

Karnitin í matvørum og nýtsla av hesum

Kanningar av siðbundnum føroyskum matvørum

Björg Mikkelsen, Heilsufrøðiliga starvsstovan



Vísindavøka 6. november 2020



Karnitin í matvørum og nýtsla av hesum

- Um týðningin av karnitini hjá CTD sjúklingum
- Kanningar av karnitini í siðbundnum føroyskum matvørum
- Hvør matvøra inniheldur mest karnitin?
- Spurnakanning - Hvussu ofta eta føroyingar hesar matvørur?
- Ætlan?

Keldur:

Karnitin í tvøsti og lambskjøti

The content of carnitine in pilot whale and lamb in the Faroe Islands

Hjørdis Haraldsdóttir Jensen og Bjørg Mikkelsen,

Fróðskaparrit 2019: 65. og 66. bók: xxx - DOI:

<http://dx.doi.org/10.18602/fsj.v0i0.116>

Fólkaheilsukanning – kostur, 2019

Um týdningin av karnitini hjá CTD sjúklingum

- Føroyingar hava nógv hægsta títleika av CTD (Carnitine Transporter Defect). Títleikin er 1:297 (Rasmussen *et al.*, 2013)
- Ofta verður tikið til, at vit føroyingar hava klárað okkum somikið væl við høga títleikanum av CTD, tí vit eta mat, ið inniheldur nógv karnitin, m.a seyðakjöt og tvøst
- Hvat er innihaldið?



CTD Í FØROYUM
Í Føroyum er CTD lutfalsliga nógv vanligari mett við onnur lond, millum annað oyggjasamfelagið Japan.

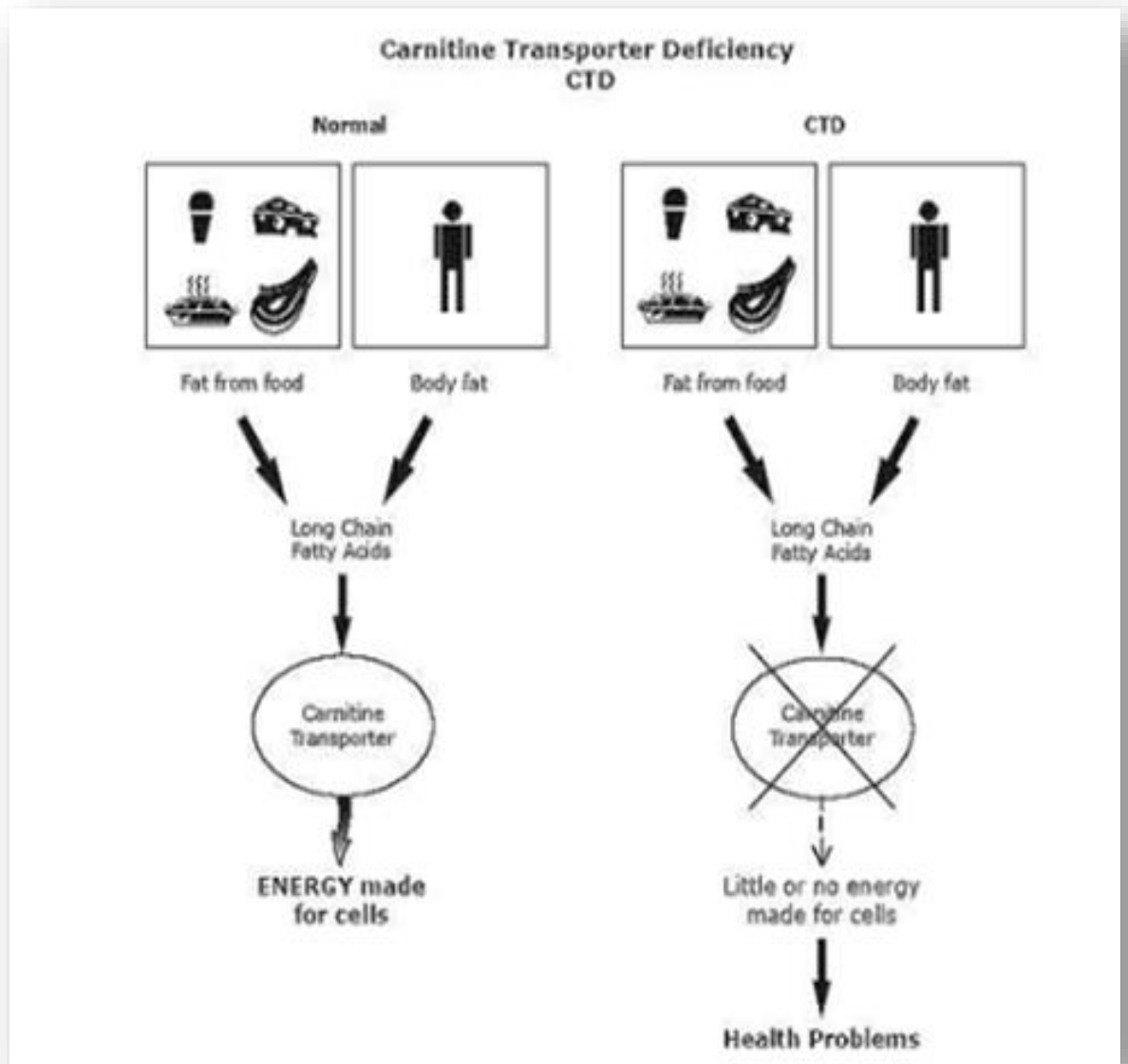
Mett verður, at 1 út av hvørjum 650 føroyingum hevur CTD-sjúku, og hetta samanbori við 1 útav 40.000 í Japan.

