



Fæðuval ungra Íslendinga með geðrofssjúkdóma

- og þróun líkamsþyngdar þeirra á 12 mánaða tímabili.

Helga Guðrún Friðþjófsdóttir

Leiðbeinendur: Ingibjörg Gunnarsdóttir og Ólöf Guðný Geirsdóttir



HÁSKÓLI ÍSLANDS
MATVÆLA- OG NÆRINGARFRÆÐIDEILD



Fræðilegur bakgrunnur

- Lífslíkur einstaklinga með geðrofssjúkdóma eru minni og lífa þeir að jafnaði um 10 – 25 árum skemur en aðrir (Burghardt et. al, 2013).
- Megin ástæða þessa eru lífsstílstengdir sjúkdómar eins og hjarta- og æðasjúkdómar (Burghardt et. al, 2013).
- Erlendar rannsóknir benda til þess að mataræði hópsins sé lakara en mataræði viðmiðunarhópa (Gouveia et. al, 2013).
- Viðkvæmari hópur en aðrir fyrir áhrifum lélegs mataræðis.



HÁSKÓLI ÍSLANDS
MATVÆLA- OG NÆRINGARFRÆÐIDEILD



Markmið rannsóknar

- Megin markmið rannsóknarinnar var að kanna fæðuval ungra Íslendinga með geðrofssjúkdóma og þróun þyngdar þeirra á 12 mánaða tímabili.
- Ekki hefur verið gerð sambærileg rannsókn á Íslandi áður.
- Þátttakendur rannsóknarinnar voru þjónustuþegar Laugarássins sem sóttu þjónustu á því tímabili sem gagnaöflun fór fram, allir á aldrinum 18 – 30 ára.
- Alls náðist að bjóða 66 skjólstæðingum þátttöku, þar af neituðu 18. Niðurstöður eru því birtar fyrir 48 einstaklinga.
- Fæðuval og næringargildi fæðu var metið með sólarhringsupprifjun á mataræði.



HÁSKÓLI ÍSLANDS
MATVÆLA- OG NÆRINGARFRÆÐIÐEILD



Tafla II. Samanburður á neyslu algengra matvæla og fæðu úr völdum matvælaflokkum (grömm á dag).

Yfirflokkar	Þjónustuþegar Laugarássins		Landskönnun 2010 - 2011		P-gildi
	Meðaltal	SF	Meðaltal	SF	
Mjól, mjólkurvörur alls	164	± 213	316	± 260	<0,001
Grænmeti og ávextir alls	157	± 144	210	± 166	0,008
Nýtt, fryst grænmeti, stönglar, blöð, aldin	58	± 36	60	± 62	0,436
Ávextir, ber, hnetur og fræ alls	53	± 99	116	± 135	<0,001
Fiskur, fiskafurðir og skeldýr, alls	24	± 65	31	± 49	0,009
Jurtaolíur, jurtafeiti	1	± 3	2	± 3,5	<0,001
Fiskolíur, lýsi	0,2	± 1,4	1,0	± 2,6	0,007
Gosdrykkir, svaladrykkir	591	± 576	347	± 345	0,028
Snakk og poppkorn	18	± 44	10	± 19	<0,001
Sælgæti	27	± 57	21	± 29	<0,001



HÁSKÓLI ÍSLANDS
MATVÆLA- OG NÆRINGARFRÆÐIÐEILD



Tafla III. Orka og orkugefandi næringarefni í fæðu þjónustuþega og þátttakenda í Landskönnun ásamt ráðlagðri neyslu samkvæmt Norrænum og íslenskum leiðbeiningum.

	Ráðlegging	Þjónustuþegar Laugarássins		Landskönnun 2010 - 2011		P-gildi
		Meðaltal	SF	Meðaltal	SF	
Orka kcal		2231	± 688	2283	± 814	0,675
Prótein E %	10 -20 %	16	± 7	17	± 4	0,112
Fita E %	25 -40 %	35	± 13	33	± 7	0,100
Mettaðar fitusýrur E %	<10 %	13	± 5	13	± 4	0,869
Einómettaðar fitusýrur E %	10 – 20 %	12	± 5	11	± 3	0,03
Fjölómettaðar fitusýrur E %	5 -10 %	6	± 3	6	± 3	0,276
Omega – 3 fitusýrur E %	1 %	0,04	± 0,3	1,2	± 0,6	<0,001
Kolvetni E %	45 -60 %	46	± 18	46	± 7	0,879
Viðbættur sykur E %	< 10 %	15	± 13	12	± 7	0,135
Trefjar g/MJ	3g/ MJ	2,3	± 2,9	2,1	± 1,2	0,311



HÁSKÓLI ÍSLANDS
MATVÆLA- OG NÆRINGARFRÆÐIÐEILD



Tafla IV. Ráðlagðir dagskammtar og meðalþörf ásamt meðalneyslu vítamína og steinefna hjá báðum hópunum.

