

Nyttig om kosthold og helse

Forrige mandag holdt Vera Agnarsdatter foredrag om sine erfaringer med kosthold og helsemessige gevinster. – Veldig nyttig og lærerikt, bare synd det var så få deltakere, sier Inger Furnesdal.

Alf Ragnar Olsen
alf.ragnar@andoyposten.no

Knappe tjue deltakere hadde funnet veien til Andøy Revmatikerlags foredrag med Vera Agnarsdatter om Kosthold og helse på Andenes mandag kveld. Hun fokuserte på enkle endringer i det daglige kostholdet, og koblet dem opp mot helsemessige gevinster, basert på sine egne erfaringer. Agnarsdatter forklarte også sammenhengene mellom enkelte kosttilskudd og virkningene disse har i kroppen - kombinert med ulike kosttyper.

– Har man artrose eller andre

plager er kostholdet en viktig nøkkel til en bedre hverdag, slo hun fast.

– Søk hjelp hos lege, og lær deg hvilke grep som fungerer best for deg. Vær obs på at såkalte raske karbohydrater gir rask stigning og rask fall i blodsukkeret, og føler du deg ofte utilpass kan ustabil blodsukker være årsaken. Da bør du legge merke til at hveteemel er en faktor du bør begrense i kosten, sa hun.

Inger Furnesdal var blant deltakerne på foredraget - der foredragsholderen også hadde med smaksprøver på lavkarbo brød og knekkebrød.

– Vi fikk også oppskrifter på disse og andre ting, og i det hele tatt syntes jeg det var et veldig nyttig og innholdsrikt foredrag - der en rekke viktige forhold ble påpekt. Vera gjorde en kjempeinnsats, og forklarte grundig og godt hvorfor ting hang sammen, og de andre jeg snakket med var også veldig fornøyde. Bare synd så få deltok, sier Inger Furnesdal.



SAMMENHENGER: – Har du allergier, revmatisme eller artrose, er det viktig å ta kontroll over sykdommen, og undersøke om endringer i kosten kan hjelpe. Uansett er nøkkelen å finne grep som fungerer for deg, sa Vera Agnarsdatter i sitt foredrag i regi av Andøy Revmatikerforening. (Foto: Alf Ragnar Olsen)

GRASROTANDELEN *i Andøy*

Lag eller forening	2009		2010	
	Antall spillere	Grasrotandel	Antall spillere	Grasrotandel
ADHD Norge Nordland	22	4 420	39	6 906
Andenes Blandet Kor	13	1 633	14	1 763
Andenes Bridgeklubb	9	1 569	10	5 930
Andenes Drill	21	9 364	36	9 466
Andenes Hornmusikk	13	3 894	14	2 952
Andenes Idrettslag	189	104 857	229	90 655
Andenes Idrettslag Håndballgruppa	75	27 627	84	20 853
Andenes Kvinne og Familielag BA	2	460	5	577
Andenes Pensjonistforening	6	1 195	11	1 703
Andenes Skolekorps	94	33 382	110	26 677
Andenes skytterlag	–	–	5	620
Andenes Turnforening	16	2 140	19	2 110
Andøy Fotoklubb	10	1 084	14	1 616
Andøy Historielag	3	2 151	1	456
Andøy Husflidslag	11	2 732	14	2 508
Andøy Jeger & Fiskeforening	2	46	10	1 360
Andøy Motorsport Klubb	16	2 457	15	2 673
Andøy Padleklubb	15	2 056	17	1 781
Andøy Revmatikerforening	22	5 147	24	3 641
Andøy Røde Kors	48	18 437	56	12 962
Andøy Varmtvannsbasseng Stiftelsen	47	8 073	71	9 948
Andøya Svømme og Livredningsklubb	79	20 794	82	20 959
Blandakoret Samklang	12	1 510	15	1 550
Bleik Musikkforening	25	3 677	30	3 446
Bygdelaget for Forfjord Fornes	–	–	0	0
Crescendo	30	4 289	31	3 872

Lag eller forening	2009		2010	
	Antall spillere	Grasrotandel	Antall spillere	Grasrotandel
DMC Dverberg Mc Klubb	2	186	8	1 267
Dverberg Miniaturskytterlag	26	7 443	32	5 968
Dverberg og Omegn Musikkforening	44	13 306	43	9 761
Fiskenes Vel	–	–	15	4 082
Gospelkoret Gelos	16	2 814	22	2 750
Idrettslaget Andøygutten	39	7 613	43	6 247
LHL Andøy	–	–	1	15
Lions Club Andenes	4	1 419	13	2 410
Medby Idrettslag	18	2 221	27	3 230
Midt- og Sør-Andøy Paintballklubb	9	617	13	1 380
Nordmela Vel	20	3 340	29	3 782
Norges Handikapforbund, Andøy	14	5 658	14	4 021
Risøyhamn Vel	16	3 225	24	3 138
Skarstein Ungdomslag Vårbud	6	5 396	14	6 291
Skjoldehamn kirkeforening	–	–	7	504
Sportsklubben Høken	211	53 028	246	49 254
Strandland Grendehus & Vel	23	3 653	29	4 038
Teaterklubb 81	4	1 197	8	2 099
Vesterålen Gjeterhundlag	–	–	2	139
Veteranskøyta Havblikk	–	–	18	2 937
Åse Blandakor	33	11 847	35	9 438
Åse Idrettslag	61	16 408	62	12 093
Åse Musikkorps	20	3 597	24	2 870

Totalsum: 374.698 kroner. Endring: +8.888 kroner. Antall spillere: 1.685. Endring: +3.