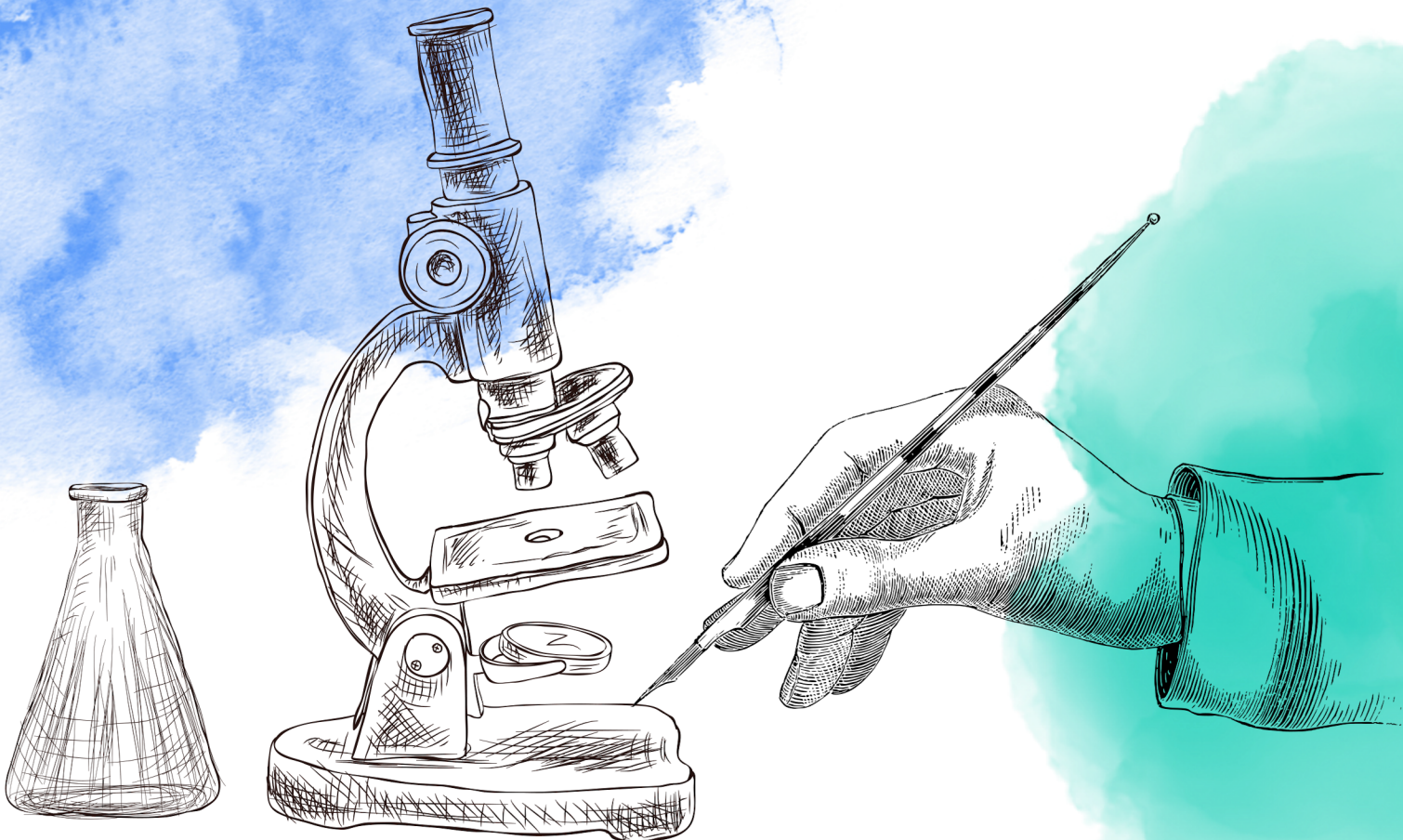
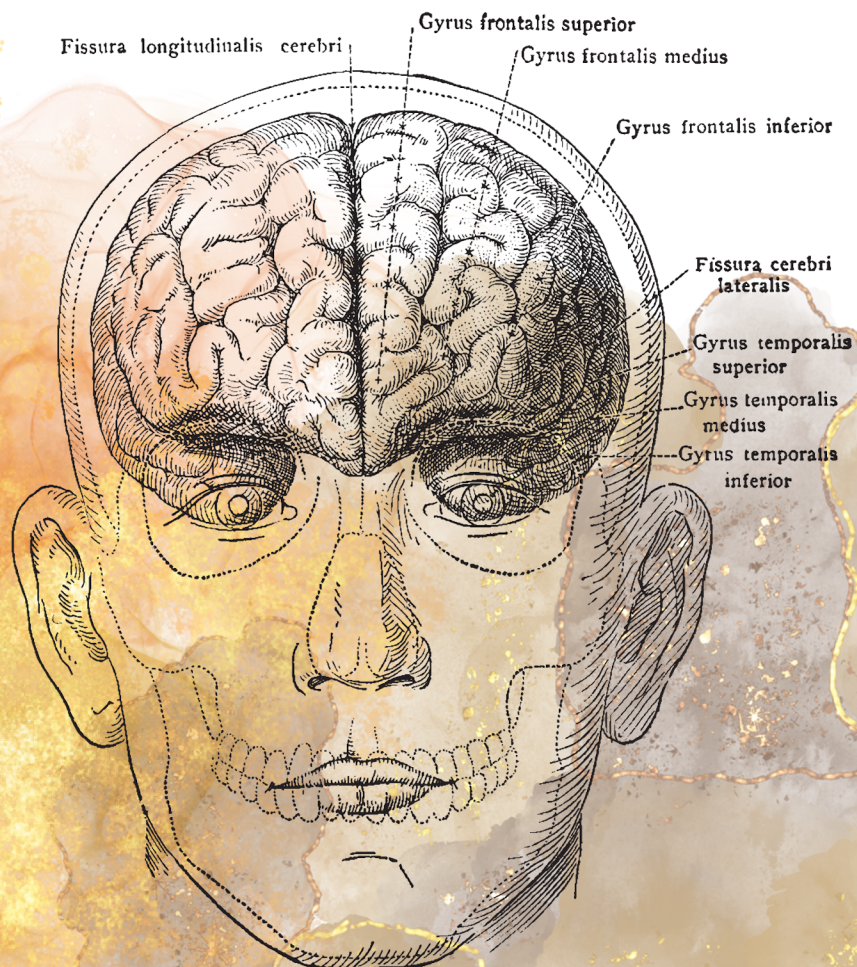


