

MANNELDISRÁÐ

SAGA ÞESS OG HLUTVERK

Grein eftir
Snorra Pál Snorrason

Snemma á fjórða áratug þessarar aldar fór almennur áhugi að vakna fyrir manneldismálum. Þjóðabandalagið gerði átak til kynningar á þeim og gaf út bæklinga um sérstaklega heilsusamlegar fæðutegundir (protective foods). Á þessum árum hófust einnig viðtækar rannsóknir á manneldi þjóða eða þjóðarbrota og urðu æ fleiri sjúkdómaflokkar þannig tengdir ófallnægjandi næringu.

Ungir íslenskir læknar sem þá voru við framhaldsnám og stórf erlendis kynntust þessum nýju viðhorfum, sem gáfu fyrirheit um að beta mætti heilsufar fólks og jafnvel koma í veg fyrir ýmsa sjúkdóma með hollu mataræði. Má nefna þá Skúla Guðjónsson og Baldur Johnsen, en vorið 1938 skrifaði Baldur blaðagreinar og flutti útvarpserindi um manneldismál og náðsýn næringarrannsókna. Því er þetta nefnt hér að vafalaust má telja að fræðsla og hvatning þessara lækna hafi beint eða óbeint haft áhrif á að hafist var handa um stofnun Manneldisráðs á sínum tíma.

1939—1945

Að tilhlutan ríkisstjórnar Íslands, með Hermann Jónasson forsætisráðherra í fararbroddi, var í ársbyrjun 1939 skipuð fimm manna nefnd til að undirbúa manneldisrannsóknir hér á landi. Í þessari nefnd áttu sæti Vilmundur Jónsson landlæknir, Niels Dungal og Júlíus Sigurjónsson tilnefndir af Læknafélagi Reykjavíkur. Jóhann Sæmundsson tilnefndur af Tryggingastofnun ríkisins og Skúli Guðjónsson sem þá starfaði í Danmörku og var fenginn vegna þekkingar sinnar á manneldismálum til að taka þátt í undirbúningi málsins. Nefndin lagði til að fyrst um sinn bæri að leggja áherslu á að afla vitneskju um fæðissam-

setningu landsmanna og jafnframt að stofna til rannsókna á næringargildi ýmissa innlendra fæðutegunda. Loks var lagt til að sérstakri nefnd yrði falin umsjá rannsóknar og tilhögun í einstökum atriðum.

Ríkisstjórnin féllst á þessar tilögur og í júní 1939 var skipuð sjö manna nefnd til að hrinda rannsókninni í framkvæmd. Í nefnd þessari áttu sæti landlæknir (Vilmundur Jónsson) sem jafnframt var formaður, kennarinn í heilbrigðisfræði við Háskólann (Júlíus Sigurjónsson), forstöðumaður Rannsóknastofu Háskólans (Niels Dungal), berklayfirlæknir (Sigurður Sigurðsson), tryggingayfirlæknir (Jóhann Sæmundsson), hagstofustjóri (Þorsteinn Þorsteinsson) og einn af bankastjórum Landsbankans (Vilhjálmur Þór). Nefnd þessi gekk strax undir nafninu Manneldisráð, en lög um ráðið voru hins vegar ekki sett fyrr en 1945.

Fyrsti fundur Manneldisráðs var haldinn 10. júní 1939. Við undirbúning neyslurannsóknarinnar var