	RDS	Meðalþörf	Þjónustuþegar Laugarássins		Landskönnun 2010-2011		P-gildi
			Meðaltal	SF	Meðaltal	SF	
A-vítamín (µg/dag)	700	500/600	500	± 340	912	± 1950	<0,001
Retínól (µg/dag)	-	-	348	± 285	708	± 1929	<0,001
D-vítamín (µg/dag)	15	7,5	3,1	± 4,2	5,6	± 6,5	<0,001
B1-vítamín (mg/dag)	1,1/1,4	0,9/1,2	1,2	± 0,5	1,4	± 0,7	0,004
B2-vítamín (mg/dag)	1,3/1,6	1,1/1,4	1,5	± 0,7	1,9	± 0,9	<0,001
Fólasín (µg/dag)	400/300	200	260	± 174	308	± 155	<0,001
C-vítamín (mg/dag)	75	50/60	82	± 89	122	± 107	<0,002
Kalsíum (mg/dag)	800	500	824	± 486	1079	± 489	<0,001
Magnesium (mg/dag)	280	-	274	± 110	315	± 137	<0,030
Joð (µg/dag)	150	100	123	± 148	144	± 111	<0,002

*0,02 = 0,0002



Umræður og ályktun

- Mataræði hópsins er undir viðmiðum opinberra ráðlegginga um mataræði.
- Neysla á D-vítamíni reyndist vel undir áætlaðri meðalþörf og neysla á omega-3 fitusýrum var töluvert undir ráðlagðri neyslu.
- Niðurstöður í samræmi við erlendar rannasóknir.
- Mikilvægt að bregðast við og finna leiðir til að bæta fæðuval í því skyni að bæta lífsgæði og auka lífslíkur einstaklinga með geðrofssjúkdóma.



HÁSKÓLI ÍSLANDS
MATVÆLA- OG NÆRINGARFRÆÐIDEILD



Heimildir:

- 1) Burghardt KJ, Ellingrod VL. Detection of metabolic syndrome in schizophrenia and implications for antipsychotic therapy : is there a role for folate? *Molecular diagnosis & therapy*. 2013;17(1):21-30.
- 2) Anagnostis P, Athyros VG, Tziomalos K, Karagiannis A, Mikhailidis DP. Clinical review: The pathogenetic role of cortisol in the metabolic syndrome: a hypothesis. *The Journal of clinical endocrinology and metabolism*. 2009;94(8):2692-701.
- 3) Stahl SM, Mignon L, Meyer JM. Which comes first: atypical antipsychotic treatment or cardiometabolic risk? *Acta psychiatrica Scandinavica*. 2009;119(3):171-9.
- 4) Hu FB, Willett WC. Optimal diets for prevention of coronary heart disease. *Jama*. 2002;288(20):2569-78.
- 5) Gouveia C, Chowdhury TA. Diabetes, schizophrenia and metabolic effects of antipsychotic drugs. *Mental health today (Brighton, England)*. 2013:24-7.
- 6) Bosanac, P., Mancuso, S.G. and Castle, D.J. (2016) Anxiety symptoms in psychotic disorders: Results from the second Australian national mental health survey. *Clinical schizophrenia and related psychoses*. 10:2, 93-100.
- 7) Lamberg-Allardt C, Brustad M, Meyer HE, Steingrimsdottir L. Vitamin D - a systematic literature review for the 5th edition of the Nordic Nutrition Recommendations. *Food & nutrition research*. 2013;57.
- 8) Cieslak K, Feingold J, Antonius D, Walsh-Messinger J, Dracxler R, Rosedale M, et al. Low vitamin D levels predict clinical features of schizophrenia. *Schizophrenia research*. 2014;159(2-3):543-5.
- 9) Patrick RP, Ames BN. Vitamin D and the omega-3 fatty acids control serotonin synthesis and action, part 2: relevance for ADHD, bipolar disorder, schizophrenia, and impulsive behavior. *FASEB journal : official publication of the Federation of American Societies for Experimental Biology*. 2015;29(6):2207-22



HÁSKÓLI ÍSLANDS
MATVÆLA- OG NÆRINGARFRÆÐIDEILD