



## Offita – Hvað er til ráða?

*Sköpum aðstæður sem hvetja til heilsusamlegra lífnaðarháttanna*

Offita hefur verið mikið í umræðunni að undanförunu en í allri umræðu um offitu ætti áherslan ávallt að vera á heilbrigðan lífstíl, þ.e. mikilvægi þess að borða hollt fæði og hreyfa sig nægjanlega. Aðgerðir sem skapa aðstæður sem hvetja til heilsusamlegra lífnaðarháttanna eru ætlaðar öllum óháð því hvort viðkomandi er í kjörþyngd eða ekki. Allir þurfa að hreyfa sig og borða hollan mat óháð holdafari.

Ljóst er að margt í okkar samfélagi hefur ýtt undir óheilsusamlega lífnaðarhætti og til að snúa þeirri þróun við er mikilvægt að opna augun fyrir þeim staðreyndum og bregðast við. Á undanförunum áratugum hefur framboð á orkurikum matvörum stóraukist og matarskammtar farið stækkandi. Þetta auk ágengrar markaðssetningar orkurikrar fæðu hefur hvatt til ofneyslu. Á sama tíma hefur dregið úr hreyfingu við athafnir daglegs lífs vegna tæknivæðingar og breyttra samgönguhátta.

## Gos og sælgæti eru orkurikar vörur en veita litla næringu

Framboð og aðgengi hefur mikil áhrif á neyslu. Gosdrykkjaneysla er mjög mikil hér á landi, en samkvæmt fæðuframboðstölum drekka Íslendingar tæplega 150 lítra af gosdrykkjum á mann á ári eða tæplega þrjá lítra á viku, en vitað er að margir drekka aldrei gosdrykki þannig að neysla annarra er mun meiri, t.d. ungmenna.

Mikill afsláttur af sælgæti um helgar sem sett er fram á spennandi hátt í svokölluðum nammibörum dregur til sín börn og fullorðna sem fylla poka af sælgæti. Tímaritið Frjáls verslun (3. tbl. 2011) gerði úttekt á sölu sælgætis hér á landi og kemur þar fram að um 800 tonn séu seld úr nammibörum sem bland í poka. Fæðuframboðstölur sýna að Íslendingar neyta nú um 6000 tonna af sælgæti á ári sem gerir um 19 kg af sælgæti á íbúa á ári og þá er miðað við hvern Íslending.

## Hvernig er hægt að snúa þessari þróun við?

Mikilvægt er að hafa í huga að offita og ofneysla er samfélagslegur vandi og því þarf fjölbættar aðgerðir á víðum grundvelli til að bregðast við honum þar sem allir axla ábyrgð. Slík vinna krefst aðkomu margra, t.d. stjórnvalda, sveitarfélaga, skóla, íþróttfélaga, matvælaframleiðenda og Samtaka verslunar og þjónustu, frjálsra félagasamtaka og einstaklinga. Hér þarf að hafa í huga að margt smátt getur gert eitt stórt og ekki á að gera þá kröfu að stakar aðgerðir leysi vandann heldur sé frekar rætt um þær sem skref í rétta átt.

Skólar, frístundaheimili og íþróttamannvirki eru kjörinn vettvangur til að efla heilsu barna og ungmenna. Með heildrænni stefnu um næringu hjá þessum stofnunum er hægt að stuðla að góðum neysluvenjum nemenda og starfsfólks. Börn á leið í skipulagt íþróttastarf þurfa oft að ganga framhjá sjoppu og sjálfsölum áður en komið er að fataklefanum. Að æfingu lokinni er óhollustan stundum það eina sem í boði er. Það er mikilvægt að skapa aðstæður í umhverfi barnanna sem auðveldar þeim að velja hollari kostinn í stað þess að hvetja þau til neyslu á óhollum mat- og drykkjarvörum.

Sem dæmi um aðgerð í rétta átt er upptaka samnorræns hollustumerkis, Skráargatsins. Markmiðið með Skráargatinu er að við innkaup geti neytendur á skjótan hátt valið hollari matvörur með tilliti til mettaðrar fitu, viðbættis sykurs, salts og trefja. Neytendur geta þá treyst því að vara sem ber hollustumerkið sé hollari en aðrar vörur í sama flokki sem ekki uppfylla skilyrði til að bera merkið.

Annað dæmi er verðstýring með sköttum eða vörugjöldum. Í grein sem birtist í *New England Journal of Medicine* á árinu 2009 er talað um að aukin neysla sykraðra gos- og svaladrykkja geti verið ein helsta orsök offitufaraldursins. Þar er talað um að verðstýring með sköttum eða vörugjöldum á sykraða gosdrykki geti verið áhrifarík leið til að minnka neyslu á slíkum vörum og að slík verðhækkun gæti haft áhrif þar sem þörfin er brýnust, þ.e. hjá börnum og ungmennum og öðrum þeim sem drekka mest gos.

Aðgerðir sem miða að því að gera fólki auðvelt að velja hollustu fram yfir óhollustu er samfélagsmál sem skilar sér í bættari heilsu og betri líðan um leið og það dregur úr kostnaði vegna sjúkdóma sem tengjast óheilbrigðum lífnaðarháttum.

Elva Gísladóttir og Hólmfríður Þorgeirsdóttir,  
næringarfræðingar hjá Embætti landlæknis