



Heilsa



Nökkvi Örn hefur ekki fengið astmakast frá því að hann hóf inntöku á Digest Spectrum auk þess sem hann er mun einbeittari. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Mun betri einbeiting og bætt lífsgæði

Digest Spectrum meltingarensím draga úr einkennum fæðuóþols og hafa hjálpað fjölmörgum. Nökkvi Örn hefur öðlast betra líf eftir að hann fór að nota þau, honum gengur betur að einbeita sér og er sjaldnar eirðarlaus. ➔2

FRÉTTIR, FÓLK & MENNING á Hringbraut og hringbraut.is



Fylgstu með!

Framhald af forsiðu ➔

Meltingarensímin frá Enzymedica hafa rækilega slegið í gegn á Íslandi. Meltingarensím virka þannig að þau eru tekin inn við upphaf mál-tíðar og virka samstundis. Fyrir suma dugar að taka þau stundum – eftir því hvað verið er að borða og aðrir nota þau með öllum mál-tíðum. Ensímin eru náttúruleg og því engin hættu á því að eitthvað fari úrskaiðis í meltingunni heldur þvert á móti, niðurbrot fæðunnar verður meira og upptaka nær-ingarefna eykst ásamt því að ónot og ýmsir fylgikvillar lélegrar meltingar minnka eða hverfa.

Fæðuóþol eða ensímaskortur?

Skortur á meltingarensímum er í daglegu tali oft nefnt fæðuóþol. Margir kannast t.d. við mjólkur-sykursóþol eða laktósaóþol sem er tilkomið vegna skorts á laktasa, ensíms sem brýtur niður laktósa. Reyndar er það ekki alltaf svo að einkenni fæðuóþols komi strax í ljós og geta liðið allt að 72 tímar þar til einkenna verður vart. Oft er það líka svo að þau einkenni sem koma fram séu þess eðlis að erfitt sé að átta sig á því að um fæðu-óþol sé að ræða. Ástæður fæðu-óþols má oftast rekja til skorts á ákveðnum meltingarensímum og/ eða að líkaminn getur ekki virkjað ákveðin ensím. Þetta getur valdið vandamálum hjá fjölmörgum. Ekki bara magaónotum, þreytu eða öðrum kvillum, heldur getur það gerst að við fáum ekki þá nær-ingu sem fæðan á að skila okkur.

Getur borðað allt

Nökkvi Örn er fjörugur strákur



Þetta er án efa það besta sem við höfum komist í tæri við og það að ein tafla án aukaefna geti gefið þessa góðu niðurstöðu er alveg frábært og lífsbætandi.

Ingibjörg Vala Sigurðardóttir, móðir Nökkva

sem hefur alla tíð verið mjög virkur og hress. Hann var snemma greindur með mjólkuróþol, astma og ofnæmi fyrir dýrahárum og frá fyrsta ári hefur hann verið eirðarlaus og oft mjög virkur sem hefur ekki komið að sök fyrr en hann byrjaði í grunnskóla þar sem meiri krafa er gerð um einbeitingu og að sitja kyrr.

Ingibjörg Vala, móðir Nökkva, hafði þetta að segja um Digest Spectrum: „Við ákváðum að prófa Digest Spectrum og hefur það haft gríðarlega góð áhrif á hann. Þetta hefur haft bein áhrif á meltinguna hvað varðar laktósa en hann þolir mjólkurvörurnar mikið betur og svo höfum við ekki þurft að hafa áhyggjur þegar við mætum í veislur, að þurfa stöðugt að tiltaka hvað má og hvað má ekki borða.

Nökkvi þolir mjólkurvörurnar mikið betur eftir að hann fór að taka inn Digest Spectrum.

FRÉTTABLAÐIÐ/
SIGTRYGGUR ARI

Betri einbeiting og heilsa

„Digest Spectrum hefur einnig haft áhrif á hegðunina hjá Nökkva, hann heldur mikið betur einbeitingu og er ekki eins eirðarlaus. Eins fékk hann ekki neitt astmakast frá áramótum og út síðasta vetur þrátt fyrir kuldatið sem hefur annars verið kveikjan að astmaköstum hingað til. Þetta er án efa það besta sem við höfum komist í tæri við og það að eitt hylki án aukaefna geti gefið þessa góðu niðurstöðu er alveg frábært og lífsbætandi,“ segir Ingibjörg.