Meting frá 2010. www.ctd.fo

Kelda: Rasmussen *et al.*, 2013. Carnitine levels in 26.462 individuals from the nationwide screening program for primary carnitine deficiency in the Faroe Islands. *J Inherit Metab Dis*, 36: 35–41.

Um týðningin av karnitini hjá CTD sjúklingum

- L-karnitin hevur avgerandi leiklut í feittbrenningini
- Karnitin verður bæði framleitt í kroppinum og upptikið úr matinum
- Karnitin ferðast við blóðinum og má flytast aktivt inn í kyknurnar
- Hjá CTD sjúklingum virkar henda pumpan næstan ikki



Kelda: <https://www.newbornscreening.info/carnitine-transporter-deficiency/>

Um týdningin av karnitini hjá CTD sjúklingum



- Tá pumpurnar hava niðursetta megi, má karnitinið flóta inn í kyknurnar
- Parturin av karnitini, ið kann nýtast av kroppinum, er størri, tá karnitinið kemur úr matvørum enn frá tilskoti, t.d. frá tablettum

Kunning um



HEILSUMÁLARÁÐIÐ
Ministry of Health

CTD

Heilsumyndugleikarnir (www.hmr.fo) mæla til, at CTD sjúklingar eisini eta mat við høgum innihaldi av karnitini

Kanningar av karnitini í siðbundnum føroyskum matvørum

Tvøst



Mynd av grindahvali Globicephala melas © Edward Fuglø (Bloch, 1999). Tann hvíti fýrkanturin vísir, hvar sýnið av tvøsti varð tikið í 2015 og 2017 (n=31)

Lambstjógv



Myndin vísir stykkið av føroyskum lambstjógvi, sum var sent til kanningar í 2018 (n=15)

