

Issittormiut nerisassaataannik nerineq puanut pitsaasumik sunniuteqarput

Puaat peqqissut peqqissuunermut pingaaruteqarput. Puaat annikinnerusumik atoraanni kingunerisarpai anernikinneq ulluinnarnilu pisinnaasat killeqarnerusut, timikkut sulinermi timersornermilu. Puaat annikinnerusumik atoraanni taqarsuakkut nappaateqalersinnaaneq allisarpoq, taamaalilluni puatsigut peqqissuunissap maluginiarnissaa peqquteqarpoq.

Nerisaqarneq puannut sunniuteqartarpoq: naluneqanngilaq paarnanik naatitanillu nerisassat akoqarluartut puaginnerunermut peqqutaasartut, tamanna peqquteqarpoq minnerunngitsumik naatitat anti-oxidantinik akoqarneri, puaat sananeqaataanik illersuutaammata. Aamma aalisakkat puannut iluaqutaapput, immaqa orsup syremik akoqarnera peqqutaalluni. Illuatungaani nerisassat peqqinnanngitsut orsulerujussuupput, tamanna kitaamiut nerisaanni ersippoq, assersuutitut nereriaannarni (fastfood), naluneqanngilaq puatsigut ippigusunnermik kinguneqartitsisarnera, tamannalu puaat sulinerannik killillisarpoq. Taamaammat pingaaruteqartorujussuuvoq paasissallugu suut nerisassat akoqarnerat puannik illersuisinnaasunik.

Kalaalimernit tasaanerupput aalisakkat, puisit arferillu, illuatungaani paarnatorneq naatitartornerlu kitaanut sanilliullugu annikinnerulluni. Misissuinermi uani issittumi nerisassat puaallu ataqatigiinnerat allaaserissallugu kissaatigisimavarput, tamanna pisimavoq kalaallinik Kalaallit Nunaanni najugaqartunik misissuinikkut, taakkualu sanilliullugit kalaallinik Danmarkimi najugaqartunut. Katillugit inuit 1104 misissorneqarsimapput: 358-it Nuummi, 207-it Uummannami aammalu 539-it Danmarkimiittut, puaat sulinerannik misissuinikkut aammalu nerisaqarneq pillugu apeqqutit akineqarnerannik immersukkatigut.

Paasisimavarput puisinik arfernillu aalajangersimasumik nerisaqarneq pitsaasumik puannut sunniuteqarluartoq, sunniut tamanna sanilliunneqarsinnaavoq aalajangersimasumik naatitanik nerisarnermut. Arferit puisillu orsui annertuumik anti-oxidantinik akoqarput, ilaatigullu pingaarutilimmik C-vitaminimik issittumi pineqarsinnaasumik akoqarluni.

Paasisat inernerisa ersersippaat issittumi nerisat arfernik puisinillu akoqarnerata puaat atornerinut iluaqutaanera, tamannalu sanilliunneqarsinnaavoq paarnanik naatitanillu kitaani nerisaqarnermut.

Allaaserinnittoq: Celeste Porsbjerg, Lungemedicinsk Afdeling L, Bispebjerg Hospital, 2400 København NV.
Email: celeste.porsbjerg@regionh.dk

Paasiniaaviit: Baines KJ, Backer V, Gibson PG, Powell H, Porsbjerg CM. Investigating the effects of arctic dietary intake on lung health. Eur J Clin Nutr. 2015 May 27. doi: 10.1038/ejcn.2015.85.