

Så enkelt spiser du nok frukt og grønt



Det er store helsegevinster ved å spise mye frukt og grønnsaker og de fleste av oss ønsker gjerne å spise mer av det. Likevel er det bare én av fem som spiser de anbefalte fem om dagen. Men trenger det egentlig være så vanskelig

– Et kosthold med mye frukt og grønt er forbundet med lavere risiko for både hjerte og karsykdom og flere kreftformer, forteller ernæringsrådgiver Iselin Sagen fra Opplysningskontoret for frukt og grønt (OFG).

Sagen tilføyer at frukt, bær og grønnsaker inneholder lite energi, mye fiber og flere av de livsviktige vitaminene som vi trenger å få tilført gjennom kostholdet.

Ifølge en landsrepresentativ forbrukerundersøkelse fra Kantar på oppdrag fra OFG vil så mange som 2 av 3 endre matvanene sine, og av dem var det hele 79 % som ønsket å spise mer grønnsaker.

– Det trenger ikke være vanskelig å følge kostrådet om 500 gram frukt og grønnsaker hver dag. Klarer du å fylle halve tallerkenen med frukt og grønt hver gang, hver dag, er du i mål, forteller ernæringsrådgiveren.

Hun forklarer at det ikke nødvendigvis trenger være inndelt på den måten på tallerkenen, men at "halve tallerken" er et verktøy for å enklere kunne se det for seg og huske på å spise mer frukt og grønt;

– Brødsiver til lunsj med frisk salat, toppet med paprika, agurk og tomat tilsvarer halvparten grønt. En smoothie til frokost gir mye nyttig næring. En frisk salat

på halve middagstallerkenen og noen gulrotstrimler eller frukt til kveldskosen gir kroppen det den trenger av frukt og grønt. Gjør det enkelt, sier Sagen.

Eldre fortrenger ikke yngre i arbeidsmarkedet

Hvis flere eldre arbeidstakere går ut av arbeidsstyrken, reduseres det samlede tilbudet av arbeidskraft. Da vil den samlede sysselsettingen gå ned, heter det i en pressemelding fra Senter for seniorpolitikk 11. mai.

«Lokalt og kortsiktig kan en yngre person få jobb ved at en eldre går ut av arbeidslivet. Men på lang sikt vil dette ikke være tilfelle. For samfunnet lønner det seg alltid at både unge og eldre arbeider,» sier direktør Kari Østerud ved Senter for seniorpolitikk.

På oppdrag fra Senter for seniorpolitikk har Oslo Economics nå oppsummert erfaringer fra blant annet Danmark, Storbritannia og Sverige. Myndighetene i disse landene forsøkte å motivere de eldste ut av arbeidslivet for å gi plass til yngre.

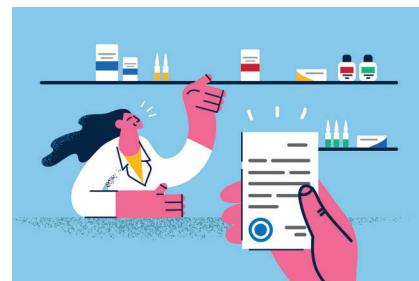
I Storbritannia forsøkte man fra 1977 til 1988 å redusere arbeidsledigheten ved å få eldre til å gå av med tidligpensjon på det vilkår at arbeidsgiver ansatte en registrert arbeidsledig. Resultatet var imidlertid at sysselsettingen gikk ned blant de eldre, uten at den økte blant de yngre.

I Danmark forsøkte man fra 1979 og utover en tidligpensjonsordning for personer mellom 60 og 66 år. Hensikten med å få de eldre ut, var å få flere unge i arbeid. Resultatet var imidlertid at sysselsettingen for menn mellom 60 og 64 år sank fra 80 til 60 prosent, men sysselsettingen steg ikke blant dem fra 20 til 24 år.

I Sverige fra 1963-2006 fant forskerne faktisk en positiv sammenheng mellom eldres arbeidsdeltakelse og arbeidsledighet blant unge.

«Hver virksomhet og arbeidsmarkedet vil tilpasse seg lavere tilbud av arbeidskraft ved å redusere sin etterspørsel. Det er altså ikke slik at det finnes en gitt mengde jobber. Antall jobber styres heller av hvor mange mennesker som ønsker å arbeide,» sier forsker Ragnhild Haugli Bråthen ved Oslo Economics.

Fortsatt legemiddelmangel



– Det er fortsatt en beskjeden, og bekymringsfull, mangel på legemidler i Norge.

Slik oppsummerer Oddbjørn Tysnes i Apotekforeningen funnene i kartleggingsstudien, som ble gjennomført i et utvalg apotek vinteren 2022.

Apotekene ekspederer over 57 millioner legemiddelresepter i løpet av året. I nær 97 prosent av ekspederingene får pasientene med seg legemidlene de har resept på.

– Det er høy leveringsgrad og de aller færreste pasientene trenger å bekymre seg for legemiddelmangel, sier Tysnes.

Studien, som er gjort i 36 apotek over en fireukersperiode, viser at leveringssituasjonen er ganske lik som da Apotekforeningen gjorde en tilsvarende studie i 2019. Det er andre legemidler som manglet i 2022, sammenlignet med 2019, og omfanget er i samme størrelsesorden.

3,3 prosentene av pasientene fikk ikke med seg nøyaktig det legemiddelet som var forskrevet på resepten. I omtrent halvparten av disse tilfellene kunne apoteket bestille legemiddelet for henting neste dag.

– Det er naturlig at apotekene ikke har alle legemiddelpakninger som finnes på sitt lokale lager. Mange legemidler brukes av så få pasienter at det ikke er grunnlag for at de finnes i hyllene i alle apotek. Apotekene er forpliktet til å skaffe alle tilgjengelige legemidler innen 24 timer, og for 1,7 prosent av pasientene løser altså dette problemet, forklarer Tysnes.

Av de resterende 1,6 prosentene ble en fjerdedel hjulpet til å finne et apotek i nærheten som hadde legemiddelet på lager. En tredjedel fikk umiddelbart utlevert et godt alternativ til det som sto på