

INFORMASJONSSAMFUNN og FOREBYGGING

Vanskeliggjøring av de enkleste handlinger - forvirring

Som helsedirektør 34år (1938-1972), la Karl Evang stor vekt på å drive "folkehelseopplysning" med et enkelt mål: å søke og utviske forskjeller mellom sosiale lag av befolkningen gjennom generell helseinformasjon. Mat, hygiene og seksualopplysning var noen av emnene.

Helseinformasjon om hva som er "bra og dårlig" for oss har kommet fram. Alle vet at røyking er usunt, gulrøtter er bra og at å pusse tennene hver dag er smart og at aktivitet er bedre enn å sitte stille.

Vitenskapelige artikler kan lett "oversettes" til skremsel eller lovprising av enkelte treningsmetoder eller matprodukter av kommersielle aktører. Ofte blir påstander om mat og treningsmetoder "motbevist" i media neste uke. Tilbake står en interessert men ofte svært forvirret helseinformasjonskonsument.

Forskernes språk kan bli for komplisert og vinner dermed ikke publikum selv om sannhetsgehalten er høy. Forskningspråket har mange forbehold og forbrukerne velger ofte å "stole på" / kaste seg på enkle løsninger fordi aktørene har et enkelt språk: "spis dette – du får bedre helse" – "gjør dette – få flatere mage".

Gyldigheten av lovnadene er svært dårlig.

Språket hos folk flest har blitt mer sofistikert ved all informasjonen. Vi snakker om enzymer, antioksidanter, omega3fettsyrer og karbohydrater, men forståelsen av hva kroppen trenger, gjør og vil er sannsynligvis dårligere enn for en bonde i Valdres for 100år siden.

All informasjon om mat og treningsmetoder og hvilke øvelser og bevegelsesmåter som er smarte, kan skape et demonisk kappløp om å gjøre det "smarteste". Sykdommen ortorexi (frykten for å spise feil) har blitt en "ny" diagnose. Har vi skapt en informasjonssykdom eller i alle fall "ny" stressfaktor som følge av forvirring og høye skuldre i forhold til egen helse?

Holdningen kan dessverre bli "før når jeg ville gå ned 2kg så trente jeg litt mer og spiste litt annerledes, men nå vet jeg ikke om jeg skal velge Fedon eller Atkins eller Grethe Rohde eller løpe eller gå med staver eller svømme eller tung eller lett styrketrening...så da veier jeg heller 2kg for mye".

Informasjonen kan avle avmakt

Avmakt kan gjøre terskelen høyere for å velge å delta i aktivitet eller spise sunt og godt.

Forebygging handler ofte om sunn fornuft og taper ofte kampen om pengene fordi faguttrykk, komplisering og tekniske-/taktiske strategier høres mer handlekraftig og snertent ut.

At i alle fall styrende organer nå synliggjør at forebygging er meget enkelt og ikke-spesifikt, er helt avgjørende.

Frykt og enkelhet

De som hevder at forebygging er komplisert og dyrt har enten for dårlig kompetanse eller vil selge forbrukeren noe forbrukeren ikke trenger.

Å smøre matpakke er den enkleste, billigste, sunneste og mest effektive lunsjen, og kan utvikles til noe mer positivt enn Matpakkespisevisen til Knutsen og Ludvigsen – for øvrig i moll.

Som følge av tøff markedsføring av aktivitetsutstyr og spesialmat tror mange at forebygging er vanskelig og dyrt og at det krever spesialutstyr. Dette til tross for at Norges befolkning aldri har vært bedre utdannet eller opplyste.

Men frykt treffer alle.

Strategien følger ofte den samme som den amerikanske filmregissør og forfatter Michael Moore beskriver:

”Dersom du mestrer kunsten å gjøre mennesker redde eller engstelige har du laget et stort kommersielt grunnlag for å selge en løsning”.

Herunder faller både kosttilskudd, kosmetikk og legemiddelbransjen (og selvsagt forsikringsbransjen).

Tilliten til at enhver har evne og mulighet til å gjøre noe selv bør gjenopprettes hos hver enkelt.

Fagpersoner har dessverre også her vært nokså lavmælte når det gjelder å rette opp synet på at kroppen (selv om du er frisk) er udugelig og trenger ”hjelp” i form av spesialmat, spesialaktivitet og annet spesialutstyr.

Ved sitt fravær har de dessverre dekket bordet for kommersielle aktører som vinner stort på å mer eller mindre bevisst å gjøre forbrukeren usikker på egen evne eller tro på egen kropps evne til å mestre.

For få tjener penger på at vi føler oss friske og robuste.

Myndighetenes rolle

Helhetlig og stødig

Myndighetene må stå fjellstøtt og helhetlig fram.

Vi må vokte oss for å drive fragmentell skremsel (eks caffè latte som den største fedmekilden (ernæringsprofessor C.Drevon, 2003)). En slik type informasjon er ikke egnet til å skape noe helhetlig syn hos oss og bidrar til ytterligere forvirring.

