

I detta nummer kommer vi bland annat att presentera ett par inlägg i debatten om **VAD VI ÄTER**

Under Vikings Årsmöte i Malmö ska en dietist prata mat, och i det nästkommande numret av Medlemsbladet, nr 2 - 2014, kommer resumén.

FUN LIGHT *-Måttligt rolig!*

– Självklart står det var och en fritt att stoppa i sig det man känner för, säger många.

När jag första gången läste vad drycken på bilden innehåller trodde jag faktiskt att man glömt bort någon ingrediens. Så var inte fallet.
/Folke

DRYCKESKONCENTRAT, MED SMAK AV
APELSIN

Ingredienser:

Vatten, Surhetsreglerande medel (äppelsyra, natriumcitrat)
Stabiliseringsmedel (E414, E444, E415)
Sötningemedel (aspartam och acesulfam K)
Konserveringsmedel (Kaliumsorbat, naturlig arom antioxidationsmedel (askorbinsyra)
Naturligt färgämne (betakaroten) Innehåller en fenylalaninkälla
Näringsvärde per 100 ml drickfärdig dryck:
Protein 0 g, Kolhydrater 0 g, Fett 0, Fiber 0



INNEHÅLL

SID



Kansli:
Viking - Riksföreningen för Hjärt- Lungtransplanterade
c/o Hjärt- och Lungsjukas länsförening i Stockholm
Mejerivägen 4, 2 tr., 117 43 Stockholm
Telefon: 08-668 32 25, Bankgiro: 420-6017
Org.nr: 828000-7777
E-post: info@viking.hjart-lung.se
Internet: http://viking-hjartlung.se

Redaktion:

Ansvarig utgivare: Jenny Björk
Redaktör: Folke Holmgren, tel 0152-198 45
E-post: folke@bahnhofband.se
Layout: Bruno Eriksson
Tryck: Arkitektkopia Eskilstuna

♥ Jennys ledare	2
♥ Träning bättre än läkemedel	2
♥ Vardagsmotionera och lev längre	2
♥ HELTG 2014 i Vilnius, Litauen	3
♥ Regeringen föreslår ny patientlag	3
♥ Angående TBE-vaccin (mot fästingar)	3
♥ Efter några år i byråådan har jag vågat mig på att dela med mig	4
♥ Mordet på tjädertuppen	5
♥ EHLTF Årsmöte 2013 i Leiden	6
♥ Dags att momsbefria mat som är bra för folkhälsan	7
♥ Antibiotika ska användas inom sjukvården	8
♥ En läsk om dagen ökar risken för hjärtdöd	8
♥ Vikings Stödfond / Minnesfond	8

Nytt liv och nya utmaningar

Det är så underbart att träffa nya människor. Det är en glädje att få ta del av andras historia oavsett om det har med transplantation eller inte att göra. På så sätt får man ta del av någons historia och man kan dela på både glädje och sorg. En glädjande nyhet är att under 2013 genomfördes 749 transplantationer i Sverige, vilket är fler än någonsin. Det betyder att många personer har fått en andra chans till ett nytt liv.

Vet att facebook används av många men långt ifrån alla. Det är också väldigt roligt att många som är aktiva på fb även tagit steget till att gå med i Viking. Många olika frågor kommer upp där som t.ex. medicin, behandling och hur olika restriktioner vi får av läkarna. Vi ska nu försöka att ta en del av frågorna som kommit upp där för att se om vi kan med hjälp av läkarna reda ut vissa frågetecken.

Årsmöte och EM för transplanterade närmar sig med stormsteg. Det är roligt att många hör av sig om både årsmöte och EM. Det är härligt att flera som inte varit med förut känner att de vill vara med dels på årsmötet i Malmö och dels i Litauen och EM.

Tillhör du eller ditt barn den yngre generationen och har idéer på någon aktivitet som ni tror skulle locka flera ungdomar så hör av er. Vi försöker nu hitta något som lockar eftersom Lindvallen tyvärr blivit inställd. Detta är en ny utmaning att hitta något som lockar att delta. Givetvis så är även du som inte tillhör ungdomsgruppen välkommen med idéer som kan passa oss andra. Sedan får styrelsen se om det är genomförbart, men idéer är mer än välkomna.

