



Mage-tarmforbundet



Vi kjemper for deg!

Mads Johansson, generalsekretær

HVEM ER MAGE-TARMFORBUNDET?

Landsdekkende forbund for personer med diagnosene:

- Crohns sykdom og ulcerøs kolitt
- Irritabel tarmsyndrom (IBS)
- Gastroparese
- Mikroskopisk kolitt
- Eosinofile gastrointestinale sykdommer
- Refluks
- Funksjonell dyspepsi
- Akalasi
- Kort tarm-syndrom
- IAA/stomiopererte
- Andre fordøyelsesrelaterte sykdommer

Stiftet i 1987 av gastroleger, senere overdratt til pasientene

I dag, pr mars 2023:

- 13 aktive lokallag
- Ca. 5 000 medlemmer
- En liten administrasjon på 3,5 årsverk.

MEDLEMSAKTIVITET



Fylkeslag

- Flere medlemsmøter årlig
- Foredrag av faglig ekspertise
- Seminarer i samarbeid med sentralt
- Deltar på Lærings og mestringsentre
- Arrangerer skravlekveler, pizza/bowling og andre tiltak
- Egne ungdomsmøter lokalt
- Erfaringsdeling
- Lukket gruppe på Facebook

Mage-tarmforbundet UNG (for deg under 34 år)

- Ungdomssamlinger - ofte til fjells og/eller syden årlig med faglig innhold og sosialt samvær
- Utveksling av erfaring – skravlekvelder
- Bowling
- Grilling
- Kan søke støtte til egenandel fra tilhørende lokallag
- Europeisk samarbeid gjennom European Youth Meeting (EYM)
- Ungdomssamling var i Tyrkia 7. - 15. september 2019.





Foreldre og barn

- Familiesamling
- Foreldresamling
- Lokale aktiviteter for foreldre og barn
- Tidligere har vi hatt samling blant annet på Haraldvangen (nord for Gardemoen), Hafjell i Lillehammer, Sarpsborg i Østfold og på Bardøla på Geilo.

Mestringstreff for voksne på Kielferga
arrangert i 2018, 2019 og 2021.

Ny samling i 2023 😊





Digitale samlinger!

- **24. februar 18:00-20:00.**
Foredrag av ernæringsrådgiver Janne Thuve «Ernæring og fordøyelsessykdom».
- **15. mars 17:30-19:30**
Medlemsmøte og erfaringsutveksling for foreldre og foresatte som har barn med fordøyelsessykdom.
- **19. mars 18:00-20:00**
Digital samling for medlemmer i LMF Ung (18-34 år) med Kahoot og erfaringsutveksling.
- **21. april 18:00-19:30.**
Foredrag av lege Bente Bull-Hansen og psykolog Torkil Berge om prosjektet «Plagen med magen - mestring ved IBS».
- **28. april 18:00-19:00**
«Fekal transplantasjon for irritabel tarm syndrom – en ny nasjonal studie», foredrag av lege og post doktor Peter Holger Johnsen ved UNN.
- **5. mai kl. 18:00-19:30**
«Eosinofile gastrointestinale sykdommer - årsak, diagnostikk og behandling», foredrag av Knut E. A. Lundin, utdanningsleder, professor, dr. med. ved det medisinske fakultet (UiO) og overlege, seksjon for gastromedisin ved OUS.
- **12. mai 18:00-19:00**
«Presisjonsmedisin og IBD», foredrag av Arne Kristian Sandvik, professor, overlege dr. med. ved NTNU.
- **19. mai kl. 18:00-19:00**
«Gjør den moderne mat oss syke? - Ultraproessering og folkehelse», foredrag av Marit Kolby Zinöcker, ernæringsbiolog og høyskolelektor ved Bjørknes Høyskole.

Programmet over er fra 2021. Mer kommer!

INFORMASJONSARBEID OG MEDLEMSFORDELER

FORDØYELSEN

Tidsskrift for Mage-tarmforbundet | Nr 04 2022 |

Oyeblikket er
ordløst
uten rammer
utenfor tiden

Stilheten i
dypt vann
tidløshetens
puls lag

Fravær av
uro og angst
hjerter og sjel
finner rytmen

pulserer
i harmoni
jeg
er



Tema: Ro og
tilstedeværelse
Side 8-17

Brystmelk er full av
gode bakterier
Side 18-20

En rikere hverdag
etter rehabilitering
Side 26-28



FORDØYELSEN

Tidsskrift for Mage-tarmforbundet | Nr 03 2022 |



Bruk forbruker-
makten!
Side 8

Mage-
tarmskolen
Side 12

Tilrettelagt kost ved
sykehusopphold
Side 28



Medlemsblad: Fordøyelsen

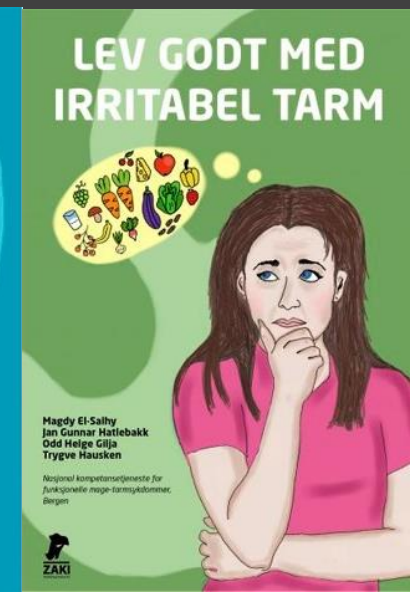
- Ny forskning
- Rettigheter
- Interessepolitikk
- Pasienthistorier
- Mestring
- Aktiviteter og medlemstreff
- Kosthold
- Bokanmeldelser
- Leserbreve
- Reisebrev fra medlemmer på turer i regi av Mage-tarmforbundet
- Medlemsblad sendes medlemmer, gastroavdelinger, dagposter på sykehusene, LMS og til øvrig helsepersonell
- Utgis fire ganger i året



TANGEN DYREPARK

DiggBox

Utvalgte medlemsfordeler!



ADVOKATFIRMAET
TVETER OG KLØVFJELL
AS – MNA



Utvalgte medlemsfordeler!