ÅRSRAPPORT KOMMUNIKASJON MED 2023



INNHALD

- Intro
- Mediasaker i året som gikk
- Lepra - undervisningsopplegg til vidaregåande skular
- SoMe
- Forskning.no
- Mulighetsreisen - seminarserie for studentane
- Kurs, debattar, forelesingar, utstilling og filmfestival



INTRO

2023 var eit spennande kommunikasjonsår, med fleire nye prosjekt og sjølvstort fokus på 150-årsjubileet for Armauer Hansen si oppdaging av lepra-basillen. Og til saman omlag 1 335 saker i media.

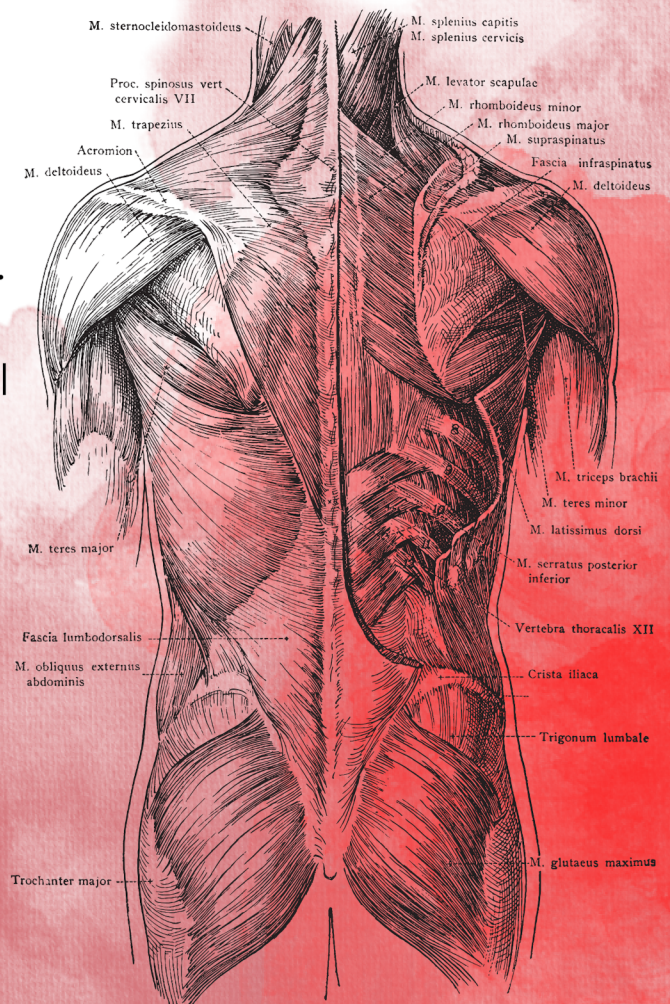
Dette året var det litt mindre tidsbruk på tradisjonelle media, og meir på andre ting, som å lage eit undervisningsopplegg om lepra til alle dei vidaregåande skulane og få på plass lepra-utstilling på Christie-konferansen. Vi vil alltid ha media langt framme i pannebrasken, men det er også interessant og lærerikt å teste ut andre måtar å spre kunnskap på.

Elles er det berre å skryte av dei mange flinke forskarane våre, som stiller opp i media og leverer god folkeopplysing, viktige forskingsresultat og meiningar rett frå levra. Det er makalaust flinke folk vi har her!

Takk også til resten av kommunikasjons-teamet til MED, Ingrid, Paul Andre og Kristin. Og ikkje minst medisinhistorikar Magnus Vollset og fotograf ved KA, Frode Ims, for all hjelp med lepra-prosjektet.