F.eks har kaviar 39%fett, men er likevel noe av det sunneste man kan ha på brødskiva. Det samme gjelder leverpostei.

Helhetlig bilde bør bli gjengitt i media, gjerne noe populistisk - for å tørre å konkurrere med salgstriks- / løgn- / snarveiprodusenter.

I Nordisk handlingsplan for bedre helse og livskvalitet gjennom mat og fysisk aktivitet (Svolvær 2006) er en rød tråd: Gjøre det enklere å velge bra – tilgjengelighet er alt.

1. Lokalitet (epler på hver gatehjørne – vil spise mer epler)
2. Pris (særlig hvis det er gratis)

"Hvis man koordinerer helsepolitikken på tvers av sektorer og nivåer øker både legitimiteten og effektiviteten mens kostnadene blir lavere.

Det svake punktet er ofte koordinering."

Finn Dietrichssen, professor i helseforebygging ved institutt for folkehelsevitenskap ved Københavns universitet

AKTIVITETSELHETEN

Aspektet rundt fysisk aktivitet som påvirker MÅTEN maten behandles inni kroppen er kanskje mer interessant for forbrukeren enn å fragmentere helsesynet.

Forbrukeren er veldig bevisst på hva som er smart vedrørende INNTAK, kalorimengder og innholdsfortegnelser.

Lite fokus har vært på hvordan vi selv kan påvirke OGSÅ FORBRUK. Differansen er meget interessant.

Forbrukeren har 2 valg når det gjelder mat.

1. Eksternt. Handlekurven (lese på innholdsfortegnelsen ja eller nei-mat).

Her er forbrukerne meget godt informert om hva som er smart/usmart

2. Internt. Aktivitet som påvirker hastigheten /måten maten tas opp. Her har de færreste en helhet.

Å drikke sukkerholdig brus og spise smør, sjokolade og pølser for en stillesittende person er usmart og kan være helseskadelig. Dersom du på forhånd har vært fysisk aktiv – er dette ikke så opplagt. Tiden høyt blodsukker og triglyserider sirkulerer i blodbanen – som er den reelle risikofaktor for livsstilssykdommene – er svært avhengig av adrenalinstatus og kroppens behov for næringsstoffene – også fett.

"Vi har hatt fokus på bevegelse - i den tro at dersom man opplever positiv effekt av noe, bli man mer innstilt på å endre andre forhold –

Da først er vi i nærheten av å lykkes, når individet selv erkjenner behov og selv oppsøker behovstilfredstillelsen - i positiv folkehelseforstand"

-Jens Mørch-, kommunelege Vestre Toten / Søndre Land

Familiefokus

Foreldre og andre autoritetspersoner som har et harmonisk og gledesfylt og sunt forhold til mat er helsebringende og forebyggende i 24timers perspektivet.

Fokus på skole og barnehage i matveien er viktig, men måltidet som en kilde til familiero, nytelse og sakte verdier bør i sterkere grad fram. Voksne autoriteter er rollemodeller i større grad enn en brosjyre. Dersom foreldregenerasjonen har et "høyt-skulder-forhold" til maten de serverer på hjemmebane er det svært vanskelig å rette opp dette med et eple og en brosjyretante i barnehagen.

Konkret:

Prising i forhold til matpyramiden

- Billigere frukt og grønnsaker, brød, melk osv. i butikken er viktig.
 - Når avocadoen koster 10,- og Snickers koster 5,- er det et signal som gir sosiale utslag.
 - Juice og vann må koste kr5,- og brus må koste kr20,-.
- Frukt og grønnsaksdisken må være rett ved kassa (istedenfor sjokolade og chips)
- Flagge hva som er billig og når (jordbær i juli, kål i september, epler og gulrøtter i august).

Tilgjengelighet

- Arbeidsliv: Alle i lønnet arbeid trekkes 100,- i lønn pr mnd – arbeidsgivers ansvar er frisk frukt og vann i ubegrensede mengder – hele tiden på arbeidsplassen
- Skole: frisk frukt og vann i ubegrensede mengder
- Barnehage: 30,- pr mnd pr barn – frisk frukt i ubegrensede mengder
 - som foreldre: hva er viktigere?
- Studentkantiner: studieavgift plusses på noe – frukt og vann.

Premiering av importører/produsenter som leverer god kvalitet / god pris på frukt/grønt

Innkjøpsavtaler kommunevis – anbudsordning – til offentlige etater (gratis)

Retrotanker:

- Familien som et samlingspunkt (tverrsektoriell flagging).
- Forskjell på hverdag og helg
 - Luksusvarer som skal være til lørdag kan være dyre – som spesialprodukter

Matpakka til hverdags understreker ingen sosiale forskjeller og er effektiv, billig og næringsrik – for ALLE.

Folkehelsas innhold er en blanding av

- **Rema-reklame: det enkleste er det beste**
- **Byggmakker: det skjer ikke noe før du begynner**