Få gode rabatter hos advokatfirmaene Tveter og Kløvfjell eller Legalis

WWW.MAGETARM.NO

GJ.SNITT. 32 500
UNIKE SIDEVISNINGER I
MÅNEDEN

PÅ MIN SIDE FINNES WEBINARER,
DIGITAL VERSJON AV
FORDØYELSEN OG ALLE
MEDLEMSRABATTER 😊

The screenshot shows the homepage of Mage-tarmforbundet. At the top, there is a navigation bar with links for 'Logg ut', 'Min side', 'Medlemsfordeler', 'Verv en venn', 'Blogg', 'Filmer', and social media icons. The logo 'Mage-tarmforbundet' is on the left, and a search bar 'Søk i LMF.' is on the right. Below the navigation bar, there are dropdown menus for 'HJEM', 'OM OSS', 'DIAGNOSER', 'LEVE MED SYKDOM', 'RETTIGHETER', 'BLI MEDLEM', 'KONTAKT OSS', and 'STØTT OSS'. The main content area features a large image of a person holding their stomach. To the right of this image is a sidebar with four items: 'KALENDER' (calendar), 'FORDØYELSEN' (magazine), 'MESTRINGSKURS' (course), and 'TARMKANALEN' (podcast). Below the main image, there is a call to action: 'VIL DU BLI MEDLEM? Mage-tarmforbundet hjelper deg til bedre helse og livsmestring.' At the bottom of the main content area, there is a dark blue button that says 'Klikk her for informasjon om Korona / Covid19'.

AKTUELT Se vårt nyhetsarkiv



Vi inviterer til digitalt medlemstreff med erfaringsutveksling
Ønsker du å utveksle erfaringer med andre i samme situasjon som deg?
> [Les mer..](#)

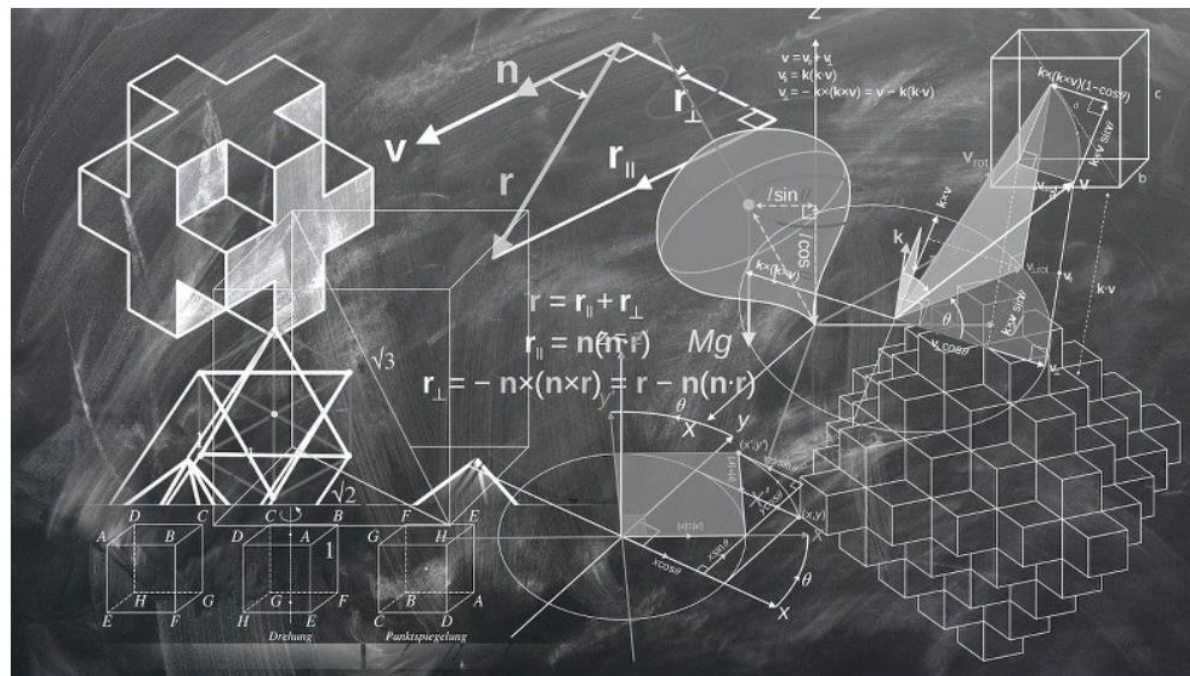


Bli med på digitalt likepersonkurs (4 plasser igjen)
Vi ønsker å lære opp flere motiverte medlemmer, som kan kontaktes ved behov og som kan være likepersoner på aktiviteter. Kan det være deg?
> [Les mer..](#)



Digitalt foredrag:
«Gastroparese – når magen stopper opp»
Mage-tarmforbundet inviterer til digitalt foredrag for våre medlemmer onsdag 19. oktober klokken 19:00-20:30.
> [Les mer..](#)

INFORMASJON OM SKOLERETTIGHETER



Skolerettigheter

Her har LMF samlet info om hvilke rettigheter kronisk syke har under skolegangen.

[Grunnskolen](#)

[Videregående skole](#)

[Fagskole - høyere yrkesrettet utdanning](#)

[Folkehøyskole](#)

[Høyere utdanning](#)



DET HASTER!

Vennligst la vedkommende låne toalettet, gå foran i køen eller bruke handicap-toalett.

Innehaveren av dette kortet har en kronisk fordøysessykdom som gir behov for hurtig tilgang til toalett.

Gyldig til 31.12.2023

Mads Johansson
Mage-tarmforbundet



IT'S URGENT!

Please let him / her borrow a toilet, go ahead of the queue or use a handicap toilet.

The holder of this card has a chronic digestive disease that requires quick access to the toilet.

Valid to 31.12.2023

Mads Johansson
Mage-tarmforbundet

- Husk også elektronisk dokort finnes nå på min side! 😊
- Logg inn på www.magetarm.no

Vår egen
podcast:
“Tarmkanalen”



Vi er på
Snapchat!