Hollur matur og óþol

Fjölmargir þjást vegna fæðuóþols af einhverju tagi og hafa ekki hugmynd um það. Fólk getur haft óþol gegn ýmiss konar hollustufæði líka og þá getur verið enn erfiðara að átta sig því við gerum oftast ráð fyrir því að þegar við borðum hollt, þá séum við að gera líkam-anum gott.

Einkenni fæðuóþols geta meðal annars verið:

- Brjóstsviði
- Vindverkir
- Uppþemba
- Kvíðverkir og ógleði
- Húðvandamál
- Skapsveiflur
- Liðeymsli

Með því að sleppa ákveðnum fæðuflokki í um það bil þrjár vikur er oft hægt að komast að því hvort viðkomandi fæða sé að valda óþoli. Digest Spectrum gefur líka þann möguleika að í sumum tilfellum sé hægt að neyta allrar fæðu án vandkvæða.

Sölustaðir: Apótek, heilsuhús og heilsuhillur verslana.

Fyrir taugar, orku og ónæmiskerfið

B-complete inniheldur mikilvæg B-vítamín fyrir taugakerfið. Þau styðja við náttúrulegt orkuumbrot, draga úr þreytu, stuðla að eðlilegri virkni ónæmiskerfis og eðlilegri sálfræðilegri starfsemi.

B-vítamín gegna því hlutverki að viðhalda góðri heilsu og vellíðan. Þau taka þátt í nýtingu orku úr fæðunni og eru mikilvæg fyrir ýmsa líkamsstarfsemi svo sem starfsemi ónæmiskerfis, meltingarfæra, tauga, heila, vöðva, augna, hjarta, æðakerfis og myndunar rauðra blóðkorna. B-vítamín draga einnig úr þreytu og lúga og viðhalda eðlilegri slímhúð ásamt viðhaldi húðar, hárs og nagla.

Er ofskammtur hættulegur?

Þessar átta tegundir B-vítamína þjóna mismunandi hlutverkum í líkamanum. Þau eru vatnsleysanleg og þarf því að neyta þeirra reglulega. Ef við tökum þau inn í meira magni en líkaminn þarf á að halda á hverjum tíma, skilst umfram magn út með þvagi og því ætti ekki að hafa áhyggjur af ofneyslu.

B-vítamín eru sérstaklega mikilvæg fyrir eldra fólk og konur sem eru barnshafandi og með barn á brjósti. Fólínsýra, sem heitir öðru nafni B-9, er sérstaklega nauðsynleg fyrir konur sem huga á barneignir eða eru barnshafandi en það hjálpar til við þroska fósturs og dregur úr hættu á fæðingargöllum.



B-complete munnúði er nú loksins fáanlegur á Íslandi.

Aukin orka og betri svefn

Þó svo að B-vítamínin sjálf gefi okkur ekki orku, eru þau nauðsynleg til orkumyndunar. Líkaminn notar kolvetni, fitu og

prótein sem orkugjafa, og þá er mikilvægt að B-vítamínin séu til staðar svo líkaminn geti nýtt þessa orkugjafa og umbreytt í nýtanlega orku. Margir sem byrja að taka inn B-vítamínblöndu finna fljótt

» Líkaminn þarf á um 13 vítamínunum að halda og þar af eru 8 þeirra B-vítamín.

gríðarlegan mun á sér. B-vítamínin hafa meðal annars góð áhrif á taugar og geta því haft slakandi áhrif á líkamann og þannig leitt til betri svefns. Þegar við náum góðum svefni hvílir líkaminn vel og nær að endurnýja sig; taugakerfið endurnærir og andlega hliðin styrkist.

Mataræðið skiptir máli

Flestir fá nóg af B-vítamínunum með fjölbreyttu mataræði. Samt sem áður getur ýmislegt haft áhrif á upptöku næringarefna úr fæðunni. Unnar matvörur eða matur sem hefur verið eldaður við háan hita getur tapað miklu af þeim vítamínunum sem eru til staðar í fæðunni frá náttúrunnar hendi. Svo geta undirliggjandi sjúkdómar

(sérstaklega tengdir meltingarveginum), mikil áfengisneysla, ýmis lyf ásamt streitu og álagi sem tengist nútíma lífsstíl einnig haft áhrif á upptöku bætiefna. Þekktasta vandamálið er skortur á B-12 vítamíni sem getur m.a. aukið hættu á taugasjúkdómum.

