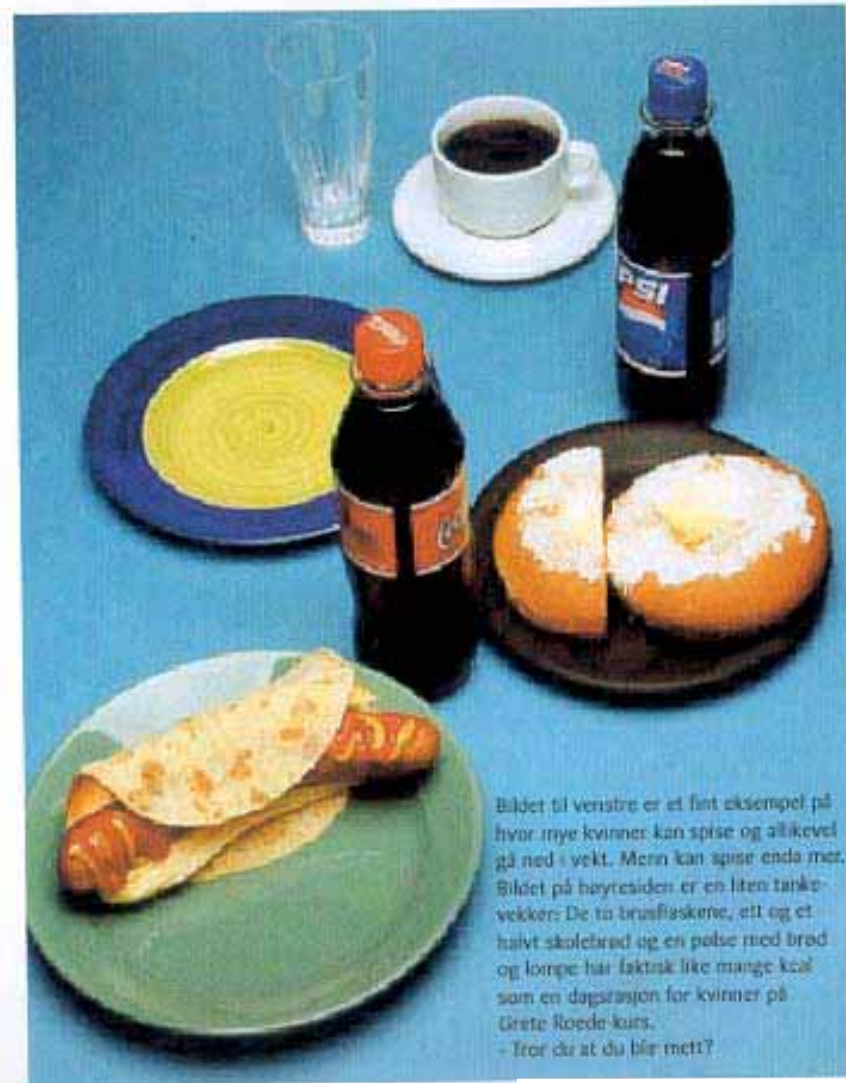
Etter 5 år: ingen endring i blodlipider

↑ vitamin C og E-nivåer
70% red. risiko for død av CHD

Smak sitter ofte i hodet



To dagsmenyer – like mange kcal!



Bildet til venstre er et fint eksempel på hvor mye kvinner kan spise og allikevel gå ned i vekt. Men kan spise enda mer. Bildet på høyresiden er en liten tanksvekker: De to brusflaskene, ett og et halvt skolebrød og en pose med brød og longer har faktisk like mange kcal som en dagsrasjon for kvinner på Grete Roede-kurs.
- Tror du at du blir mett?

**HVA
BLIR
MEST
METT
AV?**



Synergi
Helse

Velg smart!

1 muffins

450 kcal/26 g fett



3 havreknekkebrød

- 1 kokt egg og 1 tomat

- 2 skiver fiskepudding

3 skiver rødbete

- 2 skiver skinke

Agurk- og purrekiver

1 pære og 1 kiwi

1 glass skummet melk

450 kcal/10 g fett



Synergi
Helse

Velg smart!