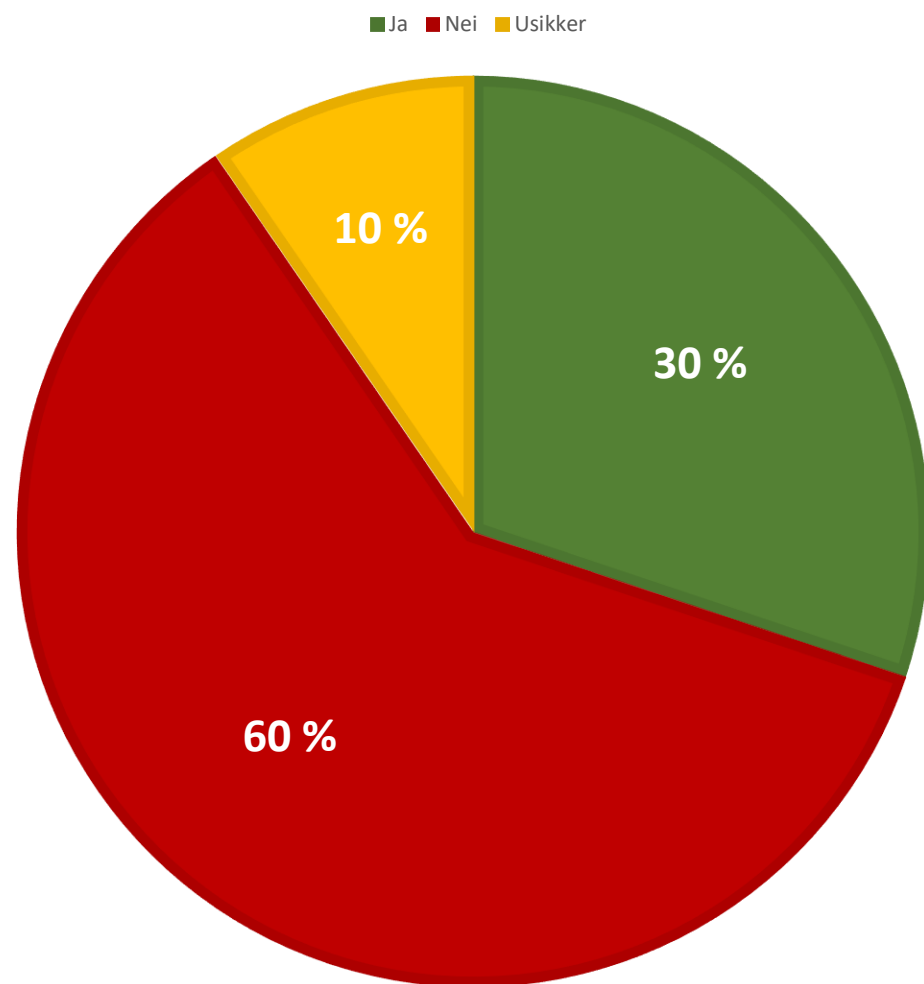


Mage-tarmforbundet
magetarmnorge



HAR DU HØRT OM SAMVALG?





136 respondenter

Har du hørt om samvalg?

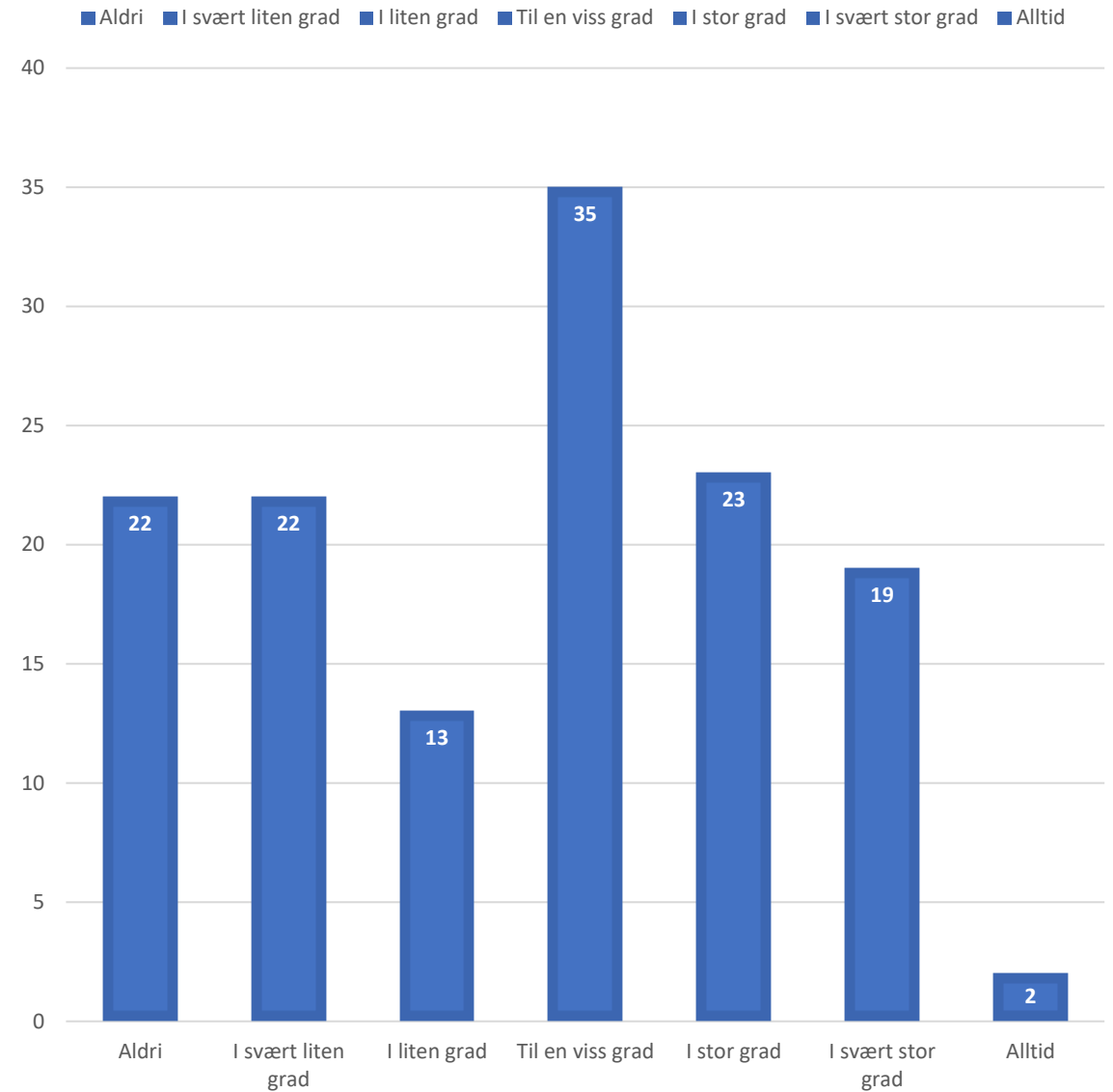
LMF undersøkelse 2019, 136 respondenter
Hva vet vi egentlig om samvalg og hvordan fungerer det i praksis?

HVA ER SAMVALG?

Samvalg er en prosess der du sammen med helsepersonell kommer frem til og tar beslutninger om hvilke undersøkelses- og behandlingsmetoder som passer best for deg. Godt samvalg kjennetegnes ved at pasienten får støtte fra helsepersonell til å vurdere alternativene, ut fra beste tilgjengelige kunnskap om fordeler og ulemper, og til å utforske egne verdier og preferanser. Målet med samvalg er å oppnå informerte valg.