Artiklar till vårt medlemsblad eftersöks alltid. I vårt avlånga land finns det mycket som händer och tyvärr hinner och kan vi inte följa riktigt

allt som händer. Men då finns ni som medlemmar som kan hjälpa till att skicka in något som ni tycker alla ska få ta del av. Det kan handla om precis vad som helst som ni tycker är intressant. Redaktionen blir glad när de får andra infallsvinklar.

Vill nu önska er en trevlig vår och hoppas vi syns på årsmötet eller någon annan träff under året.

/Jenny Björk, ordförande



Träning bättre än läkemedel

Metastudie om motion.

Strokepatienter har större nytta av träning än av mediciner. Det visar en stor så kallad metastudie där brittiska och amerikanska forskare jämförde effekterna av träning med läkemedelsbehandling vid olika hjärtkärlsjukdomar. Vid en metastudie jämför forskarna resultaten från flera olika studier och försöker se mönster.

Hämtat från Forskning för hälsa Hjärt Lungfonden.

Studien är en sammanställning av 305 studier med totalt 340 000 deltagare. Vid hjärtinfarkt, kärlkramp och begynnande diabetes hade träning samma effekt som läkemedel. Vid stroke var träning till och med bättre än medicinsk behandling. Studien har presenterats i British Medical Journal.

Vardagsmotionera och lev längre

Nytta med nöje.

En svensk studie visar att ett aktivt vardagsliv med arbete i trädgården, däckbyte på bilen och promenader minskar risken för hjärt-kärlsjukdom och förlänger livet för personer i 60-årsåldern. Studien bygger på fyra tusen stockholmare som följts under tolv år. Vid studiestarten gjordes en hälsoundersökning som inkluderade ett formulär där deltagarna fick uppge hur ofta de ägnade sig åt såväl vardagsmotion som mer planerad motion. Resultaten visar att även enklare vardagsmotion motverkar riskfaktorer för hjärt-kärlsjukdom såsom bukfetma, blodfettsubstanser och förhöjt socker. Personer som rörde på sig mycket i vardagen hade 27 procent



lägre risk att drabbas av hjärtinfarkt och stroke och 30 procent lägre risk att avlida i förtid jämfört med de som levde ett stillasittande liv – detta oavsett hur mycket de ägnade sig åt planerad motion, det vill säga träning.

Hämtat från Forskning för hälsa Hjärt Lungfonden.

EHLTG 2014 i Vilnius, Litauen

Två år är det se'n sist, och nu är det dags för den femtonde upplagan av European Heart & Lung Transplant Games. Som arrangör för 2014 års spel står Vilnius, Litauen. Självklart vill vi att ni följer med! VIKING välkomnar alla hjärt- och/eller lungtransplanterade medlemmar med familjer, vänner och supporters att delta i de somriga spelen.

Information om spelen hittar du på <http://vilnius2014.lt>.

ANMÄLAN

Anmälan till spelen sker via Viking. Steg 1: Din **intresseanmälan** vill vi ha senast den 28 februari. Omkring 10 mars skickas fullständig information med anmälningsblanketter ut till alla som anmält intresse. Obs! Intresseanmälan är ej bindande. Steg 2: en **slutlig anmälan** ska du lämna senast den 24 mars.

Intresseanmälan skickas antingen till Mail: info@viking.hjart-lung.se eller i brev till adressen:

VIKING – Riksföreningen för Hjärt- och lungtransplanterade
c/o Hjärt- och lungsjukas länsförening
Mejerivägen 4, 2tr
117 43 Stockholm



KOSTNAD

Kostnaden är från arrangörerna satt från 530 Euro per person. I det priset ingår boende, frukost, lunch, middag och transporter under tävlingsdagarna. Ambitionen från Viking är att halvera denna summa för svenska tävlande och ev. för alla deltagare med hjälp av sponsring.

KONTAKT

Allmänna frågor:
Vikings kansli
Tel: 08-668 32 25 (öppet vardagar kl. 10-14)
Mail: info@viking.hjart-lung.se.