HARA

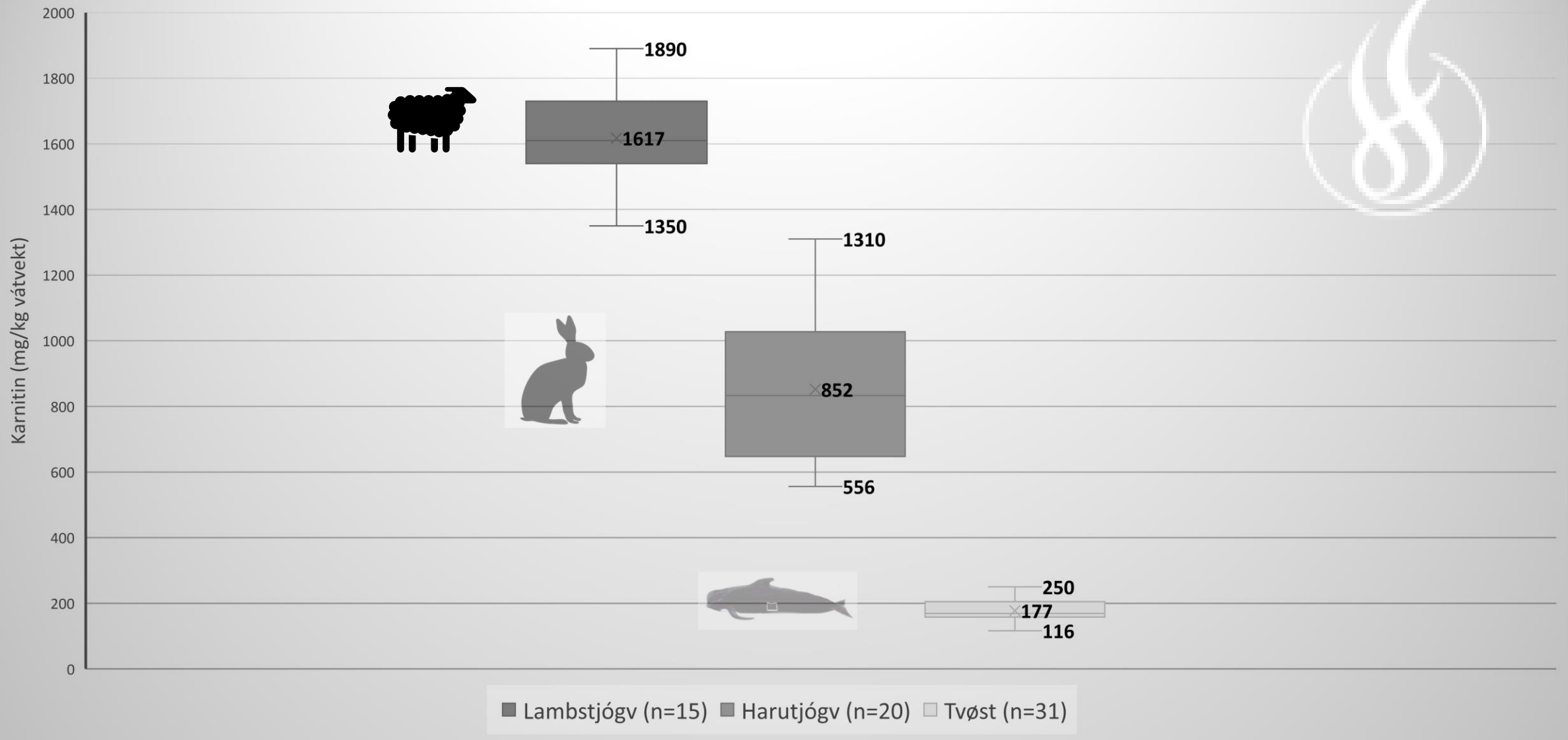
Mynd av veiddum harum á Sandoy og Streymoy tikin hin 08.12.2018 (n=20)