Einkenni um skort á B-vítamínunum geta verið:

- Útbrot á húð
- Sprungur í húð kringum munn og hreistruð húð á vörum
- Bólgin tunga
- Þreyta og máttleysi
- Blóðleysi
- Þíringur eða þunglyndi
- Ógleði
- Magakrampar, niðurgangur, hægðatregða
- Dofi eða náladofi í fótum og höndum.

B-complete – munnúði sem tryggir upptöku

Better You vítamínin koma í formi munnúða sem tryggir góða upptöku gegnum slímhúð í munni. Örmáar sameindir vítamínanna frásogast hratt í munni og eiga þannig greiða leið út í blóðrás líkamans. Munnúðar eru einföld leið til að taka inn vítamín og fyrir þá sem eiga erfitt með að kyngja töflum eða hafa undirliggjandi meltingarvandamál koma þeir sér sérlega vel. B-complete munnúðinn inniheldur náttúruleg bragðefni af ferskjum, plómum og hindberjum.

Staða sjúkrabjálfunar og sóttvarnir á COVID-tímum

Þegar hertar sóttvarnaaðgerðir voru tilkynntar núna í þriðju COVID-19 bylgjunni fengu sjúkrabjálfunarstofur sem betur fer að halda starfsemi sinni áfram, ólíkt því sem var í þeirri fyrstu.

Það er mörgum afar mikilvægt að sjúkrabjálfunarstofur haldi áfram starfsemi sinni, enda skiptir sjúkrabjálfun sköpum í hreyfigetu og velliðan fjölda fólks. Til þess að halda stofunum opnum þurfa starfsmenn þeirra að gæta itrustu varkárni og fylgja í hvívetna sóttvarnaleiðbeiningum heilbrigðisfirvalda. Þar sem meðferðir krefjast nándar, og minna en tveir metrar eru milli viðskiptavinnar og meðferðaraðila í 15 mínútur eða lengur, verða aðrar sóttvarnir enn mikilvægari. Rík áhersla er lögð á grímunotkun, handþvott, handspritt og sóttthreinsun snerftíflata.

Sjúkrabjálfarar nýta sér allar tiltækar sóttvarnir
Hjá Sjúkrabjálfuninni í Sport-

húsinu var ákveðið að skoða betur sóttvarnaárræði fyrir bæði meðferðaraðila og skjólstæðinga.

Eftir að Hildur Kristín Sveinsdóttir, sjúkrabjálfi og eigandi og framkvæmdastjóri Sjúkrabjálfunarinnar, hafði heyrt um Viruxal munn- og nefúðana frá Kerecis, ákvað hún að kynna sér málið betur. Í kjölfarið var tekin ákvörðun um að nota Viruxal á

sjúkrabjálfunarstofunni ásamt hefðbundnum sóttvörnum til þess að auka öryggi allra, hvort heldur er meðferðaraðila eða skjólstæðinga. „Ég sá að með notkun úðanna værum við enn betur varin gegn COVID-19 og auk þess væru okkar skjólstæðingar líka í öruggara umhverfi þegar þeir koma til okkar,“ segir Hildur og bætir við: „við fengum fræðslu um úðana,

um verkun og notkun, áður en við byrjuðum að nota þá, þannig að við erum öll mjög meðvituð um hvenær og hvernig best er að nota Viruxal.

Með því að nýta allar tiltækar sóttvarnir teljum við okkur og skjólstæðinga okkar vera öruggari og þannig minnkum við einnig líkur á smiti sem annars gæti leitt til lokunar á stofunni,“ segir Hildur.



Hildur K. Sveinsdóttir sjúkrabjálfi, eigandi og framkvæmdastjóri Sjúkrabjálfunarinnar Sporthúsinu.

ViruxNasal og ViruxOral eru viðbót við hefðbundnar sóttvarnir. MYNDIR/ADSENDAR



ViruxNasal® og ViruxOral® koma ekki í stað grímna, sóttthreinsunar, fjarlægðartakmarkana og tíðra handþvotta

Áhrif fitusýrusameinda í úðaformi gegn SARS-CoV-2

Lækningavörufyrirtækið Viruxal, dótturfyrirtæki Kerecis, hefur nú þróað áhugaverða virucidal (veiruaufvirkjandi) tækni með náttúrulegum fitusýrum. Tvær lækningavörur í úðaformi, ViruxNasal og ViruxOral, hafa verið settar á markað, sem viðbótarvörn gegn kórónaveirunni SARS-CoV-2.