Sportansvarig:
Henrik Månsson
Tel: 0727-30 39 36
Mail: henrik_mansson@hotmail.com

Övriga frågor:
Jenny Björk
Tel: 0730-34 59 21
Mail: jebmaja@hotmail.com

VI SER FRAM EMOT OCH VÄLKOMNAR DITT DELTAGANDE i Vilnius den 12 - 16 juli och vi ska göra vårt bästa för att dessa dagar med tävling, socialt umgänge och vänskap över gränserna skall bli lyckade!

/Jenny Björk, ordf. i Viking

Regeringen föreslår ny patientlag

Regeringen har fattat beslut om en lagrådsremiss som föreslår en ny patientlag. Syftet med lagen är att stärka och tydliggöra patientens ställning samt att främja patientens integritet, självbestämmande och delaktighet. Den nya lagen innebär att patienten ska ges möjlighet att välja utförare av offentligt finanserad primärvård och öppen specialistvård i hela landet. Landstingens skyldighet att erbjuda öppen vård utvidgas därmed till att gälla patienter som omfattas av annat landstings ansvar för hälso- och sjukvård. -På det sättet gör vi det enklare för patienten att söka vård i andra landsting än där man är bosatt, säger socialminister Göran Hägglund.

Den nya patientlagen föreslås bland annat också innebära att:

- den nuvarande informationsplikten gentemot patienten utvidgas och förtydligas. Det blir till exempel tydligare vad patienten ska få information om och hur det ska ske, till exempel anpassad till mottagarens förutsättningar.
- möjligheten för en patient att få en ny medicinsk bedömning kommer att utvidgas och det innebär att möjligheten enbart villkoras av att han eller hon har en livshotande eller särskilt allvarlig sjukdom.
- barns inflytande över sin vård blir tydligare. Till exempel ska barnets inställning till den aktuella vården så långt som möjligt klarläggas.

Lagförslagen föreslås träda i kraft den 1 januari 2015.

Ang. TBE-vaccin

Eftersom jag var osäker på, som transplanterad, om jag kunde TBE-vaccinera mig, ställde jag frågan via E-mail till Infektionskliniken, Mälarsjukhuset samt till Smittskyddsinstitutet. Här är deras svar:

Hejsan! Det går utmärkt att du vaccinerar dig mot TBE, det är ett avdödat vaccin. Hälsn Göran Stenlund
Inf klin MSE

Hej Ann-Marie!

Jag fick din fråga om tbe-vaccin. Eftersom jag inte var helt säker på svaret själv, tog jag kontakt med en av de kunnigaste experterna på området, infektionsläkare Lars Rombo. Han svarar så här: "Vaccin mot TBE är inaktiverat och aldrig farligt att ge till immunsupprimerade. Tråkigt nog finns så vitt jag vet inga studier som visar om det gör ngn nytta...."

Hoppas att detta svar känns klagörande.

Vänliga hälsningar Marika

Efter några år i byrålådan har jag vågat mig på att dela med mig

Tiden innan transplantationen var ett helvete. Värst var det de första fyra månaderna. Från det att jag fick diagnosen fram till att bli accepterad var på något sätt överkligt. Vart efter tiden gick och hälsan blev sämre, blev man på något sätt apatisk. Började så sakteliga tänka, det blir väl som det blir.

Plötsligt en dag kom det efterlängtnade telefonsamtalet: Gör dig i ordning! Det finns ett organ, ambulansen kommer om 45 minuter.

En månad efter transplantationen, hemma med familjen och på väg mot ett nytt liv. Några måsten finns i bagaget. Medicin två gånger om dagen, varje dag, året runt. En viss försiktighet till vissa maträtter och pälsdjur påtalas. Barn och barnbarn får också lära sig att vara försiktiga vid förkylningar.

Känslan att fylla lungan med härlig luft är obeskrivlig. Planeringen vad man vill göra med sitt liv tar ny fart. Förberedelserna för att återgå till arbetslivet börjar också.

Ett halvår efter transplantationen gör jag mitt första besök på mitt gamla jobb. Sakta men säkert ökar antalet timmar, och efter ett år arbetar jag heltid.

Efter en månad hemma med lätt rehab gör jag min första oförglömliga aktivitet. Inte långt hemifrån finns en sjö. Sträckan runt sjön är cirka 5 kilometer.