höfð hlidsjón af fyrirkomulagi manneldisrannsókna sem gerðar voru í Færeyjum 1936–37, en þeim var stjórnað af dr. Skúla Guðjónssyni. Manneldisráð fól Júlíusi Sigurjónssyni að sjá um framkvæmd rannsóknarinnar hér. Könnunin fór fram 1939–40 og var bæði neyslu- og heilsufarsrannsókn. Hún náði í fyrstu til 65 heimila úr ýmsum byggðarlögum víðs vegar um landið. Skýldu heimilin gera nákvæmar skýrslur um mataræðið um eins árs skeið. Þá færi fram allitarleg læknisskoðun á heimilisfólkinu í byrjun og lok rannsóknartímabilsins og ýmsar athuganir og upplýsingar skráðar varðandi lífnaðarhætti, húsaþykni o. fl. er þýðingu gæti haft í sambandi við heilsufarið. Af ýmsum ástæðum helltust nokkrar fjólskyldur úr lestinni áður en rannsókn lauk og var því ekki unnið til fulls nema úr skýrslum 56 heimila. Rannsókn þessi var að sjálfsögðu kostuð af ríkissjóði en þó er rétt að geta þess að áður en stofnað var til manneldisrannsókna hafði bæjarstjórn Reykjavíkur ákveðið að veita fimm þúsund krónum til mataræðisrannsókna. Fyrir tilmæli

Hvað borðum við og hvað ættum við að borða? Í meðfylgjandi grein er kynnt sú stofnun íslensk sem athugar þessa mikilvægu þætti heilsufarsins.



Manneldisráðs var þessu fé varið til vítamínrannsókna á innlendum fæðutegundum. Þannig lagði Reykjavíkurborg drjúgan skerf til þessarar fyrstu rannsóknar sem Manneldisráð stóð fyrir. Niðurstöður framangreindra rannsókna voru birtar árið 1943 í riti Júlíusar Sigurjónssonar „Mataræði og heilsufar á Íslandi“.

Eins og áður segir var Manneldisráð ekki formlega stofnað fyrr en með lögum sem staðfest voru í janúar 1945. Þá skipuðu ráðið fimm læknar úr því ráði sem starfað hafði frá 1939 og var landlæknir forseti þessi. Í 2. gr. laganna segir: „Það er hlutverk Manneldisráðs að vera heilbrigðisstjórninni til ráðuneytis um þau mál er að mannelði lúta og gera tillögur um framkvæmdir rannsókna á því sviði.“ Þrátt fyrir það hlutverk sem ráðinu var gefið með lögum, lá starfsemi þess niðri næstu þrjú áratugi. Greinilegt er að á þessu tímabili hefur ekki ríkt nægilegur skilningur á gildi mannelðismála. Hörgulsjúkdómar, svo sem beinkróm og skyrbjúgur, voru að mestu úr sögunni og almennt heilsufar fór batnandi. Meðal læknaáttarinnar virðist á þessum tíma ekki hafa ríkt almennur skilningur eða áhugi á þessu sviði, með örfáum undantekningum þó. Afleiðingin varð sú að fjárveitingavaldið skar niður allar fjárveitingar til ráðsins með framangreindum afleiðingum.

1974–1978

Á sjötta og sjöunda áratugnum tók smátt og smátt að glæðast á nýjan leik áhugi fyrir almennri heilsuvernd, þar á meðal neringar- og mannelðismálum. Rannsóknir á þessu sviði bentu æ meir til að almennt heilsufar væri að verulegu leyti háð mataræði manna og að skæða sjúkdóma, svo sem krabbamein og hjarta- og æðasjúkdóma, mætti að nokkru rekja til rangrar eða ófullnægjandi fæðu. Stjórnmalámmönnum tók nú að vaxa í augum hinn gífurlegi kostnaður við hina almennu heilbrigðisþjónustu, sem óx hröðum skrefum ár frá ári, og tóku að leggja eyrun við röddum um fyrirbyggjandi aðgerðir og urðu fúsari en áður til að veita fé til rann-

Manneldisráð 1982



Snorri Páll Snorrason



Hrafn Tulinius



Jón Óttar Ragnarsson



Laufey Steingrimsdóttir



Vigdís Jónsdóttir

sókna og aðgerða á því sviði. Ætla má að þessi þróun hafi orðið til þess að jarðvegur skapaðist fyrir áframhaldandi starfsemi Manneldisráðs.

