

Matvalgene våre kan bedre både helse, klima og miljø



Foto: iyy images.

Mat som er bra for helsa er ofte også bra for klima og miljø. Men hvordan kan vi endre kostholdet i en mer klima- og miljøvennlig retning?

– Kort oppsummert innebærer et bærekraftig kosthold i Norge å spise mer plantebasert mat, spise mindre kjøtt, spise mer fisk, særlig villfisk av bærekraftige bestander, redusere matsvinn og spise mer norskprodusert, og gjerne lokalprodusert mat. Det vil være viktig å spise mer av grønnsaker, frukt og bær som kan dyrkes effektivt i Norge. Dette gjelder blant annet rotgrønnsaker, løk og kålvekster, epler, pærer og ulike typer bær, sier leder av Senter for bærekraftig kosthold ved FHI, Line Småstuen Haug.

Haug har sammen med kolleger fra Senter for bærekraftig kosthold nylig publisert artikkelen Hva er et bærekraftig norsk kosthold? i Norsk tidsskrift for ernæring.

FAO og WHOs definisjon av et bærekraftig og sunt kosthold, er at det skal fremme helse og velvære for den enkelte i alle livsfaser, ha et lavt miljøavtrykk og være tilgjengelig, trygt, rettferdig og kulturelt akseptabelt.

De nye nasjonale kostrådene fra Helsedirektoratet har vært på åpen høring denne våren. Den nye artikkelen foreslår noen viktige tilleggsdimensjoner til kostrådene, som selvforsyning, mattrygghet, dyrevelferd, matsvinn og matsikkerhet.

– Det er et stort mulighetsrom for å øke bruken av norske ressurser på en bærekraftig måte. Vi peker også på behov for tiltak på flere nivåer. Blant annet kan bruk av prisvirkemidler og reguleringer være aktuelle for å gjøre det mer attraktivt for folk å velge sunn og bærekraftig mat, sier Haug.

Selvforsyningsgraden ligger i dag oppunder 40 prosent. Det betyr at rundt 60 prosent av det vi spiser enten er importert eller produsert med importerte råvarer til husdyr- og fiskeoppdrettsnæringen. Klima- og miljøavtrykket fra maten vi spiser kan derfor være betydelig i landene vi importerer fra. Å produsere i Norge vil redusere karbonlekkasjen til andre land.

– Vi har blant annet potensiale til å øke selvforsyningsgraden av korn, grønnsaker, frukt og bær, sier Haug

Omkring 450 000 tonn spiselig mat blir årlig kastet i Norge. Å redusere matsvinn kan bidra til en betydelig reduksjon i klimagassutslipp. Her synder alle: det offentlige, private aktører som matbutikker, restauranter, kantiner og enkeltpersoner.

– Å kaste mindre mat er en «Lavt-hengende frukt» som har stor betydning for utslippene, poengterer Haug. Og hun legger til:

– En utfordring er at det er en lav andel av den norske befolkningen som spiser i tråd med de eksisterende kostrådene, og heller ikke med de nye foreslåtte. For mat som er bra for helsa er stort sett også bra for klimaet og miljøet, og å følge kostrådene er et viktig skritt mot et bærekraftig kosthold.

Høyre størst blant høyt utdannede



Foto: iyy images.

Akademikerne har spurt personer med minimum gjennomført mastergrad, ikke bare blant egne medlemmer, om hva de hadde stemt hvis det var stortingsvalg i morgen. Best ut kommer Høyre med 26 prosent oppslutning. På andreplass kommer SV med 16 prosent. Arbeiderpartiet får 14 prosent oppslutning.

Fortsatt skjevhet mellom kjønnene

Det er stor grad av ubalanse mellom antall gutter og jenter som søker seg til odontologistudiet. Skjevheten mellom kjønnene ses tydelig allerede i søknadene som sendes inn i april. Guttene velger økonomi- og ingeniørstudier og jentene velger jus og helsefag. Kvinneandelen blant førstegangssøkere til tannlegestudiet gikk opp fra 76,1 prosent i fjor til 78,4 prosent i år, mens nedgangen for guttene var fra 23,9 prosent i 2023 til 21,6 prosent i 2024.

Ved førstegangsoptaket var kvinneandelen endret til en økning fra 77,2 prosent i 2023 til 77,8 prosent i 2024, og blant mennene hadde tallene endret seg fra 22,8 prosent i 2023 til 22,2 prosent i 2024.

Odontologi er litt mindre vanskelig å komme inn på enn tidligere, og fortsatt er det et av de vanskeligste studiene å komme inn på. Mer enn 60 poeng kreves for å komme inn på studiet, enten en søker seg til Oslo, Bergen eller Tromsø. Totalt gis 306 personer tilbud om opptak til de 153 ordinære plassene ved de tre universitetene. Det er flere grunner til at det tilbys langt flere opptak enn det er faktiske studieplasser: Noen takker nei allerede ved førstegangsoptaket, noen møter ikke til immatrikulering, noen får ganske sent et tilbud om å skifte til et høyere prioritert studium og noen finner tidlig ut at dette ikke er et studie for dem. Uansett: Kjønnsskjevheten opprettholdes, og mennene innehar til slutt et sted mellom en femtedel og en fjerdedel av plassene på odontologistudiet. Dette gjelder for alle de tre lærestedene.