Med kameran runt halsen knallar jag iväg lite försiktigt. Noterar andhonan med ett antal ällingar i släptåg. Som andra barn är det en och annan som gör sina egna utflykter. Nästa notering är dessa fantastiska skraddare. Att kunna förflytta sig på vattenytan, tack

vare vattnets ytspänning – fantastiskt! Då flåset inte är det bästa, sätter jag mig på en stubbe och låter fantasin flyga iväg. Vaknar till av en trumvirvel. Tittar upp och ser gröngölingen i fullt arbete. Passar på att ta en bild. Promenaden runt sjön som för de flesta är en självklarhet har etsat sig fast i minnet.

Nästa lilla milstolpe är när vi bestämmer oss för att åka till fjälls en vecka. Det var säkert tio år sedan man var där. Planeringen var minutiös. Det kändes som det var massor att hålla reda på, fast det egentligen inte var det. Vi valde ett ganska tacksamt objekt. Ett snösäkert ställe som heter Grönklitt. Där har man snälla backar och enkla lagom kuperade skidspår. Tänkte kort innan att det här blir väl en mardröm. Vistelsen blev som en härlig dröm, allt överträffade förväntningarna.

Aptiten ökar, hemma vid köksbordet börjar vi så smått prata om en resa söderut. Frankrike eller Spanien var två heta förslag. Vi fegade ur och valde en vinprovarresa till Tyskland istället.

Lite nervöst var det. Första flygresan efter transplantationen och dessutom till ett annat land. Allt gick över förväntan. Många goda viner smakades av. Nya vänskapsband skapades. Vi satt på kvällarna, ibland med nya vänner, ibland för oss själva och bara sög i oss av det som tidigare varit avlägset.

Planerandet för nästa utmaning började så smått redan här. Förslag som att åka öppet spår till en Thailandsemester diskuterades.

Som heltidsarbetande går liver vidare. Det som ganska nyligen varit fantastiska upplevelser börjar bli vardag. Att man som transplanterad ibland lever på skör tråd visade sig en dag.

Mina förberedelser att åka öppet spår var i full gång. Plötsligt är orken inte vad den var. Kontaktar transplantationskliniken som bokar in mig. Det konstaterades att jag fått en avstötning. Något nummer nämndes. Behandlades med kortison och livet återgick till sin vanliga lunk. Mycket av min upptränade kondition var förlorad. Här blev det att ta nya tag. Min målsättning fanns kvar, öppet spår.

Vasaloppsveckan i Mora närmade sig. Öppet spår är lite annorlunda. Man åker nio mil men har inte gemensam start. Det verkade vara ett lämpligare upplägg, med mindre stress. Det tornade dock upp mörka moln i horisonten, Det blev allt kallare. På morgonen när vi kom till starten var det 27 grader kallt. Bestämde omedelbart, ingen start. På väg hem var jag stolt över mitt beslut.

Trots att det inte blev någon start i öppet spår fortsätter min fysiska träning. Ett förslag dyker upp att vi ska åka till St Anton. En månad senare bär det iväg. Två dagars skidskola, där man fick lära sig att bromsa och inte väja för de som åker fortare. Tredje dagen tar vi plats i kabinvagnen för en ordentlig tur upp för alpväggen. Därefter fortsatte färden med liften.

Färden ner på skidor tog fyra timmar. Vid två stopp värmde vi upp oss med utblandat te. Att titta ut över dessa enorma vidder går inte att beskriva. Det måste ses. Resten av veckan förlöpte med ungefär samma upplägg.

Med min lilla berättelse vill jag visa det positiva med en transplantation. Lev livet utifrån dina förutsättningar. Gör det du vill idag, inte i morgon. /Transplanterad, slutet 1990-tal.

skåne montage AB
akustik och ljudmiljö

Vi stödjer Viking

Mordet på tjädertuppen

Vid ett besök hos släktingar, i en mindre ort utanför Eskilstuna, fick jag tips om en tjädertupp som ansågs folkilsken. Nyfiken som man är beslöt jag mig för att kontrollera sanningshalten i beskrivningen. Med lätt bultande hjärta närmade jag mig platsen. Enligt beskrivningen skulle tuppen anfälla mig om jag gick vägen fram.