Þegar Viruxal fitusýrunum er úðað í nef og munn myndast tímabundið varnarlag sem getur dregið úr veirumagni með því að afvirkja sjúkdómsvaldandi loftbornar veirur og hindra þær þannig í því að festast við yfirborð slímhimnu.

Brýtur upp og eyðir

Fitusýrurnar í Viruxal úðunum virka á veirur á svipaðan hátt og sápa gerir þegar við þvolum okkur. Dr. Hörður G. Kristinsson matvæla-lífefnafræðingur er vísindaráðgjafi Viruxal og segir: „Úðarnir innihalda örfinar fitusýrusameindir sem með sína skautuðu eiginleika, geta smeygt sér inn í fituhjúp SARS-CoV-2 veirunnar og skemmt fitulagið þannig að veiran brotnar upp og óvirkjast áður en hún sýkir frumur og fjölgar sér.“ Hörður segir jafnframt að þessi verkun sé staðfest með niðurstöðum á rannsóknarstofu við Utah State University, sem er mjög virt á sínu sviði. „Í rannsókninni sem gerð var á Viruxal með því að blanda því saman við SARS-CoV-2 veiruna sást að fitusýrurnar afvirkjuðu 99,97% af SARS-CoV-2 í frumuræktinni, án þess að hafa neikvæð áhrif á frumurnar sjálfar.“

Aðalsmitleið SARS-CoV-2 er með dropasmiti í gegnum nef og munn og því hefur Viruxal þróað tvær vörur, úða sem úðað er annars vegar í nef og hins vegar í munn.

ViruxNasal er nefúði sem býr til tímabundið varnarlag í nefi og nefkoki. Best er að nota hann yfir daginn þegar einstaklingur er útsettur fyrir smiti. Til dæmis áður

og eftir að farið er í matvöruverslun eða á aðra staði þar sem líkur á að smitast eru miklar. Nefúðann má nota allt að 6 sinnum á dag (1 sinni í hvora nös í hvert sinn).

ViruxOral er munnúði sem býr til tímabundið varnarlag í munnkoki og getur eytt þeim veirum sem hafa tekið sér bölfestu í hálsi. Þegar munnúðinn er notaður er mælt með því að setja stútinn inn í munn, beina í átt að hálsi og koki og úða 3 sinnum aftast í háls og kok. Munnúðann má nota tvisvar á dag.

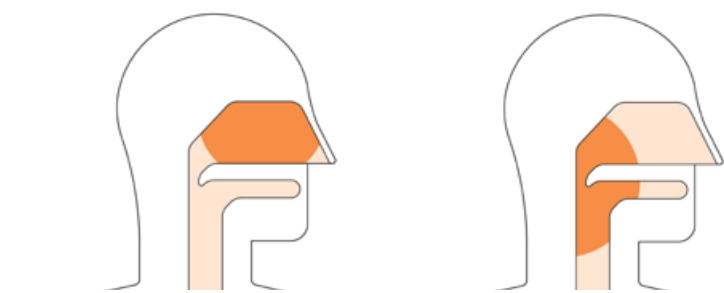
Til að verjast sjúkdómsvaldandi veirum er best að nota báða úðana. Þannig býrðu til tímabundið varnarlag á þeim stöðum sem eru þekktir fyrir að vera helsta smitleiðin.



ViruxOral er munnúði sem býr til tímabundið varnarlag í munnkoki og getur eytt þeim veirum sem hafa tekið sér bölfestu í hálsi.