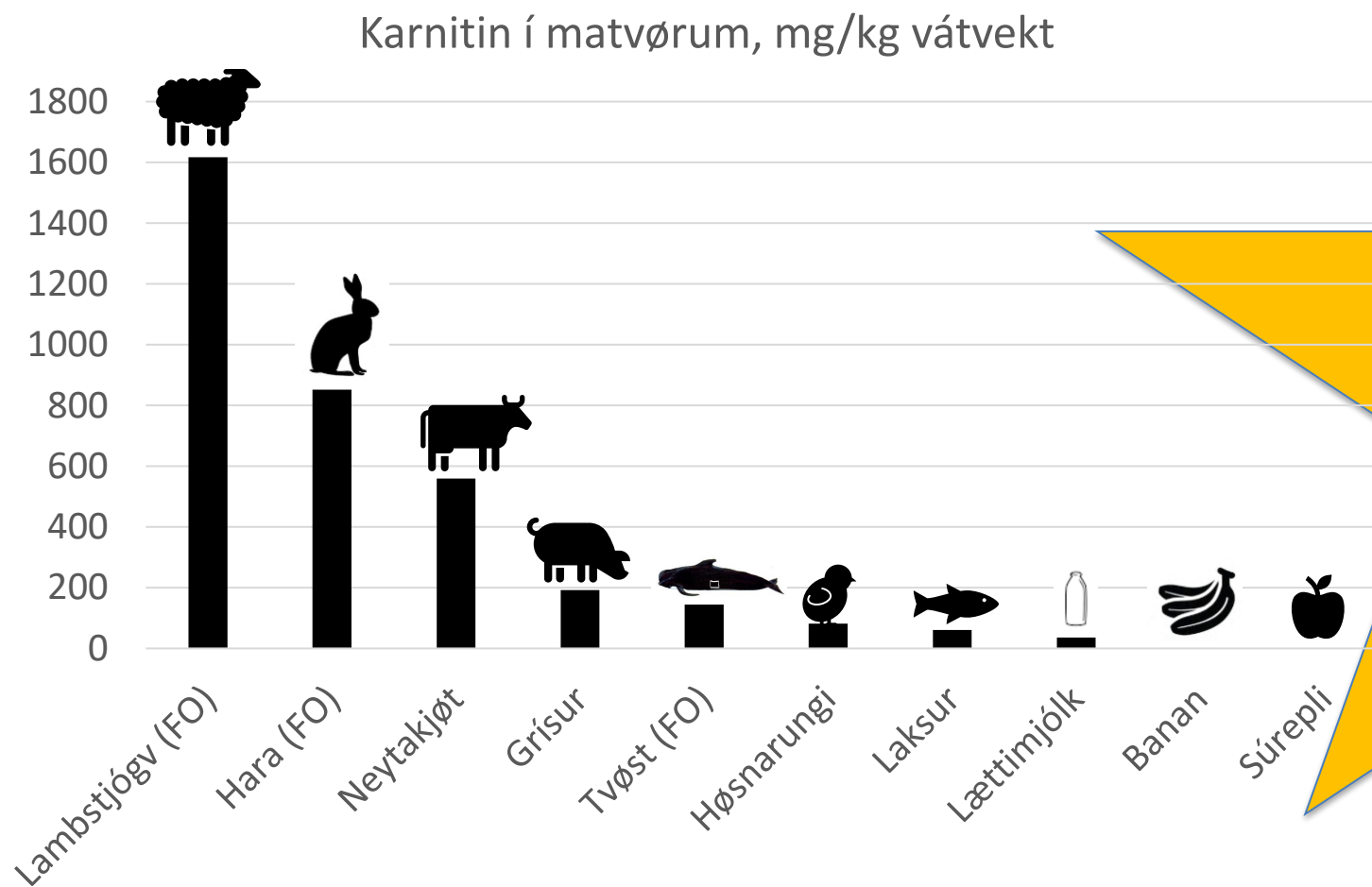
Harutjógv



Úrslit av karnitini: Boksplott - fjórðingsmark, miðal, min og maks virði



Úrslit av karnitini í ymiskum matvörum



CTD-sjúklingar
kunnu í ein ávísan
mun økja um
karnitinupptøku við
at eta mat sum
inniheldur nógv
karnitin

Keldur: Knuttel-Gustavsen S. og Harmeyer J., 2007. The determination of L-carnitine in several food samples. *Food Chemistry*, 105. Rigault *et al*, 2008.

Changes in L-carnitine content of fish and meat during domestic cooking. *Meat Science* 78.

Jensen H.H. og Mikkelsen B., 2019. Karnitin í tvøsti og lambskjøti. Fróðskaparrit 2019: 65 og 66.

Úrslit um haru eru ikki útgivin enn.

Hvussu ofta eta føroyingar hesar matvørur?