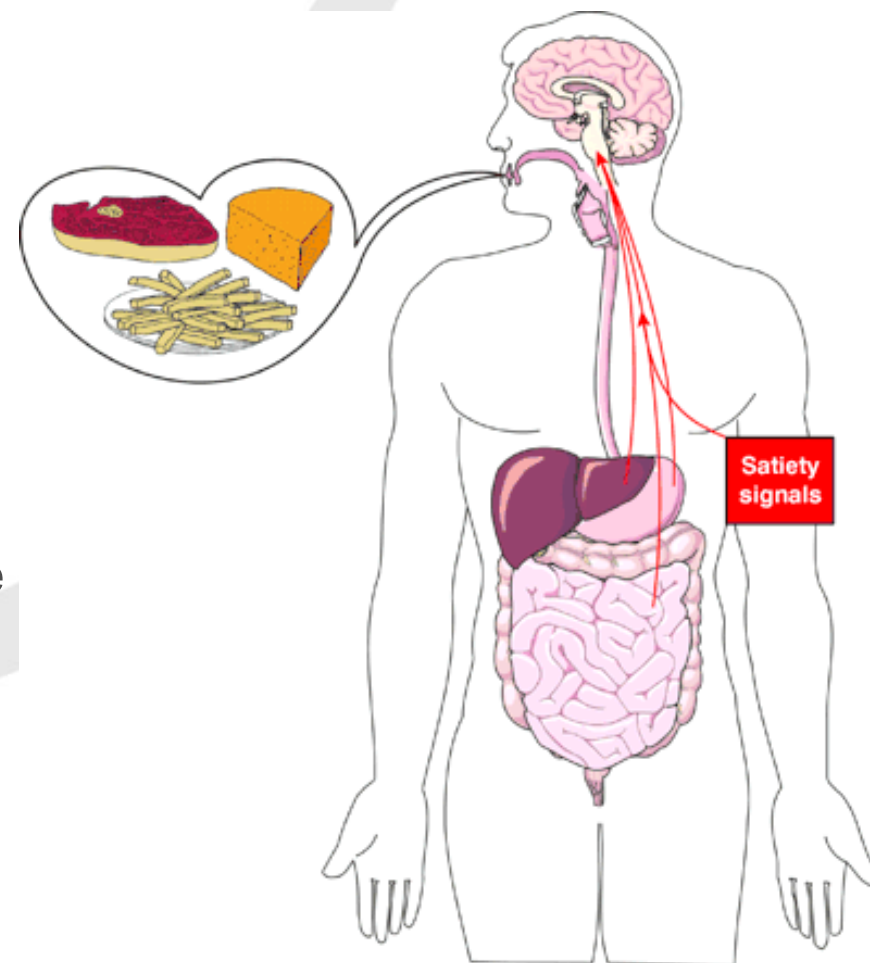
Hva styrer metthetsfølelsen?

- Fysiologisk

- Blodsukker
- Hormoner: CCK, leptin
- Næringsstoffer
- Nevropeptider
- Kroppen prøver å komme tilbake til høyeste
- Drikke med kalorier og metthetsfølelse

- Psykologisk

- Vaner
- Forskjellen på sult og sug



5 om dagen i praksis



- 3 grønnsaker og 2 frukt
- Frukt/ juice til frokost

- 1 frukt + 1 grønnsak til lunsj

- Poteter, grønnsaker, bønner til middag

- (Eventuelt en grønnsak og/eller frukt som mellommåltid)

Tallerkenmodellen





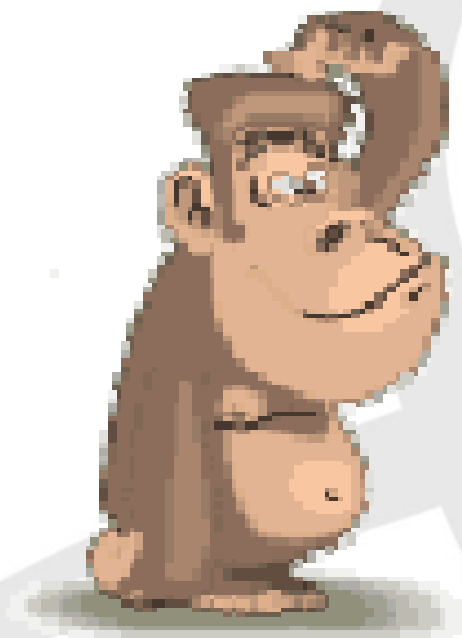
Kan piller erstatte frukt
og grønnsaker ?

ATBC-studien

- 29000 mannlige røykere fulgt opp 5-8 år
- Fire grupper:
 - 50 mg vit-E
 - Betakaroten 20 mg
 - Vit-E + betakaroten
 - Placebo
- Resultat:
 - Ingen forskjell i lungekrefttilfeller med alfa-tokoferol
 - Økning i antall lungekrefttilfeller i beta-caroten-gruppen
 - Red. i prostatacancer med alfa-tokoferol



... og så kjære menn:



- **Hva kan du bruke dette til?**
 - Din kropp – du bestemmer - ditt ansvar
 - Overskudd - helse
 - Motivasjon
 - Mat- og treningsdagbok

Målet om et fullverdig kosthold kan nås med de rette midler...