Basert på informasjonen over, i hvilken grad har du vært involvert i samvalg med legen din?

32 % har aldri eller i svært liten grad hadde vært involvert i samvalg med legen sin.



• 136 respondenter

PROSJEKT
SAMVALG OG
MESTRING

Alle har rett på samvalg



Visste du at du som pasient har en lovfestet rett til å bli involvert i beslutninger knyttet til din behandling?

INTERESSEPOLITIKK OG PÅVIRKNINGSARBEID



KOSTHOLDSUNDERSØKELSEN 2019

N = 791

IBD

HAR DU PRØVD KOSTHOLDSENDRINGER (DIETT ELLER
UTELATELSE AV MATVARER) FOR DINE TARMPLAGER? (560 STK)



87,3 % (489 STK)
SVARTE «JA»



12,7 % (71 STK)
SVARTE «NEI»

IBD

HVILKE KOSTHOLDSENDRINGER HAR DU PRØVD?
(FLERE KRYSS MULIG) (489 STK)

- Unngår visse type matvarer: 76,9 % (376 stk)
- Melkefri/Laktoseredusert 65,8 % (322 stk)
- Glutenfritt kosthold: 44,6 % (218 stk)
- Lav FODMAP: 39,3 % (192 stK)
- Lettfordøyelig kost 32,9 % (161 stk)
- Lavkarbo 24,7 % (121 stk)
- Vegetarisk kosthold 7,6 % (37 stk)
- Spesific Carbohydrate Diet (SCD) 3,1 % (15 stk)
- Rawfood 2,2 % (11 stk)
- Vegansk kosthold 1,2 % (6 stk)

IBD

HAR KOSTHOLDSENDRINGENE/DIETTEN HJULPET DEG I FORHOLD
TIL DINE MAGEPLAGER?(489 STK)



82 % (401 STK)
SVARTE «JA»



18 % (88 STK)
SVARTE «NEI»

IBD

HAR DU FÅTT, OG I SÅ TILFELLE HVOR HAR DU FÅTT
INFORMASJON ANGÅENDE KOSTHOLD RELATERT TIL
TARMPLAGER? (FLERE KRYSS MULIG)(560 STK)

• Internett (google, facebook etc)	61,8 % (346 stk)
• Mage-tarmforbundet	40,2 % (225 stk)
• Bøker	32,1 % (180 stk)
• Klinisk ernæringsfysiolog	26,3 % (147 stk)
• Gastroenterolog	18,6 % (104 stk)
• Venner/familie	17,5 % (98 stk)
• Gastrosykepleier	13,4 % (75 stk)
• Nei, jeg har ikke fått informasjon om dette	12 % (67 stk)
• Fastlegen	9,5 % (53 stk)
• Nyheter (VG, NRK, Aftenposten etc.)	9,5 % (53 stk)
• Ernæringsterapeut	7,7 % (43 stk)
• Sykepleier	6,1 % (34 stk)

IBD

FÅR DU KOSTVEILEDNING SOM EN DEL AV DIN SYKDOMSOPPFØLGING? (560 STK)



15,5 % (87 STK)
SVARTE «JA»



30,5 % (171 STK) SVARTE
«NEI, DET HAR JEG IKKE
BEHOV FOR»



54 % (302 STK) SVARTE
«NEI, MEN JEG SKULLE
ØNSKE JEG FIKK DET»



KORT OPPSUMMERT

- Svært mange med IBS mener de opplever bedring av å endre kosthold (85 % med IBS)
- De aller fleste har google som sin viktigste informasjonskilde når det gjelder ernæring.
- 54 % (alt for mange) savner kostholdsveiledning som del av sin sykdomsoppfølging.

Avføring-eksperiment gav 9 av 10 eit betre liv – no blir forskinga stoppa

Britt Mari Karlsen blei redda av avføring frå ein mann på Stord. Men forskinga som ligg bak får ikkje meir pengar. – Flaut at norsk helsevesen stoppar dette, seier overlege.



FORTVILA: I fleire år blei Britt Mari Karlsen styrt av mageproblem. – Ein må ha opplevd det for å skjønna kor altoppslukande det er.

FOTO: ELI BJELLAND / NRK



Eli Bjelland
Journalist

Vi rapporterer frå **Stord/Bømlo**

Publisert 26. feb. kl. 19:50

LMF
Landsforeningen mot fordøyelsessykdommer

149 500 kr 384 givere 12 dager igjen

Del Støtt spleisen

149 500 kr 87 % av 170 000 kr

[Flexibelt mål](#)

[Beskrivelse](#) [Aktivitet](#)

Innsamlingsaksjon til forskningsprosjekt på irritabel tarm og fekaltransplantasjon

Alle donasjoner går til et forskningsprosjekt på irritabel tarm og fekaltransplantasjon som gjøres i samarbeid mellom Stord sykehus (Helse Fonna), Haukeland Universitetssykehus og Universitet i Bergen.

Spleisens sponsorer

- Mikal Hitsøy Henriksen 20 000 kr
- Navn og logo her om du gir over 5 000 kr

Opprettet av

LANDSFORENINGEN MOT FORDØYELSES- SYKDOMMER
Orgnr. 976 864 271

Pengene utbetales til
LANDSFORENINGEN MOT
FORDØYELSES- SYKDOMMER

Innsamlingsaksjon IBS og FMT



FRUKT: Anne Merete Sørensen har irritable tarm. – No skjer eg opp frukt som eg skal ha med meg på jobben. Frukt og grønsaker er godt for magen, og inneheld mellom anna fiber og vitaminar, seier Sørensen. Foto: Henrik Mundal Andreassen

Anne Merete (27) fekk eit «nytt» liv etter behandlinga. No fryktar ho for framtida

Skriftlig spørsmål fra Helge André Njåstad (FrP) til helse- og omsorgsministeren

Dokument nr. 15:1955 (2020-2021)

Innlevert: 18.04.2021

Sendt: 19.04.2021

Besvart: 23.04.2021 av helse- og omsorgsminister Bent Høie



Spørsmål

Helge André Njåstad (FrP): Vil statsråden ta initiativ til å halde fram med prosjektet slik at vi kan få meir kunnskap og hjelpe fleire?