Árið 1974 skipaði heilbrigðisráðherra í Manneldisráð, meðal annars fyrir forgöngu landlæknis, Ólafs Ólafssonar, sem samkvæmt lögum var forseti ráðsins. Aðrir ráðsmenn voru Baldur Johnsen yfirlæknir, prófessor Júlíus Sigurjónsson, Snorri Páll Snorrason yfirlæknir og Örn Bjarnason skólafyrirlæknir. Síðar kom Hrafn Tulinius í stað Júlíusar. Ennfremur var Jón Óttar Ragnarsson skipaður í ráðið 1978 til að annast sérstakar rannsóknir er ráðið stóð fyrir.

Medlimir ráðsins gerðu sér fljótlega grein fyrir því að til þess að hægt væri að sinna aðalhlutverki ráðsins, þ. e. ráðgjöf fyrir almenn- ing og stjórnvöld, yrði að hefja mannelðisrannsóknir meðal lands-

manna á breiðum grundvelli og vinna að því að teknar yrðu upp neringarfræðilegar rannsóknir á innlendum og erlendum matvælum sem eru á borðum Íslendinga.

Eftir að Alþingi hafði veitt nokkurt fé á fjárlögum til Manneldisráðs árið 1977 var hafist handa um könnun á neysluvenjum skólabarna í Reykjavík. Niðurstöður þessarar könnunar, „Mataræði skólabarna í Reykjavík. Könnun Manneldisráðs 1977–1978“, voru birtar árið 1981 sem fylgirit við Heilbrigðisskýrslur á vegum Landlæknisembættisins. Niðurstöðurnar voru byggðar á svörum 347 barna á aldri 10, 12 og 14 ára úr 7 skólum í Reykjavík. Könnunin var gerð í 4 skólum haustið 1977 og 3 vorið 1978. Hvert barn var látið svara spurningum um neyslu sína í fimm daga.

Könnun þessi var undirbúin af Manneldisráði en við undirbúning og framkvæmd rannsóknarinnar komu ýmsir fleiri við sögu en meðlimir ráðsins. Samráð var haft við Vigdís Jónsdóttur skólástjóra og Önnu Guðmundsdóttur kennara um mat á skammtastærðum, en þar var þó í aðalatriðum stuðst við fyrri rannsóknir. Baldur Johnsen læknir og Alda Möller matvælafræðingur stóðu fyrir rannsóknum á neringar- efnainnihaldi ýmissa matvæla. Dr. Jón Óttar Ragnarsson stóð meðal annars fyrir rannsóknum á C-vit- amin innihaldi vissra fæðutegunda og sá um neringarefnaútreikning á grundvelli áætlaðra skammtastærða. Ingibjörg Johannessen ritari ráðsins vann mikla undirbúnings- vinnu úr frumgögnum könnunarinnar. Könnunin leiddi í ljós að mataræði 10–14 ára skólabarna í Reykjavík var að ýmsu leyti ábótavant og er það rakið ítarlega í framangreindu riti ásamt tillögum um úrbætur.

1978–1982

Lög um Manneldisráð voru tekin til endurskoðunar árið 1977 og ný lög um Manneldisráð samþykkt á Alþingi 1978. Í hinum nýju lögum var mælt svo fyrir að til setu í ráðinu skuli skipa menn með sérþekkingu á mannelðismálum. Samkvæmt lög- unum er það hlutverk ráðsins

meðal annars að vinna að samræmingu rannsóka og fræðslu á sviði manneldisfræði, nánara samstarfi milli framleiðenda og neytenda og einnig skal ráðið vera heilbrigðisýf-irvöldum til ráðuneytis um manneldismál. Í ráðið voru skipaðir Snorri Páll Snorrason yfirleknir, sem er formaður, Hrafn Tulinius prófessor, Jón Óttar Ragnarsson dósent, Alda Möller matvælafræðingur og Vigdís Jónsdóttir skólastjóri. Alda lét af störfum í ráðinu haustið 1979 og var Laufey Steingrimsdóttir næringarfræðingur skipuð í hennar stað. Varamenn eru þau Gunnar Sigurðsson, Hrafn V. Friðriksson, Jónas Bjarnason, Helga Hreinsdóttir og Elísabet Magnúsdóttir. Manneldisráð heyrir undir heilbrigðis- og tryggingamálaráðuneytið.