Spurnakanning um kost 2019



- Konufólk 1373
- Mannfólk 1513
- Aldur 18-85 ár



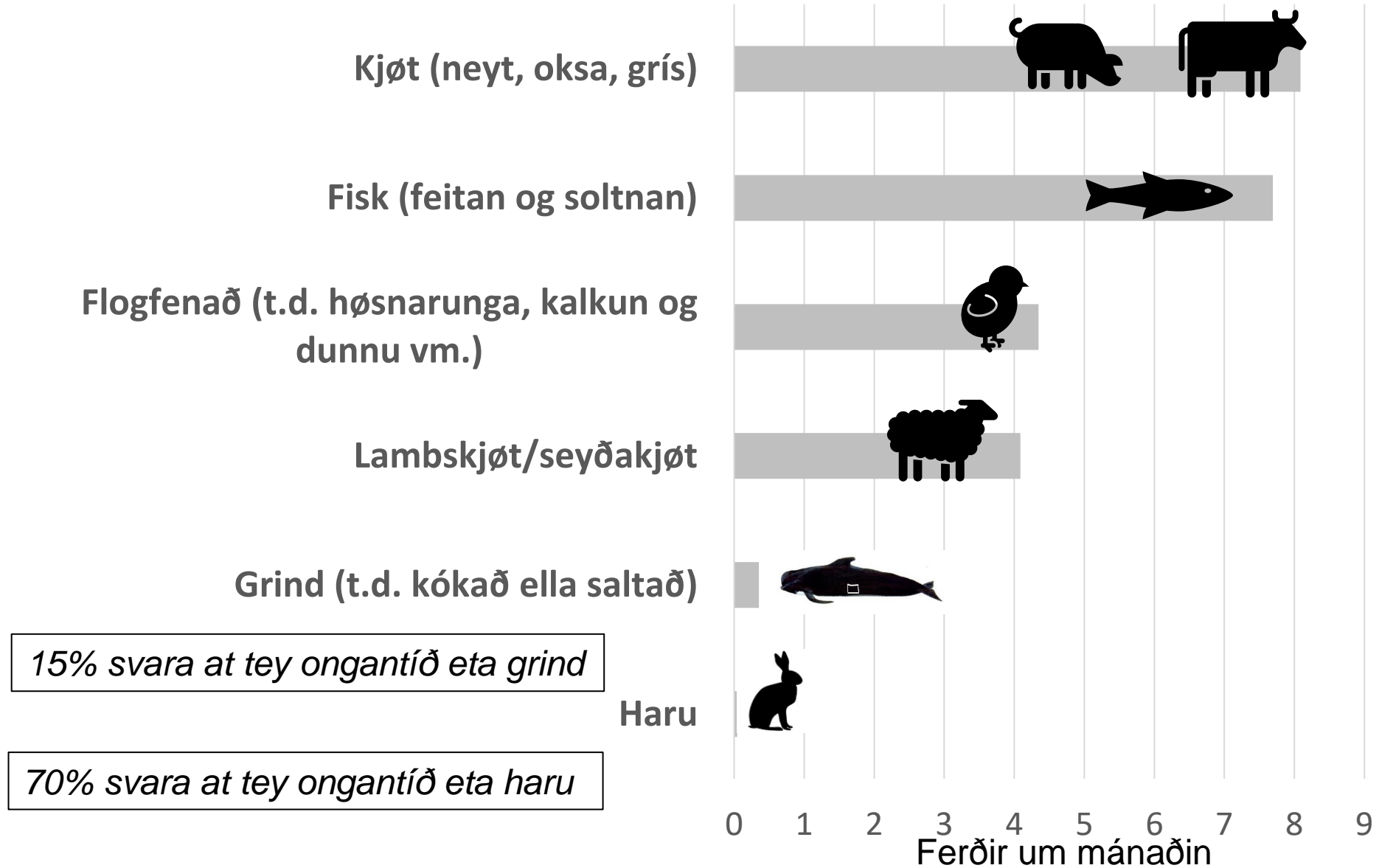
- Hvar í Føroyum býrt tú? (7 høvuðsøkir)