Begrunnelse

I avisa Sunnhordland 12. april står det om eit forskningsprosjekt for personar med irritable tarm. Prosjektet har så langt gode resultat og det framstår derfor merkelig at Helse Vest avsluttar eit prosjekt med gode resultat. Så langt i forskninga er 90 % blei betre etter behandlinga og 50 % heilt friske. Dette er ei veldig alvorleg lidning for eit stor del av befolkninga. Irritable tarm (IBS) er ein svært smertefull lidning som 15 av 100 personar lid av i Norge. Dette er ikkje ein sjukdom ein døyr av, men for mange fører det med så mykje smerter at dei ikkje klarer å stå i jobb. Noko som sjøvsagt blir svært kostbart for samfunnet.



Svar

Bent Høie: Jeg deler stortingsrepresentantens syn om at irritable tarm er en alvorlig og smertefull lidelse som rammer en stor del av befolkningen. Pasienter med irritable tarm kan ha svært redusert livskvalitet, og behandlingstilbudene som er tilgjengelige gjør ikke pasientene varig friske. Mange opplever heller ikke at de lindrer nok. Samfunnsutgiftene er høye, siden sykdommen kan føre til sykefravær og uførhet. Behandling av pasienter med fekal transplantasjon, eller overføring av tarmflora fra en frisk donor til tarmen hos en syk mottaker, er en lovende metode. Forskning viser svært gode resultater og flere studier er i gang. I 2019 ble en nasjonal, fase III-studie ledet av Universitetssykehuset i Nord-Norge tildelt finansiering gjennom program for klinisk

behandlingsforskning i crucialishealorionecton. Dette programmet skal bidra

Innsamlingsaksjon IBS og FMT



irritabel tarm (IBS) er svært utbredt. Studier har vist at en ny tarmflora kan gi bedring, men mer forskning trengs før fekaltransplantasjon eventuelt blir en behandlingsform. (Foto: Orawan Pattarawimmonchai / Shutterstock / NTB)

Rundt 90 prosent opplevde bedring i forskningsprosjekt på irritabel tarm. Nå får det ikke midler til å fortsette

Pasientforening startet innsamlingsaksjon til et norsk forskningsprosjekt på fekaltransplantasjon mot irritabel tarm (IBS).



Ingrid Spilde
JOURNALIST

Torsdag 06. mai 2021 - 04:31

Nyhetsartikkel

Forsiden / Nyhetsartikkel



LMFA generalsekretær Mats Johansson er glad for å kunne overrekke en sjekk på 210 004 kroner til Helse Fonna. Foto: privat

FORSKNINGSRÅDET OG HELSE VEST SA NEI, NÅ HAR PASIENTENE TATT SAKEN I EGNE HENDER

Pasientforening samlet inn over 200 000,- som bidrar til videre forskning på irritabel tarm og fekaltransplantasjon. – Uten disse pengene ville det ikke vært mulig, sier forsker Magdy El-Salhy.



Morten Høglund fikk et nytt liv etter å ha deltatt i

forskningsprosjektet. Foto: Privat

Inspirerer forskerne

Magdy El-Salhy er spesialist i gastroenterologi og indremedisin og professor emeritus. Han er prosjektleder for den aktuelle studien. El-Salhy synes det er svært gledeelig at Landsforeningen mot fordøyelsessykdommer har stilt opp og engasjert seg i en sak som berører deres medlemmer. Han setter stor pris på alle som har donert penger til forskningen hans.

– Mange med irritabel tarm er utretrtygdede og har vanskeligt økonomi. likevel har de donert penger, noen til og med store summer. Det er trolig penger de egentlig trenger selv, men som de har valgt å donere til denne forskningen. Jeg blir rart av engasjementet, og det har gitt meg energi til å kjempe videre for denne saken.



Forsker Magdy El-Salhy vil fortsette å kjempe for mer forskning på irritable tarm og fekaltransplantasjon. Foto: Privat

Innsamlingsaksjon IBS og FMT

ANNONSE

midtnorskdebatt.no

Sterke meninger?

Se de største og viktigste debattene i vår region.

Les mer



AtB dere må snu!



Kjære fylkesordfører: Dette er en uverdlig og diskriminerende praksis som ikke hører hjemme i dagens samfunn.



AtB's nye praksis om å forby bruk av toaletter på langdistansebussene i Trøndelag mens bussene er en uverdlig og diskriminerende praksis som ikke hører hjemme i dagens samfunn, skriver Mads Johansson, generalsekretær i Landsforeningen mot fordayelsesykdommer. Foto: Landsforeningen mot fordayelsesykdommer

Av Mads Johansson, generalsekretær i Landsforeningen mot fordayelsesykdommer

Publisert: 25.09.21 06:00

Del

STENGTE TOALETTER PÅ LANGDISTANSEBUSSE

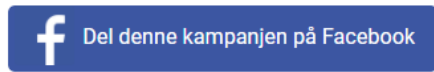


Vi krever toaletter på alle busser som kjører langdistanse, og påbud om at toalettene holdes åpne under kjøring.

Til: Samferdselsministeren, regjeringen, stortingsrepresentanter, fylkespolitikere, AtB og andre kollektivselskaper.

Bak dette oppropet står organisasjonene:

- Landsforeningen mot fordøyelsessykdommer (LMF)
- Norilco
- Prostatakreftforeningen
- Spondyloartrittforbundet Norge
- Landsforeningen for Ryggmargsskadde (LARS)
- Blærekreftforeningen
- HivNorge
- NOFUS (Norsk forening for personer med urologiske sykdommer og inkontinens)
- Norges Fibromyalgi Forbund



1162 underskrifter hittil!



DISKRIMINERINGSNEMNDA

Diskriminering

Klager busselskap inn for Diskrimineringsnemnda: – Håper karma biter dem i ræva



GÅR I BRESJEN: Generalsekretær i Landsforeningen mot fordøyelssykdommer (LMF), Mads Johansson, mener busselskapet AtB i Trøndelag setter folk i gapestokk med sin nye toalettpraksis. Foto: AtB / LMF

Ni pasient- og brukerorganisasjoner har gått sammen for å klage inn busselskapet AtB i Trøndelag for diskriminerende toalettpraksis: – Blir som en gapestokk.

Del

09.12.21 07:07 09.12.21 08:34

Håvard Hjørthaug Vøge
Tips meg

Utt fra denne artikkelen

1:28

Burde AtB endre på toalettpraksisen?