Eitt fyrsta verk hins nýskipaða Manneldisráðs var að leggja drög að ítarlegri neyslurannsókn meðal Íslendinga. Manneldisráð taldi ekki

tímabært að marka opinbera manneldisstefnu nema fyrir lægju frekari upplýsingar um mataræði landsmanna, enda voru fjórir áratugir liðin frá því að fyrri könnun Manneldisráðs var gerð. Sýnt þótti að mjög æskilegt væri að kanna hvaða breytingar hefðu orðið á mataræði landsmanna á þessu tímabili og því stefnt að því að gera könnunina þannig úr garði að niðurstöður yrðu sambærilegar. Til að undirbúa og skipuleggja neyslukönnunina var myndaður starfshópur. Hann skipaðu þau Alda Möller, Hrafn Tulinius, Vigdís Jónsdóttir og Jón Óttar Ragnarsson en hann hafði síðan yfirumsjón með framkvæmd könnunarinnar. Hulda Ólafsdóttir ritari Manneldisráðs vann einnig að undirbúningnum. Var leitað samvinnu við Hagstofu Íslands, sem einmitt um þetta leyti var að leggja drög að neyslukönnun vegna endurskoðunar á vistulugrundvelli. Markmið með þessari neyslukönn-

un var að rannsaka mataræði fólks á höfuðborgarsvæðinu og gera jafnframt forkönnun í alls fimm bæjum úti á landi. Í síðari áfanga er ætluin að rannsaka frekar mataræði fólks úti á landsbyggðinni, jafnt í dreifbýli sem þéttbýli. Úrtak Hagstofunnar var að miklu leyti valið með annað sjónarmið í huga en neyslukönnun og var því ekki fullkomlega tilviljanakennt, eins og æskilegt hefði verið. Hins vegar hefði Manneldisráð tepast haft bolmagn til að ráðast í svo viðamikla neyslukönnun á þessum tíma ef ekki hefði komið til margvísleg aðstoð Hagstofu Íslands.

Könnunin náði til 270 fjölskyldna (884 einstaklinga) á Reykjavíkursvæðinu, Akureyri, Ísafirði, Vest-

Meðal þeirra verkefna sem Manneldisráð hefur unnið að er samning með fylgjandi töflu um ráðlagða dagsskammta. Slíkar töflur eru þó stöðugt í endurskoðun.

Ráðlagðir dagsskammtar (RDS) af ýmsum næringarefnum¹ Manneldisráð Íslands, 1979.

	Fitaleysisleg vitamín				Vainsleytanleg vitamín										Steinefni						
	Áttur ár	AA ² µg	DD ³ µg	EE ⁴ µg	EE ⁵ mg	C mg	B ₆ mg	B ₁₂ µg	Nia-ín mg	B ₁ mg	B ₂ mg	B ₃ mg	B ₅ µg	B ₇ µg	Kalk mg	Posfór mg	Jón	Járn	Maga-ín	Zink	
Börn	0.0-0.5	1800	420	10	400	4	25	0.2	0.4	5	0.3	50	0.2	350	240	25	10	60	5		
	0.5-1.0	2000	480	10	400	1	20	0.2	0.6	5	0.1	50	0.3	510	400	45	15	70	5		
	1-3	2000	480	10	450	7	48	0.7	0.8	9	0.6	100	1.0	800	800	60	15	150	10		
	4-6	2500	540	10	450	9	48	0.9	1.2	12	0.9	200	1.5	800	800	60	10	200	10		
	7-10	3300	700	10	400	10	40	1.2	1.2	16	1.2	300	2.0	800	800	110	10	250	10		
Kætlar	13-14	5000	1000	10	400	12	45	1.4	1.5	18	1.6	400	3.0	1200	1200	130	15	350	15		
	15-18	5000	1000	10	400	15	45	1.5	1.8	20	2.0	400	3.0	1200	1200	150	15	400	15		
	19-22	5000	1000	10	400	15	45	1.5	1.8	20	2.0	400	3.0	800	800	140	15	350	15		
	23-26	5000	1000	10	400	15	45	1.4	1.6	18	2.0	400	3.0	800	800	120	10	350	15		
	27+	5000	1000	10	400	15	45	1.2	1.5	16	2.0	400	3.0	800	800	110	10	350	15		
Konur	13-14	4000	800	10	400	12	45	1.2	1.3	16	1.6	400	3.0	1200	1200	115	15	300	15		
	15-18	4000	800	10	400	12	45	1.1	1.4	14	2.0	400	3.0	1200	1200	115	15	300	15		
	19-22	4000	800	10	400	12	45	1.1	1.4	14	2.0	400	3.0	800	800	100	15	300	15		
	23-26	4000	800	10	400	12	45	1.0	1.2	13	2.0	400	3.0	800	800	100	15	300	15		
	27+	4000	800	10	400	12	45	1.0	1.1	12	2.0	400	3.0	800	800	90	10	300	15		
Á með- göngulína		5000	1000	10	400	15	50	+0.3	+0.3	+2	2.5	500	4.0	1200	1200	125	15+	400	20		
með barni																					
á hejótli		6000	1200	10	400	15	50	+0.3	+0.5	+4	2.5	600	4.0	1200	1200	150	15	450	20		