Reglene for opptakssystemet til høyere utdanning ble behandlet på Stortinget våren 2024 og fra og med 2027 vil et nytt system være på plass. Da forsvinner kjønns-poeng, og det innføres mulighet for kjønnskvoteer på enkelte studier. Hvordan disse kvotene skal settes er enda ikke avklart, men ordningen i seg selv ønskes velkommen av NTF. Representantskapet i Den norske tannlegeforening vedtok i 2023 et policydokument om utdanning, forskning og kompetanse i tannhelsetjenesten. Der

har man tatt til orde for å innføre en kvoteringsordning som sikrer at ingen kjønn har mer enn to tredjedeler av studieplassene.

En av fem unge røyker



Foto: ioy Images.

– Mange tror at ungdommer ikke røyker lenger. Det er en livsfarlig myte vi må knuse med en gang, sier Kreftforeningens generalsekretær, Ingrid Stenstadvold Ross.

I tillegg til røyking, snuser en av tre unge, og e-sigaretter blir stadig mer populære.

Lenge så det ut til at dagligrøykingen var i ferd med å forsvinne, men nå er det skjedd noe uventet: Andelen unge som røyker hver dag, har gått fra 1 til 3 prosent. I tillegg røyker 17 prosent av og til.

– Jeg får helt vondt i magen av tanken på at unge skal synes det er kult å røyke igjen. Det kan få enorme konsekvenser for livet deres. Og vi må helt tilbake til 70-tallet for å finne så mange ungdommer som røyker innimellom, sier generalsekretæren.

Regjeringen har som mål at ingen av de som er født i 2010 eller senere, skal røyke, snuse eller bruke e-sigaretter.

– Skal vi nå målet, må vi ta grep umiddelbart, for nå peker pilene i feil retning, sier Ross.

Dersom tobakksbruken blant unge forblir på samme nivå som i dag, kommer tre prosent av dagens 14-åringere til å begynne å røyke. En ny beregning fra Kreftregisteret anslår at bare i dette ene kullet vil rundt 400 få lungekreft på grunn av røyking.

I tillegg vil de 17 prosentene som begynner å røyke av og til, ha økt risiko for å utvikle sykdommen.

– Disse ungdommene avslutter snart første året på ungdomsskolen. De har hele livet foran seg. Det gjør inntrykk å vite at hundrevis av dem kan få en så alvorlig sykdom i løpet av livet, om vi ikke tar grep, sier Ross.

– Men vi kan også snu på det: Handler vi nå, unngår hundrevis av unge lungekreft.

Ifølge Kreftforeningen er det spesielt tre tiltak som må på plass for at færre skal begynne med røyk, snus og e-sigaretter: At tobakken på sikt bare selges på Vinmonopolet, at prisene skrus vesentlig opp – og et generasjonsforbud.

– Det siste betyr at de som er født i 2010 eller senere, aldri vil kunne kjøpe tobakk. Det høres kanskje radikalt ut, men vi mener det er nødvendig å satse skikkelig om vi skal skåne fremtidens barn og unge, sier Ingrid Stenstadvold Ross.

Flertallet i befolkningen er enig med henne. Tre av fem er positive til å forby salg av tobakk til dem som er født i 2010 eller senere. Det viser en ny undersøkelse

Norstat har gjort på oppdrag fra Kreftforeningen.

Historien har vist at tøffe tiltak fungerer. Tove Strand fikk på plass landets første røykelov i 1988. Nå på lørdag, er det 20 år siden Dagfinn Høybråten innførte totalforbud mot røyking på alle serveringssteder. Mange var rasende i forkant, men resultatene talte for seg. I løpet av fem år var antallet unge som røyket daglig, halvert. Nå hylles Tove Strand og Dagfinn Høybråten som har mottatt Kreftforeningens hederspris for røykeloven.

– Ungdommene våre trenger modige og visjonære politikere som vil kjempe for helsen deres, akkurat som Strand og Høybråten gjorde. Lykkes vi, er gevinsten enorm: Færre vil få kreft, og flere vil leve lenger, avslutter Ingrid Stenstadvold Ross.

TOBAKKSBRUK BLANT UNGE, 16 – 24 ÅR

Røyk: En av fem unge røyker: 3 prosent røyker daglig, 17 prosent røyker av og til.

Snus: En av tre unge snuser. Blant disse, snuser 20 prosent hver dag.

E-sigaretter: Andelen unge som bruker e-sigaretter regelmessig, har ligget på rundt 4 prosent de siste årene, men noe er i ferd med å skje. Regelmessig bruk økte fra 3 til 17 prosent blant elever på ungdomsskoler og videregående skoler i Oslo i første del av 2023.

Tannlege Spesialistene

Tlf. 22 20 50 50
post@tannspes.no
www.tannspes.no



HENVISNINGSKLINIKK I OSLO

KARL IVER HANVOLD - Oral- og kjevekirurg
RAGNAR BJERING - Kjeveortoped PhD
BJØRN EINAR DAHL - Protetiker PhD
ANDERS VALNES - Kjeve- og ansiktsradiolog
BANO SINGH - Tannlege PhD, smak og lukt