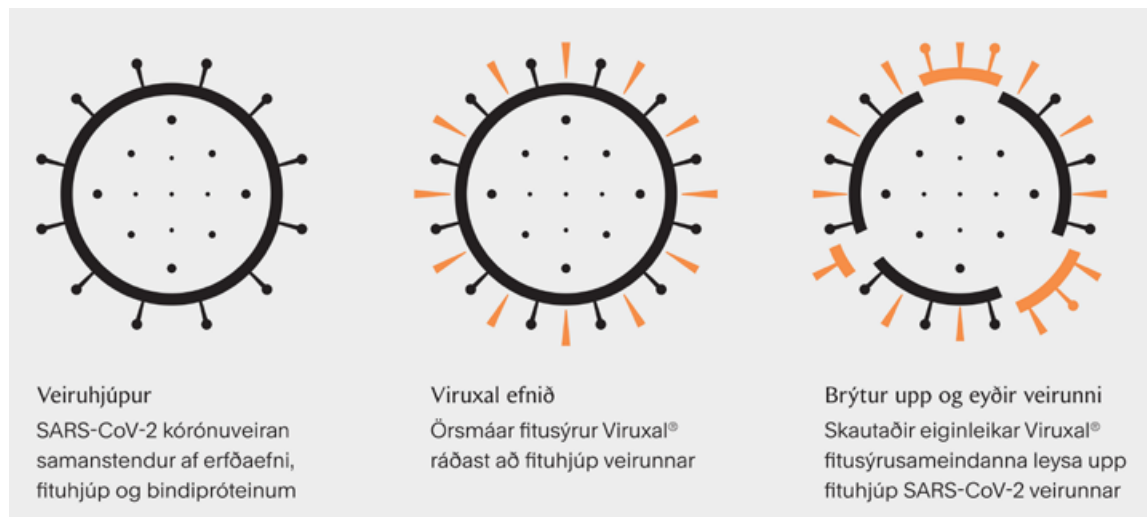
ViruxNasal er nefúði sem býr til tímabundið varnarlag í nefi og nefkoki gegn kórónaveirunni.



Hér má sjá á mynd virkni úðanna tveggja, hvort tveggja í nefholi og í koki.



Dr. Hörður G. Kristinsson er matvæla-lífefnafræðingur og vísindaráðgjafi Viruxal. MYNDIR/ADSENDAR



Ofangreind virkni Viruxal® byggir á niðurstöðum úr prófunum á rannsóknarstofu.

Neysluvenjur breytast

Samkvæmt rannsókn sem gerð var í Noregi hefur fólk breytt neyslumynstri sínu mikið á tímum COVID-19. Ástæðan er sögð sú að fólk dvelur meira á heimilum sínum en venjulega.

Elín
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Stærstu breytingarnar eru færri verslunarferðir, meiri heimagerður matur og betra skipulag á heimilishaldinu. Það eru helst þeir sem eru 55 ára og eldri sem hafa ekki breytt venjum sínum mikið, að sögn vísindamanna. Antje Goner vísindamaður hefur ásamt norska fyrirtækinu Nofima, kannað neytendahegðun í COVID. Skoðað var hvernig lokanir og aðrar takmarkanir hafa áhrif á matarvenjur fólks, verslunarferðir og viðhorf.

Könnunin var gerð þegar allt hafði verið meira og minna lokað í sjö vikur. Í fyrstu einkenndust viðbrögð fólks af ötta um skort á ýmsum matvörum. Í ljós kom að börn taka meiri þátt í eldamennsku heimilisins en þau gerðu áður. Fólk er sömuleiðis duglegra að prófa nýjar uppskriftir. Matartímar eru stöðugir og fjölskyldan sest saman við matarborðið. Hins vegar er hádegismatur frekar borðaður fyrir framan tölvuna.

Sumir þátttakendur höfðu áhyggjur af því hvaðan matvaran kæmi og 69% svarenda vildu styðja



Börn virðast taka meiri þátt í matargerðinni á COVID-tímum. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

við norskan iðnað. Fólk var hlynt sjálfbærni og innanlandsframleiðslu. Þar fyrir utan sagði fjórði hver að hann henti minna af matvælum.

Yngri svarendur með börn og sérstaklega þeir sem búa í borgum, viðurkenndu að meira væri keypt af sælgæti og nasli hvers konar. Sérstaklega þar sem allir dagar virtust orðnir sem laugardagar. Einn rannsakandi, Valerie Almlí, sagðist

sjá breytingar í þá átt að börn borði núna fleiri heitar máltíðir. Í ljós kom að um 20% svarenda sagðist borða meira af ávöxtum, grænmeti og trefjaríku fæði en fyrir COVID. Aukningin var mest hjá þeim sem höfðu lágar tekjur og minni menntun. 14% svarenda sögðust borða meira af fiski, en það var frekar á barnlausum heimilum.