1. Desið skammtar eru miðaðir við að fullnægja þörfum alls þorra heilbrigðis fólks. Best er að fæðis sé fjölbreytt, en þá eru mestar líkar á að þörfum fyrir ömur næringarefni (seu engir RDS-gildir eru til fyrir) sé einnig fullnæggt.
 Nöfn nokkurra vainsleytanlegra vitamína og óna steinefna gata orkað tvímalda:
 a) Fólásin er sambætt á föllingry og skyldum efnum sem hafa hlífðeða verkun.
 b) Niasín er sambætt á nióínsýru og nióínsamíð.
 c) Þiamín er öðru nafni nefnt B₃-vitamín.
 d) Riboflavin er annað nafn á B₂-vitamín.
 e) B₆-vitamín er einnig nefnt pyridoxín og er notað sem sambætt yfir pyridoxín og skyld efni sem hafa hlífðeða verkun.
 f) B₁₂-vitamín er einnig nefnt sjáandiþáamín.
 g) Kalk getur einnig verið notað sem kalíum en þar sem næringarfræðingar kalla þetta næringarefni venjulega „kalk“ er það nafn notað standa.
 2. 1 µg merkir mikrogramm þ. v. einn milljónasta úr gramm. Áttur eru notaðar alþjóðsamingar (ae) fyrir bæði A og D vitamín.
 3. Eitt mikrogramm af hreinu A-vitámíni (retínol) jafngildir 3.33 ee í fæðu ungaru, sem eingöngu nærast á mjólk, en fyrir þá sem neyta blandaðar fæðu er notað hlutfallið 0.66 sem meðalgildi.
 4. Eitt mikrogramm af hreinu B₁₂-vitámíni (skólabakterí) jafngildir 0.001 µg.
 5. Gætt er ráð fyrir að um 80% af B₁₂-vitámíni-virkniinni komi frá alfa-tokoferól, en 20% úr öðrum tokoferólum.
 6. Ef hreint föllingry er notað nægir að neyta um % af RDS.
 7. Miðað er við niasín, en saki þess fæst allt að 1 mg af niasíni úr hverjum 99 mg af tryptofaní.
 8. Aukinni þörf er ekki antt að mæta með breytingu á mataræði og er því nauðsynlegt að taka jarnstófur.

mannaeyjum, Neskaupstað og Hvalsvellu. Gerð var tveggja daga könnun á neyslu hvernar fjölskyldu. Um var að ræða að vigta og skrá niður allan mat sem viðkomandi fjölskylda neytti á þessu tímabili. Rannsóknin á höfuðborgarsvæðinu stóð frá apríl 1979 til apríl 1980 og náði til 202 fjölskyldna (717 einstaklinga). Úr upphaflega úrtakinu féllu 92 einstaklingar svo að lokaniðurstöður byggðust á neyslu 625 einstaklinga. Förrannsóknin á stöðunum úti á landi fór hins vegar fram

