

Umsögn um mál 470 þskj 604:

Tillaga til þingsályktunar

um velferðarstefnu – heilbrigðisáætlun til ársins 2020.

(Lögð fyrir Alþingi á 141. löggjafarþingi 2012–2013.)

Snýr að:

B.2 Mataræði.

2. Hlutfall harðrar fitu, þ.e. mettaðrar og transfitusýra, í fæðunni fari úr 15,2% í 13% af heildarorkuneyslu einstaklinga fyrir árslok 2020.

Hér kemur fram misskilningur og ranghugmyndir.

Transfitusýrur eru einómettaðar, þ.e. yfirleitt mjúkar og jafnvel fljótandi.

Ónáttúrulegar transfitur hafa ýmsar slæmar verkanir á mannlíkamann (má segja að þær séu eittraðar).

Náttúruleg mettuð (hörð) fita er einhæf næring en ekki eitruð.

Þessu má ekki að rugla saman.

Ekki er öll náttúruleg ómettuð olía heldur jafn æskileg. Jurtaolía inniheldur yfirleitt of mikið af omega-6 í hlutfalli við omega-3 sem hefur slæm áhrif á heilsuna.

Þegar omega-3 olía er í jurtaolíu er ekki víst að hún sé af þeirri tegund sem er vel nýtanleg

mannlíkamanum. Mismunandi jurtaolíur hafa mismunandi áhrif á matarlist og fitusöfnun manna.

Forðist menn mettaða dýrafitu getur það orðið til þess að of lítið D-vítamín er í fæðunni og í fæðuna skortir náttúrulega CLA-fitusýru úr mjólk og kjöti sem er æskileg, einkum þroska barna.

Nær væri að banna ónáttúrulegar transfitusýrur.

4. Neysla gos- og svaladrykkja meðal ungs fólks á aldrinum 18–30 ára lækki úr 367 ml/dag í 250 ml/dag fyrir árslok 2020.

Hvað eru svaladrykkir, er það hreinn ávaxtasafi, mysa? Þetta er mjög loðið. Hreinn ávaxtasafi getur auðvitað líka verið óæskilegur ef hann inniheldur mikið af sykri og þá sérstaklega ávaxtasykri.

Sykurinn er það sem mestu máli skiptir að lágmarka, sérstaklega þegar ekki fylgja með ávaxtasýrur og trefjar. Setja mætti hámark á magn sykurs og sem hlutfall af þurrefni þannig að það færi ekki upp fyrir

það sem er í t.d. appelsínusafa. Koma þarf í veg fyrir að farið verði að nota hér í gosdrykki, eins og í

Bandaríkjunum, kornsíróp (maís) sem inniheldur mikið af ávaxtasykri sem mun leiða til enn aukinna offituvandamála.

Þorvaldur Gunnlaugsson stærðfræðingur, thgunn@gmail.com

Brávallagötu 14 2 hæð, 101 Reykjavík.