Då ingenting hände hoppade jag över ett dike och började gå mot en kulle på gårdet. Plötsligt dyker tuppen upp. Sakta närmade vi oss varandra. Tuppen med fjädrarna där bak spretande rätt ut åt sidan. Jag var inte lika kaxig, utan ganska nervös. När vi står där två meter ifrån varandra viker jag ner mig. Går sakta därifrån. När jag vänder mig om är tuppen borta.

Kan inte koppla bort upplevelsen. För att få frid i sinnet återvänder jag till tjädertuppsplatsen nästa dag.

Beteendet är då exakt likadant. Jag viker ner mig. Har varit i skog och mark mer än de flesta, men aldrig varit med om något liknande. Fåglar av alla de slag, vildsvin, räv, rådjur, älg, har alltid dragit iväg när man närmat sig.

Plötsligt har jag helt klart för mig vad jag mött. Det var en kopia av människan. Gården som jag gick ut på var tuppens tomt. Diket var staketet som vi människor omgärdar våra hus med. Fan ta den som hoppar över staketet.

Ganska spännande jämförelse. Ingen ifrågasätter när vi människor omgärdar våra hus med staket eller murar. För att verkligen markera att det är vårt har en del av oss monterat upp rörelselarm och bevakningskameror.

Berättade för ett flertal om mitt möte. De flesta kanske inte förstod

vilken känsla det var att stå där och vika ner sig för en varelse som kanske är en meter hög. En vän som är fågel-skådare berättade att en och annan tupp blir som en del av oss människor, bevakar sitt revir.

Släppte tuppen någon vecka. Fick sedan ett telefonsamtal från den släkting som berättade att de hört konstiga ljud. Det lät som en fyrhjulig leksak som blir allt vanligare bland allmänheten. Det märkliga var att den verkade åka framåt för att sedan stanna. Detta upprepades ett flertal gånger.

Två dagar senare får jag reda på att tuppen är död. Åker dit för att kolla vad som hänt. När man tittar närmare på tuppen är dess enda skador på huvudet. Fyrhjulingsföraren som så klart var en feg stackare kunde inte acceptera tuppens beteende. Han körde helt sonika mot tuppen. Då den inte backade kunde det ju bara sluta på ett sätt.



Foto: Peter Hennix

Jag återkommer till en fråga som jag ställt mig flera gånger, självklart beroende på att jag gillade tuppen som var så tuff: Med vilken rätt tyckte sig fyrhjulingsföraren ha, att sakta men säkert köra ihjäl tuppen? Svaret på den frågan kommer jag aldrig att få.

Men vad jag däremot vet, det står klart. Ynkryggen till fyrhjulingsförare kommer då och då att vakna med dåligt samvete för sitt beteende. Själv kommer jag så länge jag har minnet i behåll att minnas den tuffe tuppen med högaktning. /Folke

En kommentar. Ann-Marie Holmgren har ont i ringfingrets led. Vänner säger att det nog är artros. När hon rådgör med sjukvårdskunnig personal som läst medicinlistan säger densamma: Hur ska du kunna få artros med alla dina mediciner!

EHLTF Årsmöte 2013 i Leiden

European Heart and Lung Transplant Federation hade sitt årsmöte i Leiden, Holland, den 30 juni till 2 juli 2013. Som representanter för Viking åkte Jan Weinheimer och Jenny Björk dit.

Eftersom jag själv var ny på min post hade jag inte ännu träffat de andra deltagarna från respektive länder. Jag såg framemot att få träffas och diskutera frågor som rör transplantationer och donationer i Europa. Mötet skulle börja på fredagsmorgon, så på torsdagskvällen var det inget inplanerat då styrelsen skulle ha möte. I lobbyn mötte vi dock ett par kända ansikten. Fick även ett ansikte på vår danska kollega Pelle Christiansen, som jag haft ett långt samtal med några veckor innan, just om detta möte och om vad jag skulle tänka på, mm. Ett mycket givande samtal. Hade fått lite information från mina företrädare också inom Viking, så det kändes bra att ha fått information från olika håll om mötet. Pelle satt inte i styrelsen för Hjärteklubben i Danmark, utan det var Dorthe Skov Larsen. Även hon var relativt ny på sin post som ordförande, och vi, Dorthe och jag, är dessutom jämnåriga. Kändes jätteroligt att det var ytterligare en tjej som är ordförande. Tillsammans med våra finska kollegor gick vi ut och åt middag.