[Endre din stemme](#)

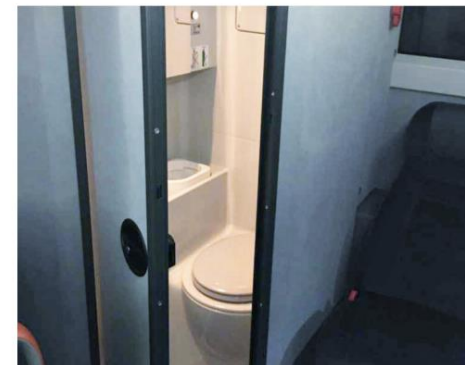
Stemmer 5 165



Omstridt toalettregel:

- Stengt inne på do

Minst fire passasjerer er blitt stengt inne på busstoletter som følge av omstridt praksis, ifølge tillitsvalgt. Hver gang noen må på do, må bussene stanse. - Ytterst pinlig, sier Randi Strøm, som har irritabel tarm.



Har sendt brev til Elgaaen:



Ni pasient- og brukerorganisasjoner med sterk kritikk av AtB



- Det er bra, men samtidig alvorlig, at ni pasient- og brukerorganisasjoner retter slik sterk kritikk mot AtB. Nå må denne uverdige praksisen ta slutt, sier Elgaaen til Næa Radio. Foto: AtB/Iver Waldahl Lillegjære.

Ni pasient- og brukerorganisasjoner har sendt brev til rørsordfører Christian Elgaaen der de ber han ta affære i saken med stengt busstolett.

Iver Waldahl Lillegjære

Ni organisasjoner med sterk kritikk av toalettstopp hos AtB:

Mener praksisen er diskriminerende



MÅ STOPPE: På langdistanserutene til AtB må bussen stoppe hvis toalettet skal brukes. AtB begrunner dette med sikkerheten ombord. Foto: Marit Langseth

Ni pasient- og brukerorganisasjoner mener AtBs praksis med toalettstopp på langdistanseruter er uverdigg og diskriminerende. I et brev ber de ordføreren ta grep.

Marit Langseth



SAMFERDSELSDEPARTEMENTET



Statssekretær Mette Gundersen (Ap)

Foto: Fredrik Naumann/Felix Features



KULTURDEPARTEMENTET



Statssekretær Gry Haugsbakken (Ap)

Foto: Ilja C. Hendel/Kulturdepartementet

TRAFIKK

AtB åpner for dobesøk mellom A til B



PÅ DO I FART: AtB snur etter massivt påtrykk, og tillater dobesøk i langdistansebussene selv om de er i fart. Foto: Bjørn Tore Ness

Tillitsvalgt for sjåførene,
Stein Kåre Holden:

– Takk for det voldsomme en- gasjementet



MYE ARBEID: Hjemme har tillitsvalgt Stein Kåre Holden en stor papirbunke som vitner om hvor mye arbeid som er lagt ned for å finne en løsning på saken om toaletter på langdistansebussene. Nå er løsningen endelig i sikte. Foto: Marit Langseth/arkivfoto

Busselskap må åpne toalettene igjen

Passasjerer må få bruke toalett på langdistansebusser, viser nytt vedtak fra Diskrimineringsnemnda. Nå åpnes snart toalettene.



ÅPNER TOALETTENE: Fortsatt stengte toaletter på langdistanserutene til AtB i Trøndelag. Toalettene åpnes i nær framtid, opplyser selskapet.

FOTO: ATB



Rita Kleven
Journalist

Vi rapporterer fra Trondheim

Publisert 30. sep. kl. 18:14
Oppdatert 2. okt. kl. 17:14

Reagerer på busstilbudet: - Disse menneskene kan ikke vente



BUSS: Denne bussen som går mellom Kongsberg og Geilo har toalett, men på de nye elektriske bussene legger Brakar opp til at det ikke skal være noe toalett på denne strekningen. Det er ikke alle like begeistret for. Foto: Christian Mauno

Tilsetningsstoffer – er vi føre var?

DEBATT

ARTIKKEL

LITTERATUR

KOMMENTARER (1)

Marit Kolby Zinöcker, Inge Andreas Lindseth Om forfatterne

Flere dyrestudier tyder på at enkelte tilsetningsstoffer i bruk i matindustrien kan påvirke metabolisme og immunresponser på en negativ måte. Effekten ser ut til å oppstå via endringer i tarmfloraen. Bruken av slike tilsetningsstoffer innebærer dermed en mulig helserisiko for mennesker.

Konsistensmidler er en samlebetegnelse for tilsetningsstoffer som har evnen til å forbedre og bevare konsistensen i matprodukter. De kan virke som emulgatorer (muliggjør blanding av vann og olje/fett), fortyknings- og geleringsmidler, stabilisatorer eller som en kombinasjon av disse. Konsistensmidler finnes i mange produkter i norske butikker, f.eks. brød- og bakevarer, tortillalefser, meieriprodukter, iskrem, kjøttpålegg, bacon, kokosmelk og sauser. Flere studier peker nå på at enkelte konsistensmidler kan påvirke tarmfloraen og gi sykdom hos forsøksdyr.

ENGLISH

Publisert: 2. september 2019
Utgave 12, 10. september 2019

Tidsskr Nor Legeforen 2019
doi: 10.4045/tidsskr.19.0474

Mottatt 12.7.2019, første
revisjon innsendt 31.7.2019,
godkjent 5.8.2019.

 PlumX Metrics

RELATERTE ARTIKLER



TRE TILSETNINGSTOFFER

1. Karragenan (E407)
2. (Natrium) karboksymetylcellulose (E466, E467)
3. Polysorbat 80 (E433)



HVOR FINNES DE?

- Brød- og bakevarer
- Tortillalefser
- Meieriprodukter
- Iskrem
- Kjøttpålegg
- Bacon
- Kokosmelk
- Sauser
- Tannkrem



Mattilsynet

– Regelverket for tilsetningsstoffer er harmonisert gjennom EØS-avtalen. Det betyr at Norge er forpliktet til å ha de samme reglene for bruk av tilsetningsstoffer som EU. Vi har ikke anledning til å ha strengere nasjonale regler på et område som er harmonisert.

Seksjonssjef Marie Louise Wiborg, Seksjon fremmedstoffer og EØS i Mattilsynet.

1. Sitatet er publisert på:

<https://www.lmf.norge.no/undersider/nyhetsartikkel/flere-dyrestudier-med-alarmerende-funn-lovlige-tilsetningsstoffer-kan-fremkalle-tarminflammasjon?M=NewsV2&PID=19>

Opprop mot tilsetningsstoffer



Lovlige tilsetningsstoffer kan fremkalle tarminflammasjon: Ikke la oss bære risikoen!

Til: Mattilsynet og matvareprodusentene

Landsforeningen mot fordøyelsessykdommer (LMF) ber om at godkjenningsorganene snarlig tester om disse tilsetningsstoffene også er farlige for mennesker.