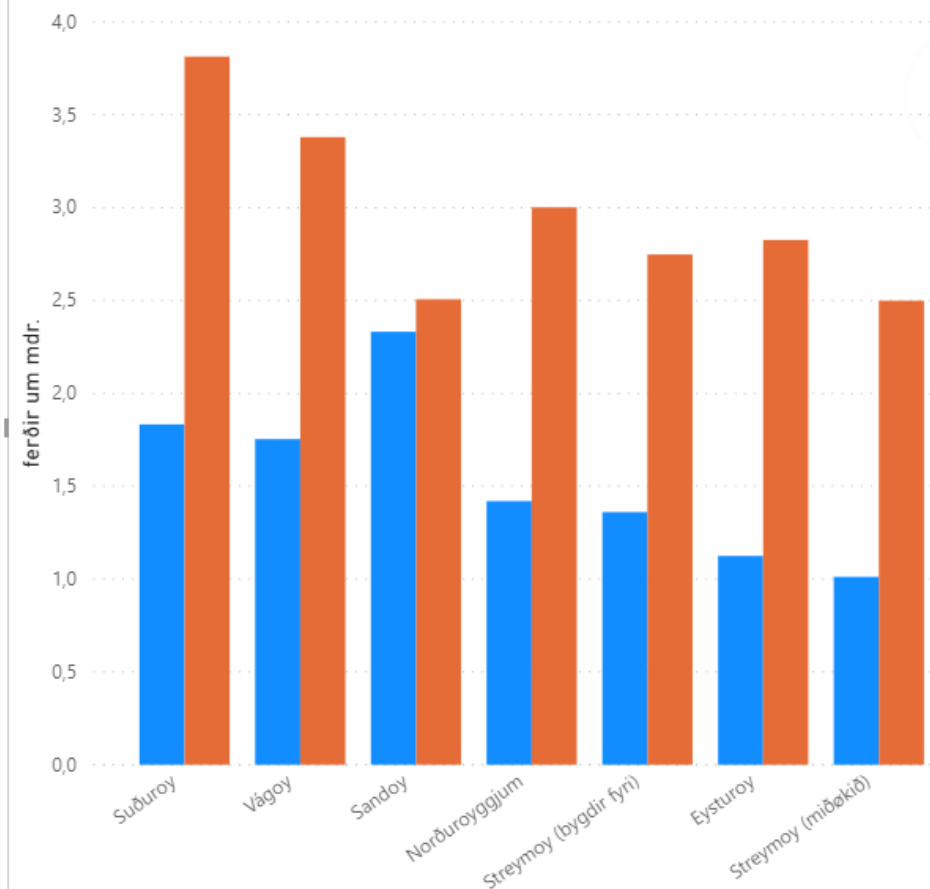
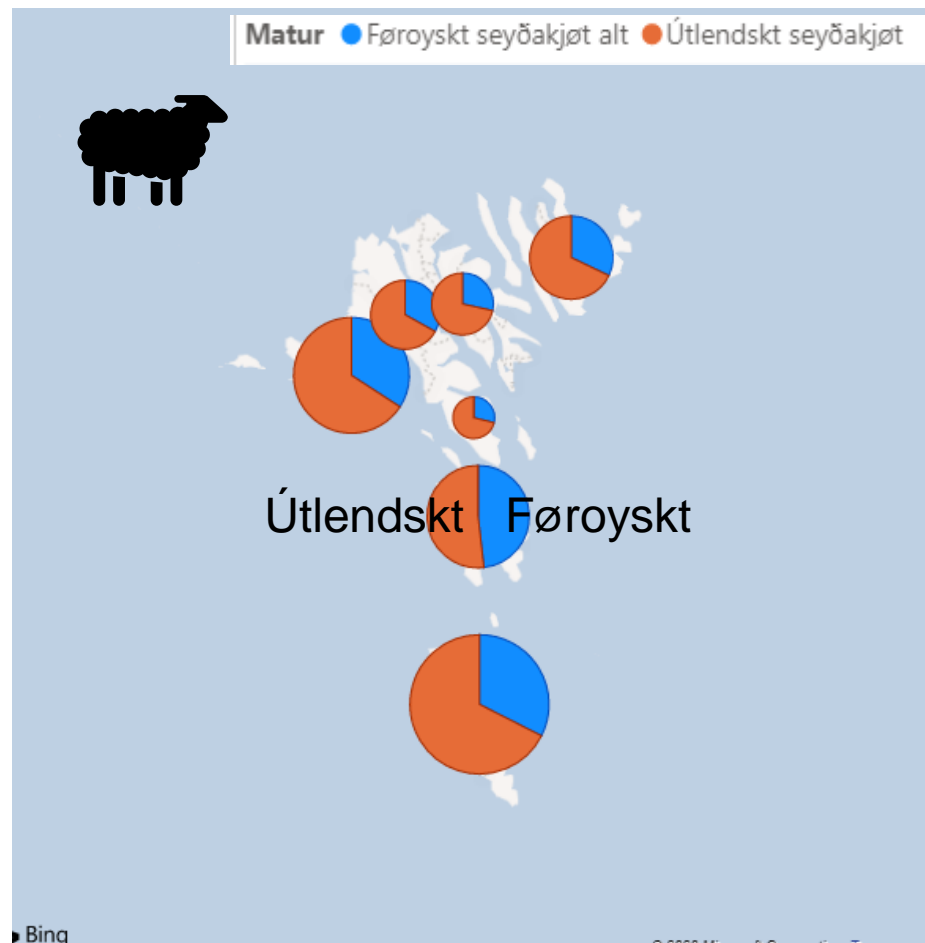
- Hvussu ofta etur tú henda mat? Úrslit eru um mánaðin

- Kelda: Spurnakanning, sum Lóður hevur staðið fyri vegna Fólkaheilsuráðið og Heilsufrøðiliga starvsstovuna, 2019

Hvussu ofta etur tú henda heita mat um mánaðin?