Besthels Marion S
Senior kommunikasjonsrådgjevar, MED

1 335 mediasaker
i 2023



JANUAR

Januar var ein variert måned for MED i media. Det var alt frå CCBIO i NRK Dagsrevyen, Nina Langeland om Covid på TV2, hjarteforskning frå Eva Gerds, ernæringsaker frå Simon Nitter Dankel og fleire internasjonale saker.

Tilbakemeldingane frå redaksjonen i Forskning.no er nyttige og hyggelege. Eit døme her, saman med eit knippe saker som rocka starten på 2023.

CA 100
SAKER

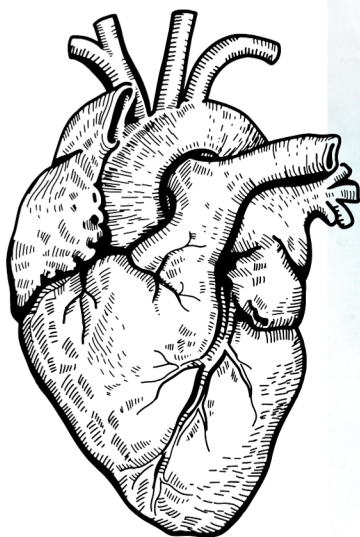
Hei, her kommer en kort tilbakemelding på saken <https://forskning.no/partner-tenner-universitetet-i-bergen/pasienter-fikk-bedre-helse-ved-a-fjerne-amalgamfyllinger/2138997> som vi fikk publisere på forskning.no onsdag 18. januar.

I tiden som har gått siden publisering har saken hatt 14 876 sidevisninger med en gjennomsnittlig lesetid på 4,37 minutter. Eventyrlige tall for en spennende sak som angår mange. Saken ligger på Topp-ti-lista over de mest leste på forskning.no denne uken 😊 Bra jobba! Husk at sakene på forskning.no ofte har lang levetid, så her vil tallene kunne stige jevnt utover.

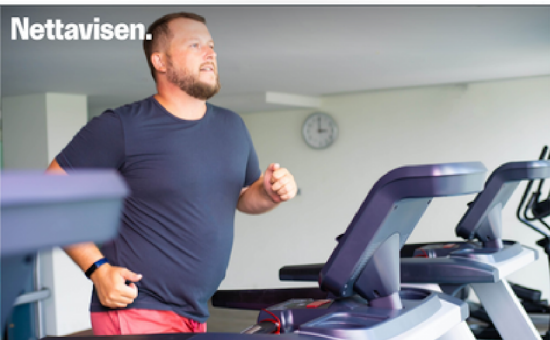
Vi delte også saken på våre Facebooksider samme dag hvor den til nå har nådd 255 964 personer og fått 982 likes, 150 delinger og 300 kommentarer. Husk å dele på egne sider. Det er ofte via sosiale medier leserne kommer inn på saken!

Takk for samarbeidet 😊 Fortsett den gode jobben og gi oss beskjed om dere ønsker et kort digitalt statusmøte!





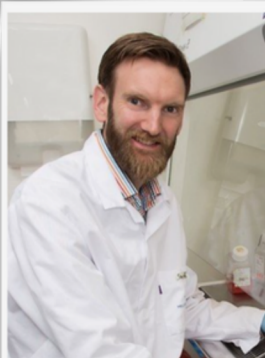
Nettavisen.



INTERVALLER: Skal du reakt i form er høyintensivt intervaller ofte anbefalt. Foto: Getty Images

Norsk studie: Med denne metoden reduseres magesfettet på få uker

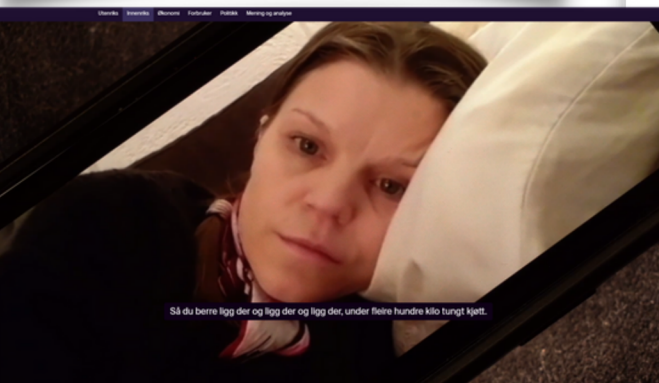
Metoden viste seg spesielt gunstig for det farlige fett. Selv om deltakerne fikk spise hva de ville.



FORSKER: Simon Nitter Dankel er professor i medisin/ernæring ved Mohn ernæringsforskningslaboratorium, klinisk institutt 2, Universitetet i Bergen. Foto: Anne Sidsel Herdlevær/UIB

Han påpeker også, i likhet med Haganes, at det kan tenkes at menn og kvinner i andre aldersgrupper ikke hadde hatt samme effekten av intervensjonene. Samtidig mener Dankel studien har tatt for seg et godt antall deltakere, er godt planlagt og gjennomført.

