

motsette. Det er heilt openbert at det må nye tiltak til på samfunnsnivå for å snu skuta, seier Linda Granlund, divisjonsdirektør i Helsedirektoratet.

Kornforbruket har gått nedover sidan 2000-talet. Frå 2022–2023 har forbruket gått ned med 4 prosent, til det lågaste nivået sidan 90-talet. Ifølgje Ipsos' Norske Spisefakta har andelen som dagleg et halvgrovt, grovt eller ekstra grovt brød gått nedover. Dei eldre et oftare grovt og ekstra grovt brød enn dei yngre. Berre 9 prosent blant dei mellom 15 og 24 år et grovt brød dagleg. Helsedirektoratets kostråd anbefaler å la grovt brød eller andre fullkornprodukt vere ein del av fleire måltid kvar dag.

– Å auke inntaket av fullkorn vil ha stor gevinst for helse. Sjukdomsbyrdeprosjektet (Global burden of disease), gir mellom anna data om samanhengen mellom kva vi et og risikoen for å utvikle ulike sjukdommar. For Noreg var eit lågt inntak av fullkorn den kosthaldsrelaterte risikofaktoren som bidrog mest til hjarteinfarkt og tjukk- og endetarmskreft i 2021, seier Granlund.

Ei positiv utvikling finst i tala. Kjøttforbruket går ned. Forbruket av raudt kjøtt har minka med sju prosent frå 2022 til 2023. Likevel er forbruket framleis høgt. Ifølgje tal frå Ipsos' Norske Spisefakta blir det framleis ete langt fleire middagar med kjøtt i veka enn fiskemiddagar. Helsedirektoratets kostråd tilrår å velje fisk og sjømat, bønner og linser oftare enn raudt kjøtt.

– Det ser heilt klart ut til at auken i kjøttforbruket har flata ut, noko som er svært gledeleg. Vi håpar på ein vidare nedgang i åra framover. Forbruket av raudt kjøtt har over lang tid vore vesentleg høgare enn fiskeforbruket, og dessverre ser vi at nedgangen i fiskeforbruk held også fram i 2023, seier Granlund.

Smak og pris er framleis dei to faktorane forbrukarane legg mest vekt på når dei

handlar matvarer. 78 prosent oppgir å leggje mest vekt på pris, medan 69 prosent vektlegg smak sterkast. 54 prosent legg mest vekt på at maten er bra for helse.

– Vi veit godt at pris og tilgjengelegheit er dei viktigaste drivarane når folk handlar. Om den maten som er bra for helse hadde vore det rimelegaste valet, hadde vi nådd langt. Då hjelper det lite at fisk og sjømat var ei av matvaregruppene med størst auke i konsumprisindeksen sidan 2015, medan kjøtt og sukker hadde mykje lågare auke. Nye tiltak må ta omsyn til folk si lommebok, avsluttar Granlund.

### Lavere dødelighet blant koronavaksinerte

Personer som tok koronavaksine hadde lavere dødelighet enn de som ikke tok vaksine i perioden 2021 til 2023 i Norge. Det viser en ny studie fra Folkehelseinstituttet (FHI).

Norge og mange andre vestlige land hadde overdødelighet i årene 2021 til 2023. Overdødeligheten var i perioden høyere enn det som kunne forklares med dødsfall i forbindelse med koronasykdom. Folkehelseinstituttet har derfor gjennomført en studie for å undersøke om det var forskjeller i totaldødeligheten blant de som hadde tatt koronavaksinene sammenlignet med dem som ikke hadde tatt vaksine, heter det i en pressemelding fra FHI 18. desember 2024.

Tidligere studier fra blant annet FHI, har vist lavere totaldødelighet hos de som har tatt koronavaksinene sammenlignet med dem som ikke har tatt vaksine, men disse studiene har hatt kort varighet. Nå har forskere ved FHI gjennomført en omfattende registerstudie der totaldødeligheten er undersøkt for den voksne befolkningen i Norge, over 4,6 millioner personer. Totalt var det nesten 133 000 dødsfall blant disse i årene 2021–2023. Stu-

dien er ennå ikke fagfellevurdert, og kan leses i sin helhet som en preprint.

COVID-19 mRNA-vaccination and all-cause mortality in the adult population in Norway during 2021–2023: a population-based cohort study (medrxiv.org)

– Vi ser at personer som har tatt koronavaksine hadde en langt lavere dødelighet enn de som ikke har tatt vaksine, sier fagdirektør Hanne Løvdaal Gulseth. Det gjelder i alle aldersgrupper, både yngre og eldre.

I studieperioden 2021–2023 var det 85 prosent av befolkningen over 18 år som hadde tatt minst én dose koronavaksine og 62 prosent som hadde tatt tre eller flere doser. Det var flere som hadde tatt minst tre doser koronavaksine blant eldre og personer med en medisinsk risikotilstand.

Dødeligheten (antall dødsfall per 100 000 personår) var 24–30 prosent lavere for dem som hatt tatt minst tre doser sammenlignet med dem som ikke hadde tatt vaksine. Denne forskjellen var større for menn enn for kvinner.

Da de kontrollerte for den ulike fordelingen blant vaksinerte og ikke-vaksinerte per kjønn, bostedsfylke, tidspunkt for vaksiner og om personen hadde en medisinsk risikotilstand, forsvant forskjellene mellom aldersgruppene. Dødeligheten hos dem som hadde tatt minst tre doser sammenlignet med dem som ikke hadde tatt koronavaksine ble også ytterligere redusert.

Resultatene fra studien er i tråd med tidligere publiserte data om vaksineeffekt og sikkerhet.

En styrke ved studien er at den dekker så å si hele Norges voksne befolkning, og at det er lang oppfølgingstid av både vaksinerte og uvaksinerte.

En svakhet ved studien er at de ikke kan utelukke at det er systematiske skjevheter mellom de som velger å ta vaksine sammenlignet med de som ikke tar vaksine.

**maxfac** DENTAL – vi gjør implantat-Norge billigere!



**A-Oss fra kr 495**

- Bovint ben
- 100% hydroksyapatitt (HA)
- Utmerket volumstabilitet



**Q-Oss+ fra kr 450**

- Alloplastisk (syntetisk) materiale (ikke fra dyr)
- 20% HA og 80%  $\beta$ -TCP



**OssMeM fra kr 890**

- Kollagenmembran
- Ca 4 mnd resorpsjonstid



**Fixtur kr 1.995**

- SLA-overflate
- 1,4% failure-rate
- Fullverdig implantatprotetik

**OSSTEM**

TRINGL  
BRINDELIG

En av verdens største implantatprodusenter – produserer 4,7 mill implantater pr år