Flere dyrestudier viser at enkelte tilsetningsstoffer i mat kan endre tarmfloraen på en måte som fremmer tarminflammasjon, noe som påvirker både metabolske- og immunresponser på en negativ måte. Stoffene utgjør dermed en mulig helserisiko også for mennesker.

Studiene gjelder tilsetningsstoffene karragenan (E407), (natrium) karboksymetylcellulose (E466, E467) og polysorbat 80 (E433).

Disse tilsetningsstoffene finnes i noen varianter av blant annet disse dagligvarene: flere typer brød- og bakevarer, tortillalefser, meieriprodukter, is krem, kjøttpålegg, bacon, kokosmelk, sauser og tannkrem. I tillegg finnes disse stoffene også i enkelte ernæringsdrikker som kjøpes på apoteket/fås på resept.

De omtalte forskningsresultatene ble presentert i et debattinnlegg i Tidsskrift for Norsk Legeforening, hvor norske forskere problematiserer bruk av noen spesifikke konsistensmidler i industriprodukter (<https://tidsskriftet.no/2019/09/debatt/tilsetningsstoffer-er-vi-fore-var>).

Innholdet i denne artikkelen var basert på en større vitenskapelig artikkel de norske forskerne Marit Kolby Zinöcker og Inge Andreas Lindseth publiserte i Nutrients, der flere tilsetningsstoffer også problematiseres (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5872783/>).

Ernæringsfysiolog Marit Kolby Zinöcker - som også er matviter og høyskolelektor ved Bjørknes Høyskole i Oslo - mener vi har mer enn nok kunnskap til å slå alarm, selv om de fleste studiene er utført bare på dyr.

 Del denne kampanjen på Facebook

 Del denne kampanjen på Twitter

1,4 k

 Del

 Share



4553 underskrifter hittil!



Opprettet av

Landsforeningen mot fordøyelsessykdommer (LMF)

Kategori
Politikk - Nasjonal

Område
Hele landet

TRE KRAV

1. Vi krever at de omtalte tilsetningsstoffene snarlig gjennomgår testing for å avdekke hvorvidt de fører til tarminflammasjon hos mennesker.
2. Vi krever at mattilsynet oppfordrer befolkningen til å utvise forsiktighet med bruk av de omtalte tilsetningsstoffene inntil det foreligger tilstrekkelig dokumentasjon som viser at tilsetningsstoffene ikke fører til tarminflammasjon hos mennesker.
3. Vi krever at matvareprodusentene skifter til alternative tilsetningsstoffer inntil det foreligger tilstrekkelig dokumentasjon som viser at de omtalte tilsetningsstoffene ikke fører til tarminflammasjon hos mennesker.



Mange kremoster inneholder karragenan, et tilsetningsstoff som brukes til å gi osten god konsistens. (Foto: MaraZe / Shutterstock / NTB scanpix)

Pasientforening med opprop mot tilsetningsstoffer

Flere studier antyder at noen tilsetningsstoffer kan gi tarmbetennelser og forverre sykdom i tarmen. Nå krever Landsforeningen mot fordøysessykdommer at Mattilsynet skal oppfordre til forsiktighet inntil vi har dokumentasjon for at stoffene er trygge.

 **Ingrid Spilde**
JOURNALIST

Søndag 30. august 2020 - 04:31

Norway Campaigning against additives which might cause IBD

The Norwegian association for people with digestive diseases is currently campaigning against food additives which can potentially cause and maintain Inflammatory Bowel Disease (IBD).

Several animal studies have shown that certain additives can alter the micro biotic composition in the intestines, and in turn cause gut inflammation. The specific additives are carrageenan (E407), Polysorbate 80 (E433), Carboxymethyl cellulose/ Sodium carboxymethyl cellulose (E466) and Ethyl hydroxyethyl cellulose.

These are emulsifiers found in certain types of bread, pastries, tortilla, dairy products, ice cream, cold cuts, bacon, coconut milk, gravies and tooth paste among others.

So far, human studies on these additives are few, but the EU body European Food Safety Authority (EFSA) has requested more investigations to explore it further. In the meantime, the additives are legal and used in both food, nutritional drinks and medicines.

"It is quite upsetting that the authorities let the consumers carry the risk, while they will spend years finding out whether these additives are safe for humans or not. We are expecting them to work preventive and be more cautious on behalf of the consumers," said Secretary General Mads Johansson of the Norwegian association for people with digestive diseases.

The Norwegian health authorities say they are bound by EFSA's regulations. They claim that Norway as a member of European Economic Community (EEC), cannot make other regulations than the EU.

The Norwegian patient organization has now started a campaign with the aim of collecting at least 10 000 signatures. It will be used to pressure the food and health authorities in Norway, politicians and food producers.

To learn more about the additives, please read the article *The Western Diet-Microbiome-Host Interaction and Its Role in Metabolic Disease* by Marit K. Zinöcker and Inge A. Lindseth, which was published in *Nutrients* March 17, 2018. Another recommended article is *The Role of Carrageenan and Carboxymethylcellulose in the Development of Intestinal Inflammation* by John Vincent Martino, Johan Van Limbergen and Leah E. Cahill, which was published in *Frontiers in Pediatrics* May 1, 2017.

"We hope that patients all across Europe will be made aware of these potentially very harmful additives. IBD is mainly a Western problem, so it is not unlikely that the cause of our problems is found in our food," said the Norwegian Secretary General.





Coop forbyr tilsetningsstoffene i nye matvarer etter oppfordring fra Mage-tarmforbundet!

– Det kommer på markedet rundt 600 nyheter og endringer av egne merkevarer fra Coop i året, så det er store matmengder det er snakk om.

Dorthe Gill Brudvik, direktør for egne merkevarer i Coop.

Videre understreker Brudvik at Coop setter pris på å ha blitt kontaktet av Mage-tarmforbundet.

– Vi er avhengige av dialog med organisasjoner som setter ulike forbrukergruppers behov på agendaen. Helsedirektoratets Nye Nordiske næringsstoffanbefalinger 2022 (NNR22) setter søkelys på nettopp ultraprosessert mat. Slike endringer tar tid, og jo tidligere vi som produsent fanger opp hva som rører seg, jo bedre tid har vi på å implementere endringene.¹

1. Sitatene er publisert på:

<https://www.lmf norge.no/undersider/nyhetsartikkel/coop-forbyr-omstridte-tilsetningsstoffer-i-alle-egne-nye-matvarer?M=NewsV2&PID=19>

Landsforeningen mot fordøyelsessykdommer (LMF)
Postboks 808 Sentrum
0104 Oslo



Helse- og omsorgskomiteen
Stortinget
Postboks 1700 Sentrum
0026 Oslo

24.06.21

Bekymringsmelding til helse- og omsorgskomiteen om bruk av enkelte tilsetningsstoffer i mat, drikke og medikamenter

Landsforeningen mot fordøyelsessykdommer (LMF) er en landsomfattende interesseorganisasjon for mennesker med fordøyelsessykdommer, deres pårørende og andre interesserte. Vi har ca. 4200 medlemmer, og antallet vokser stadig.