– Dette kan være en forholdsvis gjennomførbar kost- og treningsstrategi for bedre helse, da deltakerne hadde god gjennomføringsgrad. Kostregimet krever ikke at en begrenser bestemte matvarer, kun når en spiser.



Så du berre ligg der og ligg der og ligg der, under fleire hundre kilo tungt kjøtt.

DAGENS
Medisin

DM Debatt DM Arena Stilling ledig DM +

Logg inn



KLASSEFORSKJELL: SKDEs analyse viser at det i perioden 2019–2021 var betydelige forskjeller mellom kjønnene i bruk av ekkokardiografi fra 75 år og oppover. Eva Gerdtts mener forskjellen viser at det er klasseforskjell i oppfølging av kvinner og menn med hjertesykdom i Norge. Foto: Vidar Sandnes

Foto:

Analyser viser kjønnsforskjeller innen hjertemedisin

– Forskjellen i bruk av ekkokardiografi demonstrerer klasseforskjell i oppfølging av kvinner og menn med hjertesykdom i Norge, sier professor og overlege Eva Gerdtts.

el IMPARCIAL
EL MAYOR DIARIO DE OAXACA

SECCIONES

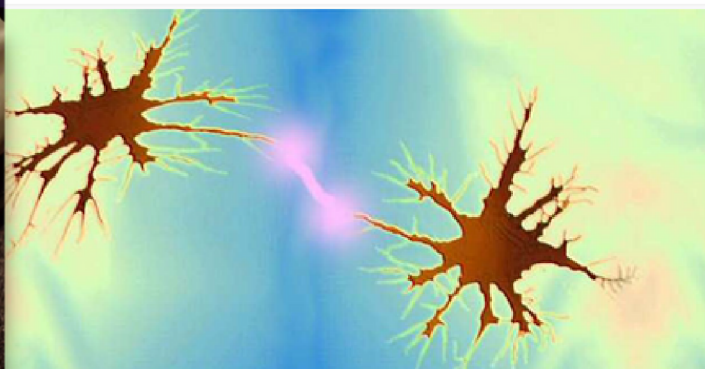
EL IMPARCIAL DE OAXACA

QUIÉNES SOMOS

DIRECTORIO

El equipo de investigadores, liderado por José María Valpuesta, del Centro Nacional de Biotecnología (CNB), dependiente del CSIC, en colaboración con el grupo de Aurora Martínez, de la Universidad de Bergen, en Noruega, ha determinado la estructura de la enzima tirosina hidroxilasa mediante la utilización de la criomicroscopía electrónica, una técnica microscópica que analiza muestras a temperaturas criogénicas.

“Este trabajo muestra por primera vez la estructura de la enzima TH, que funciona como un tetrámero, es decir, que consta de cuatro partes. Además, se ha observado el mecanismo de autorregulación de TH mediado por la dopamina”, indica Valpuesta. El investigador explica que “en esta estructura se observa una masa central que se corresponde con un tetrámero donde se encuentran los dominios catalíticos, conectada a dos pequeños volúmenes a ambos lados que contienen los dominios reguladores. La unión entre ambas se realiza a través de una región muy flexible en el extremo inicial de TH, lo que explica la dificultad previa de obtener la estructura completa”.



Recreación artística de comunicación entre neuronas mediante un neurotransmisor, la sustancia química de color rosa

FEBRUAR



2023 var det 150-årsjubileum for Armauer Hansen si oppdaging av leprabasillen. Ei flott sak i Khrono opna mediabiten av det heile.

Elles kunne februar by på kreftforsking, søvneksptise, kloke ord om humanistiske legar i Morgenbladet og korleis vår forskar ser på å ete ein burger på nesten to kilo i eitt måltid!