Gemensam promenad på fredag morgon blev det till Eurotransplants kontor som ligger i just Leiden. För er som inte vet, så är det den europeiska varianten av Scandiatransplant. Båda är kontor där programmen för de patienter, som står på väntelistan samt donatorerna hamnar. Scandiatransplant är sammanarbete mellan Danmark, Norge, Finland och Sverige. Eurotransplant är ett samarbete mellan flera länder i Europa. Här sammanställer man och skickar ut information till de sjukhus, där patienten med störst behov finns.

Det är enkelt uttryckt en sambandscentral för patienter och donatorer,

allt flyter på från donatorn till mottagaren. Som ni säkert förstår är det oerhört mycket som händer som vi inte ser. Vi fick lite olika föreläsningar av bland annat direktören för Eurotransplant som berättade historik. Vi fick därefter följa med in i så kallade sambandscentralen eller call-center där alla uppgifter finns på alla som finns på väntelistan oavsett land, av de som ingår. Där finns datorer och telefoner och den är bemannad dygnet runt.

På ena väggen hängde en stor skärm där all information kom upp, om det skulle komma in ett samtal om en donator fanns tillgänglig. Under tiden några var inne kom ett sådant samtal. Skärmen fick upp massa olika uppgifter och samtal började ringas både till sjukhuset där donatorn fanns och sjukhuset där mottagaren var registrerad. Allt går väldigt fort och man förstår inte riktigt hur det är förän man har upplevt det. Vi fick då lämna dem så att de kunde göra sitt jobb. Så står man då där med blandade känslor. Någon hade förklarats hjärndöd och anhöriga hade sagt ja till donation och samtidigt skulle någon få en andra chans och ett nytt liv efter att ha varit allvaligt sjuk.

På lördagen var det sedvanliga årsmötet för federationen. Totalt ingår i dagsläget 21 medlemsländer och det var 14 länder representerade på mötet. Alla fick en stund på sig att berätta lite om sitt lands statistik om transplantationer och om föreningen i sig själv. Med lite stödord på handen så berättade jag om Viking och tog upp lite statistik kring transplantationer. Man blir både glad och förvånad när man står där och får en blackout på ett ord som rikssjukvård, vad heter

det på engelska? Det är tur att man är bland vänner och att göra bort sig inte betyder så mycket.

Eftermiddagen fortsatte med föreläsning av EPF, European Patients Forum, som federationen kommer att fortsätta samarbetet med. Sedan kom det som vi alla hade väntat på. Hur blir det med EM 2014? Styrelsen har jobbat hårt för att få något annat land att ta över eftersom UK och London tackat nej. Ugne Sakuniene från Litauen var där och presenterade ett förslag som EHLTF sagt ja till. Vi fick ta del av presentationen och det var ett bra upplägg och Ugne hade många idéer hur det skulle kunna genomföras.

Styrelsen skulle senare under sommaren besöka Litauen och gå igenom detaljer på plats med arrangörerna. För att ingen skulle gå ut med fel information så skulle alla få klartecken när detta möte hade varit, för att sedan gå ut till sina medlemmar, att EHLTG kommer att hållas sommaren 2014, den 12 – 16 juli i Vilnius, Litauen.

Sedan avtackades David Walker som EHLTF ordförande. Han ersätts av Brendan Giligan. de. Även kassören Pelle Christiansen avtackades. Nya valdes in i styrelsen och som medlem kan jag bara säga att styrelsen är bra utspridd över Europas länder. En bra blandning i styrelsen, av länder med olika bakgrund när det gäller transplantationer och föreningar.

Det var några intensiva och innehållsrika dagar och mycket i bagaget hem i form av information och upplevelser. Bekantskapskretsen har vuxit ytterligare. Vi har fått goda vänner och kollegor över hela Europa.