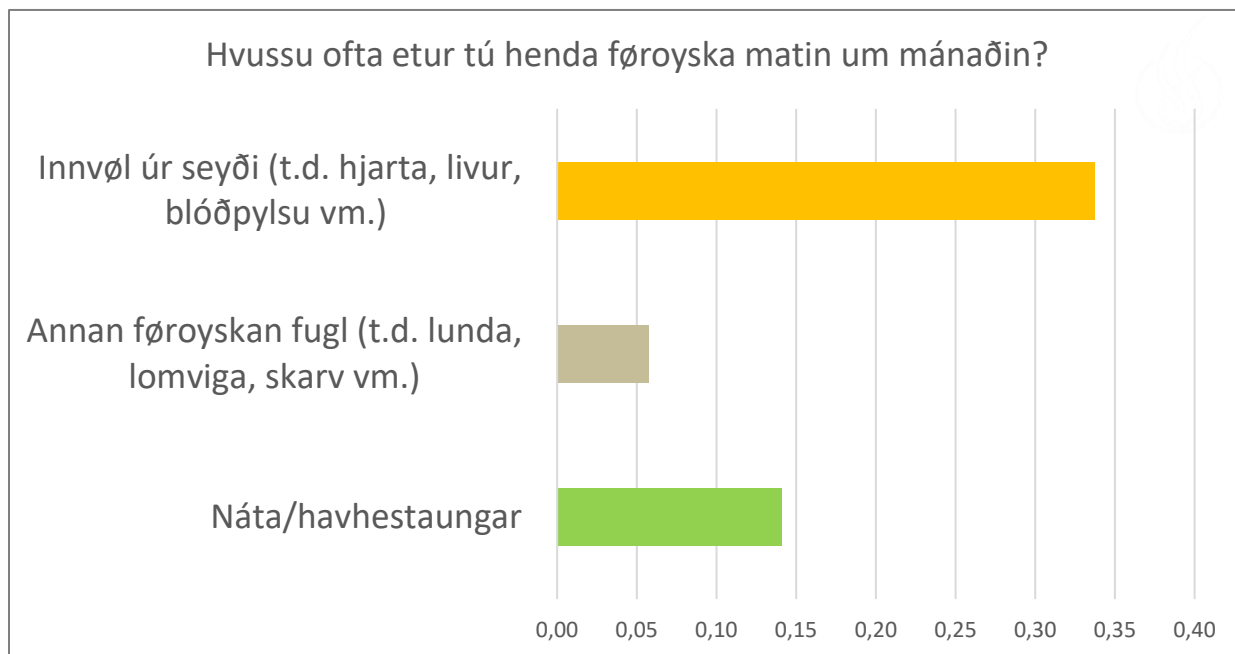


Hvussu ofta etur tú henda heita mat? Seyðakjöt, oyggjar



Fólk úr Suðuroy eta oftast seyðakjöt, men tað eru tey av Sandoyinni, sum eta oftast føroyskt (fekst og ræst).

Ætlan? Fleiri kanningar av siðbundnum føroyskum matvørum



Kenna ikki innihaldið av karnitini



Hjarta, nýru, livur úr seyði



Náti/havhestur

Hvussu við matgerð?

Vanlig føroysk matgerð, at brúka soðið til súpan ella sós

Samantumtikið

- › Serliga lambskjöt er eitt gott natúrligt ískoyti til karnitin

Innihaldið av karnitini:

lambskjöt > hara > neyt > grísur >
tvøst > høsнарungi > fiskur > frukt
og grønmeti

- › Hara er ein góð natúrlig kelda til karnitin
- › Fyri tvøst eru fleiri fyrilit, tí tvøst inniheldur fleiri heilsuskaðilig evnir
- › Fleiri kanningar av siðbundnum føroyskum matvørum



ByOlafsdottir



Vísinda) *vøka*