CA 70
SAKER



Nyheter

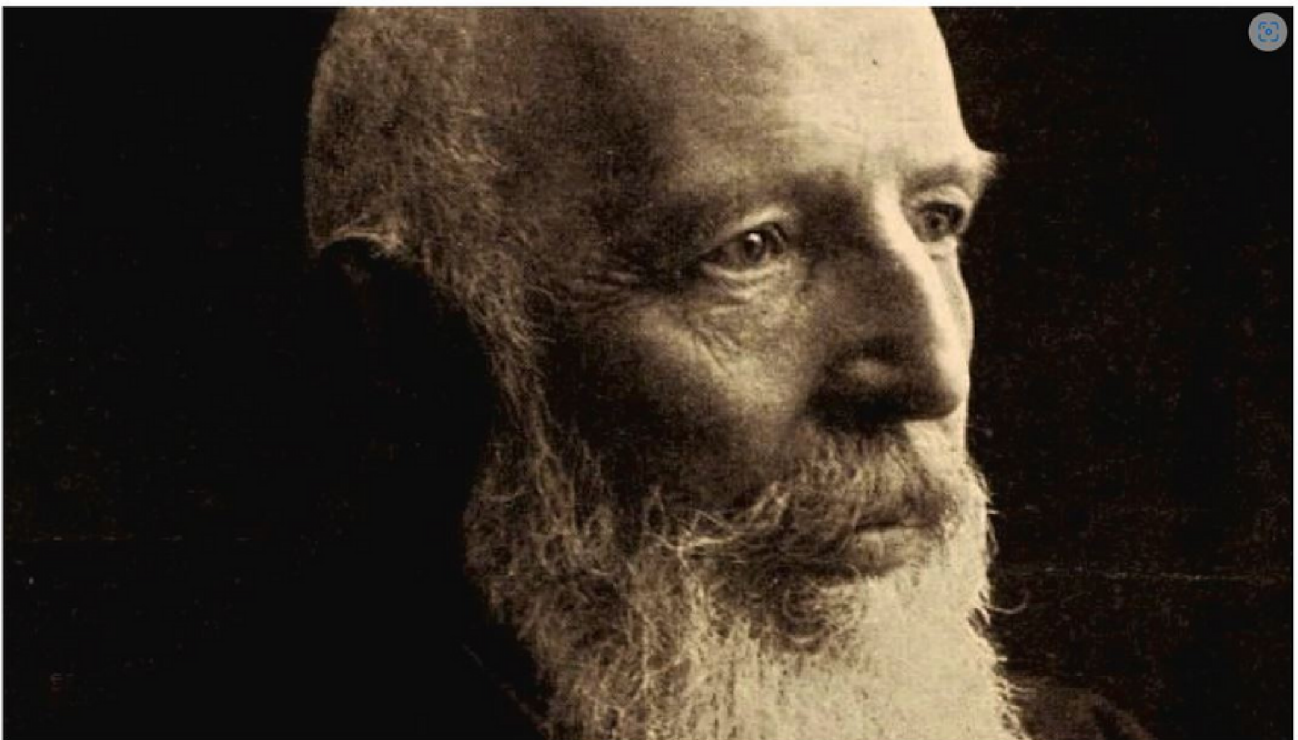
Debatt

Student

Nytt om folk



Det er 150 år sidan Armauer Hansen fann leprabakterien. Med den kom òg forslag om karantene og det ein i dag kjenner som R-talet.



Gerhard Henrik Armauer Hansen (1841-1912) var barn nummer åtte i ein stor søskenflokk. Hansen vart lege og oppdaga leprabasillen i 1873. Foto: UIB si biletsamling

Marcus

Turnusarbeidarar sårbare for aggressiv prostatakraft

Mange oljearbeidarar jobbar på natta. Det kan gjere dei meir sårbare for å få aggressiv prostatakraft, enn om dei berre hadde jobba på dagtid.



HORMON: Kjønnsormon blir påverka av nattarbeid, og det kan bidra til veksten av prostatakraft, forklarar forskar.



Suttiva Grimstad Hestenes
Journalist

Publisert 13. feb. 2023 kl. 06:19



Usikkert kva som er best

Å skru opp og ned på døgnrytmen er utfordrande for dei fleste, men heilt nødvendig for beredskapen, seier Bjørn Bjorvatn.

Han er professor ved Universitetet i Bergen og leiar for det nasjonale kunnskapssenteret for søvn, som ligg på Haukeland universitetssjukehus.

– Vi er jo ikkje skapte for å vere vakne om natta og sove på dagtid. Vi er jo skapte for å sove når det er mørkt og vere vakne når det er lyst.

– Men på same tid er vi nøydde til å ha folk som jobbar på nattarbeid, som brannvesen, helse og politi. Vi må ha ein beredskap.

– Kva er den optimale måten å jobbe natt- og skiftarbeid på? Med tanke på å dempe risikoen for kreft og helseplager.



– Sjølv om det er ein auka risiko for dårleg helse, kreft, overvekt, diabetes, og hjarte og karsjukdommar, er det viktig å understreke at dei aller fleste skiftarbeidarar og nattarbeidarar er friske og får ikkje kreft eller døyv av dette, seier Bjorvatn.

FOTO: UNIVERSITETET I BERGEN / UIB

– Vi sender ut unge leger som er hjelpeløse i møtet med lidelse

Et mer humanistisk legeideal kan spare oss for både lidelser og penger, ifølge medisinprofessor Edvin Schei.

«Løsningen er jo the power of love – kjærlighetsens kraft», uttrykker Edvin Schei, professor i medisin ved Universitetet i Bergen.

Han forsker i legers kommunikasjon og leder profesjonsdelen av legestudiet i Bergen. Som erfaren allmennlege jobber han også ved Bergens legevakst, og vet hva folk søker lege for.

– Jeg har vært opptatt av dette hele mitt livsløp: at pasienten skal ha en sjans til å bli møtt som seg, ikke som et kasus. Og at jeg skal føle meg som et helt menneske i legerollen, jeg vil ikke bli en utbrent robot, sier Schei.

Han er opptatt av at både leger og pasienter er evolusjonsvesener – fra naturens side er vi avhengige av å gi hverandre respekt, anerkjennelse,

for ingen teknologi kan gjøre noe med at folk eldes, sykner inn, dør, engster seg, sørger og fortviler, sier Schei.