Á heildina litið voru færri að borða tilbúinn mat en þó var hópur



Margir virðast þrifa allar umbúðir sem þeir fá úr verslunum vegna hræðslu við veiruna.

fólks á aldrinum 16-24 ára sem sagðist borða meira af honum. 75% svarenda höfðu fækkað umtalsvert ferðum á veitingahús og bari. 53% sögðust fara sjaldnar í búðir. Þessi svör komu vísindamönnum ekki á óvart, þar sem margir veitingastaðir hafa verið lokaðir og margir eru hræddir við að fara í verslanir vegna smíðar. Þá sögðust margir svarenda þvo vel allar umbúðir sem þeir bera úr verslunum svo og allt grænmeti og ávexti. Þetta átti sérstaklega við um eldra fólk. Um þriðjungur kaupir mat sem geymist vel.



Heimabakstur hefur aukist mikið að undanförunu. Sérstaklega er súrdeigsbakstur vinsæll.

Könnunin fór fram á netinu og svarendur voru 1.127 í aldurshópnum frá 16 ára og upp úr. Könnunin leiddi líka í ljós að matvöruverslun á netinu var ekki eins vinsæl og vísindamenn töldu. Það gæti stafað að því að í Noregi er misjafnlega auðvelt að kaupa mat á netinu eftir búsetu. Þá finnst mörgum afhendingartíminn of langur. Hjá mörgum er verslunarferð það eina félagslega sem fólk gerir þessa dagana og vill ekki missa af. Þó könnunin sé gerð í Noregi má telja nokkuð öruggt að neytendahegðun Íslendinga hafi breyst jafnmikið og þar í landi.

Kröftug virkni

Collagen skin með íslenskum þörungum

Collagen liðamót
Öflug blanda fyrir liði og betri líðan

Nýtt frá ICEHERBS



Fæst í öllum helstu matvöruverslunum, apótekum og heilsuvöruverslunum.



Raða má hollu áleggi í fjölbreyttum útfærslum á brauð. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Heilkorn fyrir heilsuna

Kornvörur er hollur matur, sérstaklega ef þær eru unnar úr heilu korni. Í þeim er fjöldi næringarefna sem eru mikilvæg fyrir heilsuna, svo sem trefjar, ýmis B-vítamín (B1 og B2), E-vítamín og steinefnin kalíum, járn, magnesíum og selen, auk annarra holfefna.

Trefjaríkur matur eins og heilkornavörur skipta miklu máli til að meltingin sé góð. Hann getur líka hjálpað til við að halda þyngdinni innan eðlilegra marka, þar sem hann veitir mettunartilfinningu og fyllingu.

Þeir sem neyta trefjaríkrar fæðu, svo sem heilkornsvara, ásamt öðrum hollum mat, eiga síður á hættu að fá langvinna sjúkdóma á borð við hjarta- og æðasjúkdóma, áunna sykursýki og sumar tegundir krabbameina.

Til kornvara teljast hafrar, rúgur, hveiti, bygg, hrisgrjón, mais og annað korn, svo og afurðir úr þessum vörum, til dæmis brauð, grautar úr korni (hafragrautur), pasta og morgunkorn. Kartöflur tilheyrja tveimur fæðuflokkum, kornvörum og grænmeti. Þær eru kolvetnarákar

og því góður sterkjugjafi, líkt og kornvörunnar hrisgrjón og pasta.

Hvað og hvernig?

Veljið oftast heilkornavörur en finunnar vörur, því þá eru trefjar og önnur holfefni enn til staðar. Veljið oftast hýðishrisgrjón (brún hrisgrjón) og heillhveitipasta heldur en hvít hrisgrjón og hefðbundið pasta en einnig brotið hveiti (búlgur) og annað heilkorn. Best er að velja brauð úr grófu korni, til dæmis hveiti, rúgi, bygg eða höfrum. Hrökkbrauð, tvíbökur, kringlur, beyglur og brúður geta verið góð tilbreyting frá hefðbundnu brauði og komið í staðinn fyrir kex í síðdegishressingu. Borðið gjarnan graut úr heilu trefjaríku korni. Bæta má hýðishrisgrjónum, brotnu hveiti eða bygg í súpur og salöt. Morgunkorn er handhægur morgunmatur. Til eru fjölmargar tegundir af morgunkorni og nauðsynlegt að vanda valið. Veljið tegundir sem innihalda lítið af viðbættum sykri og eru ríkar af trefjum.

Heimild: landlaeknir.is