í apríl- og maímánuði 1980. Öll rannsóknin var tölvuunnin. Niðurstöður þessarar könnunar á höfuðborgarsvæðinu ásamt lýsingu á undirbúningi og skipulagi voru birtar í ritinu „Neyslukönnun Manneldisráðs Íslands 1979–1980 — höfuðborgarsvæðið“, sem gefið var út í ritröð Rannsóknastofnunar landbúnaðarins sumarið 1981 (Fjölrit RALA nr. 74). Jón Óttar Ragnarsson og Erla Stefánsdóttir tóku ritið saman. Þá birtist grein um rannsóknina í Fréttabréfi um heilbrigðismál í desember 1981.

Pegar er hafinn undirbúningur að síðari hluta neyslukönnunar meðal landsmanna. Á hún að ná til allra landshluta og er gert ráð fyrir að í úrtakinu verði 1500 manns (500 fjölskyldur) úti á landi og um 400 manns (100 fjölskyldur) á höfuðborgarsvæðinu. Þessi rannsókn á að verða ítarlegri en sú fyrri og ná yfir neyslu fólks í sjö daga í stað tveggja áður. Ætlunin er að nota óskert úrtak og ætti því könnunin að gefa réttari mynd af neysluvenjum Íslendinga en ella og áður hefur fengist. Hér er um að ræða mjög víðamikla og kostnaðarsama framkvæmd. Hvernig til tekst byggist að miklu leyti á góðri samvinnu fólks-

ins í landinu og þeirra sem að rannsókninni standa. Við fyrri rannsóknir af þessu tagi hefur sú samvinna jafnan verið með ágætum.

Gildi neyslukannana

Sú skoðun hefur komið fram í Manneldisráði að æskilegt sé að viðtækar neyslukannanir fari fram á tíu ára fresti. Þetta álit byggist meðal annars á því hve órar breytingar hafa orðið á mataræði Íslendinga. Breytingarnar má rekja til þeirrar byltingar sem átt hefur sér stað í matvælaframleiðslu, auknu framboði á erlendum matvælum, breyttum geymsluháttum matvæla og batnandi efnahag, svo að nokkuð sé nefnt. Gildi neyslukannana felst m. a. í því að leiða í ljós kosti og galla mannelis á hverjum tíma. Neyslukannanir eru því grundvöllur að fyrirbyggjandi aðgerðum til að varðveita heilsu og koma í veg fyrir sjúkdóma. Þegar marka á mannelissteftu þjóðar í framangreindu skyni er óhjákvæmilegt að byggja á þeim upplýsingum sem fást með neyslukönnun. Heilsufarsrannsóknir, t. d. með hópsköðunum sem gerðar eru samtíms, auka gildi neyslukannana, þannig að betri yfirsýn fæst um sambandið á milli mataræðis og heilsufars. Auka má gagnsemi neyslukannana enn meir með því að stiga skrefið til fulls og taka mið af niðurstöðum neyslukannana og heilsufarsrannsókna við áætlanagerð á sviði landbúnaðar, sjávarútvegs og iðnaðar, með heilnæmar neysluvörur í huga.

Að því er varðar einstaklinginn sjálfan þá geta niðurstöður neyslukannana orðið honum leiðarljós til að ná því markmiði sem Alþjóðaheilbrigðisstofnunin (WHO) setti fram á aðalfundi sínum 1980: „Með farsælli leiðsögn í heilsurækt þarf hver einstaklingur að ávinna sér nýtt lífsform, sem glæðir sjálfstraustið og styður hann í þeim ásetningi að bera ábyrgð á eigin lífi, einnig hvað varðar heilsufar.“

Snorri Páll Snorrason, formaður Manneldisráðs, er yfirlæknir á lyflækningadeild Landspítalans og dósent við læknadeild Háskóla Íslands. Sérgrein Snorra eru lyflækningar og hjartasjúkdómar.



**Góð heilsa er
gæfa hvers manns**

Nutana