Vi vil med dette sende en bekymringsmelding til medlemmene av helse- og omsorgskomiteen om bruk av tilsetningsstoffene karragenan (E407), (natrium)karboksymetylcellulose/cellulosegummi (E466, E467) og polysorbat 80 (E433). Disse tilsetningsstoffene finnes i vanlige dagligvarer som bakevarer, tortillalefser, meieriprodukter, iskrem, sjokolademelk, kjøttpålegg, bacon, kokosmelk, tannkrem, sauser samt i mange legemidler.

Flere matprodusenter vurderer stans i bruk av populært e-stoff

Tilsetningsstoffet er hyppig brukt, og fullt lovlig i norske matvarer. Nå vurderer likevel flere av de store matvareprodusentene i landet å droppe det.



FINNES I MANGE MATVARER: Karragenan er et ekstrakt fra en rødgale som vokser i Atlanterhavet. Det brukes som tilsetningsstoff i mange produkter, også her til lands.

FOTO: NILS FRIDTJOF SKUMSVOLL / NRK

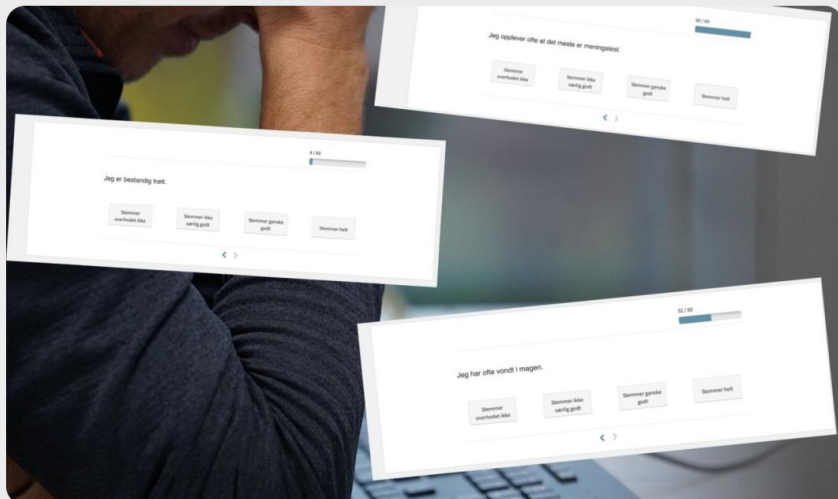


Nils Fridtjof Skumsvoll

Journalist

Publisert 16. sep. kl. 13:12

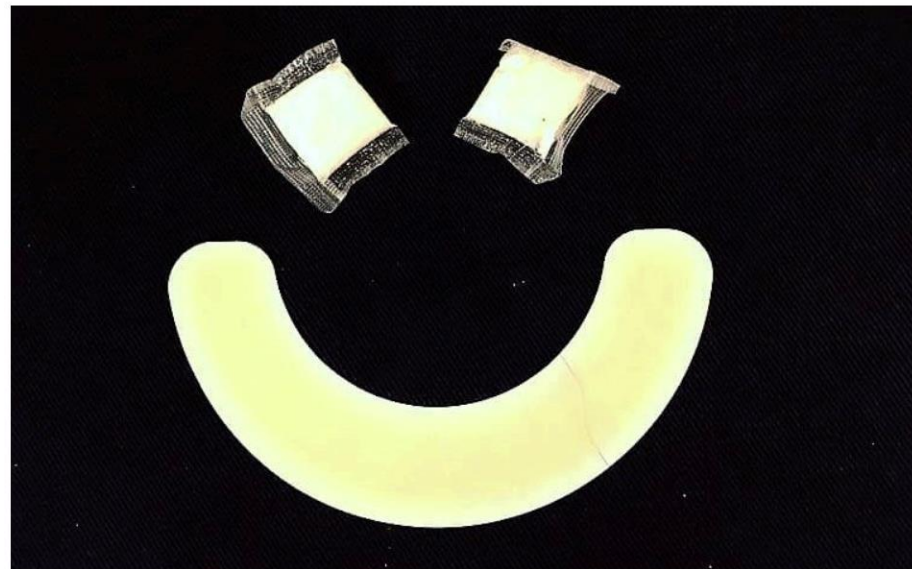
Oppdatert 16. sep. kl. 21:52



PERSONLIGHETSTEST: Assessios personlighetstest stiller flere spørsmål som skal teste integriteten til jobbsøkeren. Foto: Skjermdump/Ingvild Gjerdse/TV 2

Jobbsøker sjokkert av personlighetstest: – Jeg følte jeg måtte lyve

«Nina» så seg nødt til å lyve på personlighetstesten hun måtte igjennom da hun søkte på jobb som låseansvarlig på Kiwi. Arbeidsrettsadvokat sier at flere av spørsmålene i testen beveger seg på grensen for hva som er lov.



SEIER FOR STOMI-BRUKERE!

Etter nesten 30 000 underskrifter og flere møter med pasientforeningene, snur myndighetene og fjerner de nylig innførte antallsbegrensningene på stomiutstyr.

Andre saker

Sammen er vi sterkere

Samarbeid med:

- Legemiddelindustrien
- Helsevesenet
- Organisasjoner på nasjonalt og internasjonalt nivå
- EFCCA – internasjonalt samarbeid med pasientforeninger som kjemper for IBD-pasienter

Unge funksjonshemmede



NORWEGIAN
INFLAMMATION
NETWORK



EFCCA
European Federation of Crohn's &
Ulcerative Colitis Associations



NORILCO





Mage- tarmforbundet

Kontakt oss:

Epost: post@magetarm.no

Hjemmeside: www.magetarm.no

Facebook:

[Facebook.com/magetarmforbundet](https://www.facebook.com/magetarmforbundet)

Instagram:

[Instagram.com/magetarmforbunde](https://www.instagram.com/magetarmforbunde)

Snapchat:

[magetarmnorge](https://www.snapchat.com/add/magetarmnorge)

BLI MEDLEM I DAG:

www.magetarm.no/bli-medlem/medlemskap