Sammanfattat av Jenny Björk



”Dags att momsbefria mat som är bra för folkhälsan”

Ny förening bildad. Vi styrs i dag in i hälsovådliga kostvanor. Nyttig mat är dyrare än onyttig. Bara 16 procent av vårt kaloriintag är hälsobringande. Bättre kostval skulle kunna minska folksjukdomar som stroke, cancer och diabetes drastiskt. Därför bör hälsosam mat momsbefrias och subventioneras, skriver tio läkare.

Artikeln är hämtad från DN.Debatt, ursprungligen publicerad 2014-02-04

När politiska åtgärder för att främja hälsosammare kostval diskuteras är det en invändning som ofta återkommer: Det är inte rätt att inskränka vår valfrihet på detta område. Vad vi äter är starkt sammankopplat med vår integritet och identitet. Att någon utifrån skulle påverka detta val är därför helt naturligt en motbjudande tanke.

Faktum är dock att vi redan i dag blir utsatta för en flodväg av information och styrmedel som påverkar våra kostval. Tyvärr är dessa krafter nästan uteslutande sådana som driver vår konsumtion mot ett mer ohälsosamt kostmönster.

Enligt Jordbruksverkets statistik utgörs 84 procent av vårt genomsnittliga kaloriintag av livsmedel som kött, grädde, ost, smör, ägg, vitt mjöl, socker, raffinerade fetter, godis, läsk, chips och glass – livsmedel som återkommande lyfts fram som problematiska ur hälsoperspektiv. Bara 16 procent utgörs av livsmedel med hälsobringande effekt som grönsaker, frukter, baljväxter, fullkornsprodukter, bär, nötter och frön.

Vi måste fråga oss: har ett sådant kostmönster verkligen uppstått till följd av våra egna önskningsar eller som följd av yttre påverkan?

Livsmedelsreklamen domineras av animaliska och industriellt behandlade produkter. Anledningen till detta är att produktionen av dessa sker i flera led vilket ökar vinstmarginaler och sysselsättning. Olyckligtvis är det just dessa livsmedel som bidrar negativt till vår hälsa.

Prissättningen på mat är i dag sådan att det kan bli dyrare att välja hälsosamt. 1 000 kilokalorier grönsaker och rotfrukter kan kosta dubbelt så mycket som samma kalorimängd kött eller fågel. Att välja frukt och bär kan bli tre gånger dyrare än godis och glass per kalorimängd.

Ohälsosamma livsmedel är vidare tillgängliga överallt och när som helst på dygnet. Vart vi än vänder oss finns snabbmat, godis och läsk tillhands. Den som vill äta hälsosamt står ofta inför en svår uppgift.

Information om hur våra kostval påverkar vår hälsa och sjukdomsutveckling är begränsad och verkar inte nå ut. Införande av köttfria dagar i våra skolor har på sina ställen mötts av protester från föräldrar som paradoxalt nog oroar sig för barnens hälsa. Detta trots att den köttfria dagen enligt nuvarande kunskapsläge i regel skulle komma att bli den mest hälsosamma i veckan. Insjuknande i folksjukdomar som stroke, cancer och diabetes skulle kunna minska drastiskt med hälsosammare kostval. Att helt utesluta animaliska produkter, raffinerade fetter och snabba kolhydrater ur kosten leder till så låga kolesterolvärden att

det inte längre är möjligt att utveckla hjärtkärlsjukdom. En sådan kost har i två oberoende studier till och med visat signifikant tillbakagång av svår hjärtkärlsjukdom under hela uppföljningstiden fem år. Inget läkemedel kan uppnå detta. Om denna typ av kunskap kommit i tillämpning hade mycken sjukdom och för tidig död kunnat förhindras.

Vi som skriver det här har bildat den nya läkarföreningen Läkare för framtiden med syfte att sprida kunskap om kostens betydelse för hälsan. Vi vill uppmana våra politiker att ta beslut som avseende våra kostval kan skapa motkrafter till den påverkan som i dag sköljer över oss.

I dag dominerar de krafter som verkar för att vi ska välja livsmedel som ökar vår ohälsa. Dessa krafter bör begränsas och balanseras av bred information så att människors möjligheter att göra informerade kostval förbättras. Annars kommer vi på sikt se en fortsatt ökning av allvarliga kroniska sjukdomar med ett enormt lidande som följd och ökade ekonomiska påfrestningar på sjukvård och samhälle.