Dette fanges i utsagnet «doktor, det er når du kan gjøre minst at jeg trenger deg mest». Forklaringen er at lidelsen lindres når noen våger å gå nær og stå hos den som lider. Det er svært krevende, og jeg mener det er kjernen i legefunksjonen. Dessverre står det i liten grad på pensum, og derfor sender vi ut unge leger som er redde for feilslutninger og hjelpeløse i møte med lidelse, sier Schei.

På 1990-tallet skrev den gresk-amerikanske legen og sosiologen Nicholas Christakis at medisinstudentene og unge leger synes å ha misforstått hva en leges rolle faktisk er.

Fra gammelt av hadde man

og hva som kan gjøres. Men diagnosen er sjelden tilstrekkelig. Folk trenger forklaringer, de trenger tilgjengelighet, tilgjengelighet og raskhet, de trenger motstand og avlighet. De trenger at møtet med legen er et «hellig rom» hvor de kan bli stille seg og hente selvrespekt ved å bli møtt på skikkelig vis.

– Har legene best rammevilkår for å møte pasientene på en slik måte i det offentlige eller i det helprivat?

Ingen teknologi kan gjøre noe med at folk eldes, sykner inn, dør, engster seg, sørger og fortviler.

Edvin Schei, professor i medisin ved UiB

mersielle tjenestene nærer seg av frykt og uvitenhet, og en misforstått tro på at flere tekniske undersøkelser gir bedre helseresultater.

– Det er mye penger og det trekker i feil retning. Men er det mulig? Samtidig står Helsesystemet fast at det den må bli færre leger enn. Da blir det vel tekniske visjoner om e-helse og i eldreomsorgen som den politiske planlegging ikke mer humanisme.

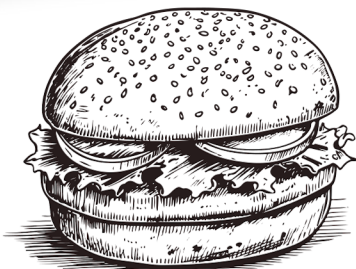
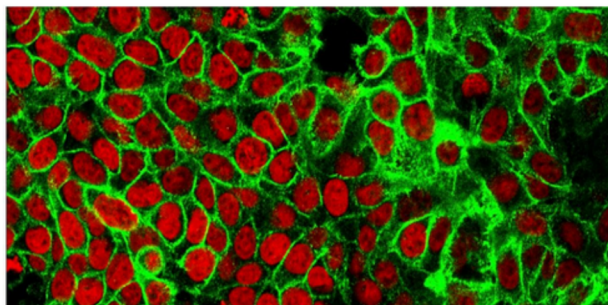
– Jo, det er mange sette ledd mellom det her og dagens virkelighet. Men det er ingen grunn til å ikke gjøre det. Kan vi løse dette ved holdningen til enkelt mennesker i helsevesenet? Jeg følger holdningsendring.

Utenriks Innenriks Økonomi Forbruker Politikk Menning og analyse

Forskere:

Oppdagelsen av «Bond-skurker» kan endre behandling av kreft

Kreftforskere har gjort en unik oppdagelse. Nå vil de ta opp kampen mot det de kaller «Bond-skurker» i kroppen.



Restaurantens utfordring provoserer: Her går Andromeda løs på 1,8 kilo burger



Anbefaler det ikke

Simon Nitter Dankel, professor i ernæring ved UiB, blir ikke veldig bekymret når vi beskriver innholdet i spise-utfordringen for ham.



Simon Nitter Dankel er professor i ernæring ved UiB. Foto: UiB

– Jeg vil ikke anbefale dette, men samtidig er det nok ingen helsefare knyttet til å delta på noe slikt, sier han.

UiB-professoren sier de fleste av oss tåler fint å spise store mengder mat en gang iblant.

– Det er jo enormt hva folk kan hive innpå av det ene og det andre. Jeg har selv vært på en brasiliansk barbecue der jeg antar at mange spiste tilsvarende kjøttmengder som dette, uten at det var noe problem. Det er ikke noe ved kjøtt som skulle tilsa at det å spise mye på en gang er mer skadelig. Så å gjøre dette én gang er nok ikke farlig, selv om det ikke bør bli en vane, sier han.

MARS



Ein god månad med mange saker både i lokale, regionale, nasjonale og også internasjonale media.

Eg vil særleg framheve viktigheiten av at forskarane våre meiner noko og ikkje er redde for å delta i den offentlege debatten. Det var innlegget til Guri Rørtveit i Khrono eit døme på; eit uredd innlegg på sjølvaste kvinnedagen. Eit innlegg som også spreidde seg til andre media. Vi har og skal ha høg takhøgde ved universitetet, så det er absolutt rom for fleire meningsytringar frå forskarane våre.

CA 105
SAKER

Elles må innlegget til Bjørn Bjorvatn og kollegaane også nemnast. Det handla om mirakelkuren ved namn søvn. Mekan til framifrå formidling, applaus!

7°

Tips oss

Bergens Tidende

La oss fortelle deg om «mirakelkuren»

«Forskere har funnet en revolusjonerende kur som forlenger livet!»



Hvert år, siste fredag før vårjevndøgn, feires verdens søvndag. Så gratulerer med søvndagen! skriver Innsenderne. ILLUSTRASJONSFOTO: REALSTOCK / SHUTTERSTOCK / NTB

Jonas, vi må snakke om at to av dine ministre var på den hytteturen

Da Ola Borten Moe ble utnevnt til øverste sjef for mitt fagfelt, kjente jeg det som et slag i magen, skriver instituttleder ved Universitetet i Bergen, Guri Rørtveit.



Det handler ikke bare om ordene i meldingen, men om effekten de er ment å ha. Og den effekten er kraftsterk. Hytteturstatistikk var at Navarese skulle være alene om å føle seg ydmyket, skriver Guri Rørtveit, instituttleder ved Institutt for global helse og samfunnsmedisin, Universitetet i Bergen. Foto: Amanda Schei



– Burde aldri blitt statsråd

SENTERPARTIET. Universitetsstopp mener valget av Bjørn Arild Gram og Ola Borten Moe som statsråder viser at Sp-leider Trygve Slagsvold Vedum ikke har forstått hva meso-mo handler om. De to deltok på hyttetur der det ble sendt sexmelding til Liv Signe Navarese.

ANDREAS W. H. LINDBA
andreas.lindba@uio.no

Når Senterpartiet valgte å lede inn Ola Borten Moe og Bjørn Arild Gram til statsrådsposen, så har partiet en ledende rolle i å sette dagsorden for statsrådene, sier Guri Rørtveit til Vårt Land.

Borten Moe og Gram var med på en hyttetur i januar som statsrådene og statsministeren. Det var en seksuell utveksling mellom Borten Moe og Gram, som ble avslørt i en melding til Liv Signe Navarese.



2 Nyheter

Utenlands Internasjonal Økonomi Forbruker Politikk Menings og analyse

TV 2 Nyheter Logg inn

OMFATTENDE: Det er en rekke ting som stiller medisinutdanningen. Bildet er en modellert illustrasjon, og ikke direkte knyttet til saken. Foto: Gunn Kallestad / NTB

Fastlegekrisen

Derfor er det ikke bare å «utdanne flere leger»

Det er skrikende behov for flere fastleger, men medisinutdanningen har fortsatt skyhøye poengkrav og få studieplasser. Det er det gode grunner til.

Sleep & Insomnia

By Andrew (Drew) Rhoades
Fact checked by Shenaz Bagha

March 07, 2023 | 2 min read

SAVE

Sleeping too much or too little may increase risk for infection

+ Add topic to email alerts

Individuals who slept fewer than 6 hours or more than 9 hours each night had an increased risk for infection compared with those who slept 7 to 8 hours, according to a study published in *Frontiers in Psychiatry*.

While prior literature has identified links between sleep and [vulnerability to infection](#), "most previous observational studies have looked at the association between sleep and infection in a sample of the general population," Ingeborg Forthun, PhD, a guest researcher in the department of global public health and primary care at the University of Bergen, said in a press release.

Aftenposten

Nyheter Oslo Meninger A-magasinet Vink E-avis

Bli abonnent

Fastlegelotteriet - med livet som innsats?

Hogne Sandvik Forsker, Norge, tidligere fastlege
Øystein Hetlevik Professor allmennmedisin, UiB, fastlege
Steinar Hunsbakk Professor i allmennmedisin, UiB, forsker, Norge, tidligere fastlege

Lytt til saken • 5 minutter

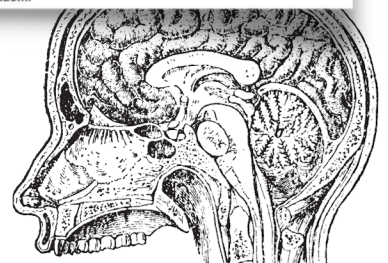
Mange vil plutselig og uventet få melding om at de er blitt flyttet til en annen fastlege. Det haster derfor med å få på plass en prosedyre som ivaretar de svakeste, skriver kronikkforfatterne. Foto: Gunn Kallestad, NTB

VG VG LIVE VGTV VG+ SPORT TV-GUIDE TIPS OSS

KAMP VG+ Q. Søk

Forskning om hjernen og søvn: Kan hindre utvikling av Alzheimers

VGS+
Vitenskapen har lenge visst at søvn er viktig for helsen. Nå har norske forskere funnet ut hvordan hjernen «vasker ut» avfallsstoffer når vi sover. Og det er viktig for å hindre utviklingen av Alzheimer's sykdom.



APRIL

I april var det både Christie-konferansen med lepra-stand frå MED og fakultetets dag. Når det gjeld media, så var det fleire gode saker og debattinnlegg – hovudsakleg i avisene, mindre på tv og i radio. Men vi klagar verken over Aftenposten, VG eller Dagbladet, må vite! Heller ikkje over Jan Haavik sitt bidrag til ei særskilt god og informativ sak om ADHD i Klassekampen.