Genom styrmedel på andra områden har stora landvinningar gjorts inom folkhälsoområdet, som minskad rökning och alkoholkonsumtion. Antalet döda och skadade i trafiken och på arbetsplatser har kunnat minska. Sociala normer har förändrats. Det är dags för våra politiker att nu prioritera folkhälsa och allmänintresse framför kortsiktiga vinstintressen även vad gäller vår livsmedelskonsumtion. Vi föreslår konkret att hälsosamma livsmedel momsbefrias och subventioneras så att alla har råd att äta hälsosamt. Beskatta också ohälsosamma livsmedel så att de bär kostnaderna för den ohälsa de skapar. Begränsa reklamen så att vi slipper höra skräpmatens ständiga lovsång. Ge slutligen våra hälsomyndigheter mer resurser att sprida information om kostens betydelse för hälsa och sjukdom.



astellas
Leading Light for Life

Astellas stödjer Viking.

VIKING
Riksföreningen för
Hjärt- Lungtransplanterade
c/o Hjärt- och Lungsjukas
länsförening i Stockholm
Mejerivägen 4, 2 tr.
117 43 Stockholm

B



VIKING

MEDLEMSBLADET 1 ♥ 2014

Antibiotika ska användas inom sjukvården

Björn Olsén, expert på infektionssjukdomar, anser att antibiotika mest ska användas inom sjukvården och inte som i dag, för att få djur att växa.

Av de 500 000 ton antibiotika som vi använder varje år i världen, så används två tredjedelar inom husdjursupp-födningen.

Hade det funnits något som hade sagt att vi tänker på våra barn, då hade vi förbjudit det massiva antibiotikaanvändandet och haft antibiotika exklusivt till en enda djurart på jorden - människan.

– Äta mindre av det vita köttet, där vi vet att billig kyckling från Thailand och USA är producerat med tillväxtfrämjande antibiotika, för att de ska bli lite fetare och växa lite snabbare och ha mindre infektioner. Ska vi äta kyckling: ät svensk kyckling då, säger Björn Olsén.

Hämtat från TV4 Västmanland, intervju.

En läsk om dagen ökar risken för hjärtdöd

Sambandet mellan risken att dö i en hjärtsjukdom och intaget av socker beläggs i en stor studie vid den amerikanska smittskyddsenheten CDC, rapporterar Svenska Dagbladet. En slutsats är bland annat att den som dricker en burk läsk om dagen ökar sin risk för hjärtdöd med en tredjedel.

Överfört på sockerkonsumtionen här i landet skulle en stor grupp svenskar ha en tredjedels förhöjd risk att dö i hjärtsjukdomar. Studien är den största i sitt slag med drygt 10 000 personer som följts upp över 14 år. Resultaten är publicerade i den medicinska tidskriften Jama.

När en människa får i sig mer än 10 procent av all energi från tillsatt socker – socker som inte finns naturligt i exempelvis frukt – börjar risken öka märkbart. Kommer 17 procent av energin från sådant socker är risken 38 procent högre jämfört med dem som har ett sockerintag på 8 procent. Eller - står sockret för en tredjedel av energin blir risken för hjärtdöd fyrdubblad.

Enligt de senaste nordiska näringsrekommendationerna bör nivån av tillsatt socker ligga under 10 procent. Då föreligger ingen ökad risk för hjärtat, kommer den amerikanska studien fram till.



**Vikings
Stödfond / Minnesfond**

**Vill du ge en gåva till Vikings
Stödfond / Minnesfond?**

**Bankgiro till fonden är
5082-8268**

 **DYNALYSE**

Träindustrins experter på

Hållfasthetssortering

Fuktmätning

Densitetsmätning

www.dynalyse.se

**Medlemsbladets planerade
utgivningsdatum 2014**

Manusstopp Utskick

Nr 2 4 maj vecka 19

Gör din röst hörd i medlemsbladet!

**Ett transplanterat organ har en gång
tillhört en annan människa.
Visa donatorfamiljen respekt och hänsyn -
offentliggör inte transplanteringsdatum.**