CA 70
SAKER



VG VG LIVE VGTV VG+ SPORT TV-GUIDE TIPS OSS KJØP VG+ Q. Søk

FORBRUKER | Forside Bil, båt og motor Helse Livsstil Mat og drikke Reise Teknologi Forbrukslån



Studie: En gruppe har økt risiko for bukspyttkjertelkreft

VG+
 Kreft i bukspyttkjertelen er kreftformen færrest overlever. Nå viser en norsk studie at én gruppe kan ha mer enn 50 prosent høyere risiko for å få sykdommen i ung alder. Her er symptomer, og hvordan forebygge best mulig.

Av ANNE BERGSENG
 13. april 2023

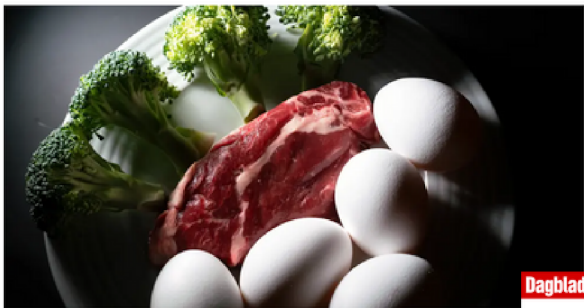
Aftenposten Nyheter Oslo Menering A-magasinet Vink E-avis **bli abonnent**

Norge | Kostholdsråd

Nytt næringsstoff trekkes frem i kostholdsrådene. Og det er lett å finne i maten.

Lytt til saken • 4 minutter

Til sommeren kommer nye kostholdsråd. Et næringsstoff som alle trenger, blir anbefalt i de nordiske rådene.

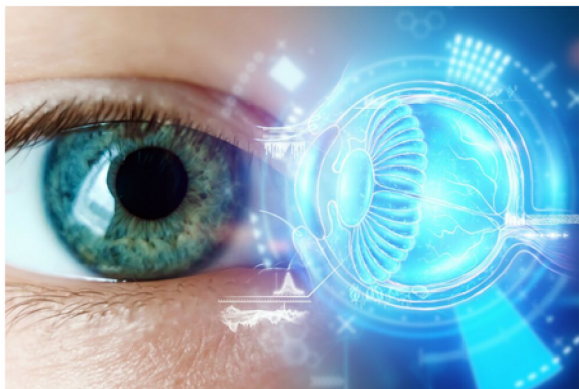


De nye nordiske kostholdsrådene kommer i slutten av juni. Flere hundre forskere har sett på publiserte studie-ermering. Foto: Ketil Blom Haugstuen

Dagbladet PLUSS **TV**

Ny studie: Første tegn på Alzheimer

En ny studie viser at det er mulig å oppdage demens-sykdom via øynene dine. - Dette kan være en tidlig markør for Alzheimers sykdom, for man begynner å huske dårlig, sier professor.

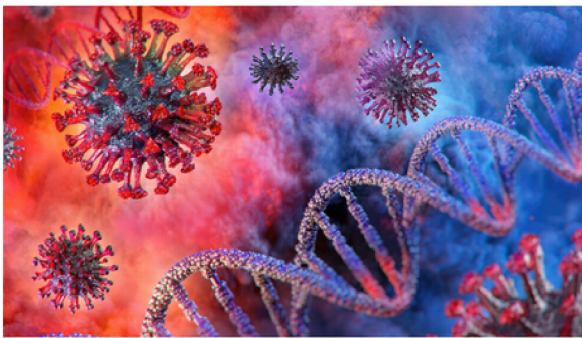


ALZHEIMERS SYKDOM: Alzheimers sykdom er den vanligste årsaken til demens. Trolig har 101 000 mennesker demens i Norge. Foto: Shutterstock / NTB Scanpix.

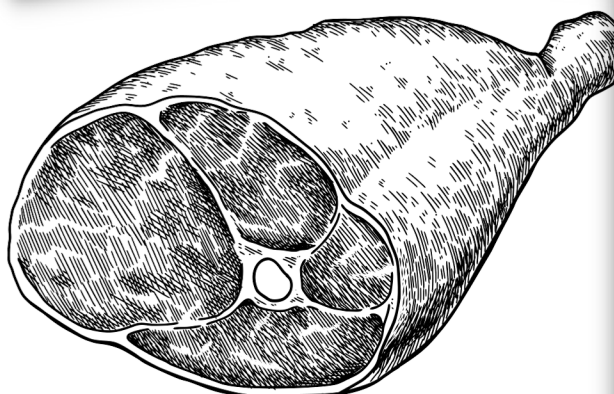
Dagbladet PLUSS

Nedstengning kan ha gitt long-covid

- Usannsynlig at nedstengningen ikke påvirket ungdom, sier professor. En ny, norsk studie viser at like mange ungdom som hadde hatt covid-19, som dem uten coronainfeksjon, hadde long covid-symptomer.



«HUERNETÅKE» Symptomer på long covid er vanlig også i normalbefolkningen, understreker ekspertene Dagbladet har snakket med. WHO's definisjon på long covid er sannsynligvis for vid. Like mange i kontrollgruppa, altså de som ikke hadde hatt covid-19, som dem som hadde hatt covid-19, slutt med vedvarende plager, ifølge en norsk studie. Foto: NTB Shutterstock

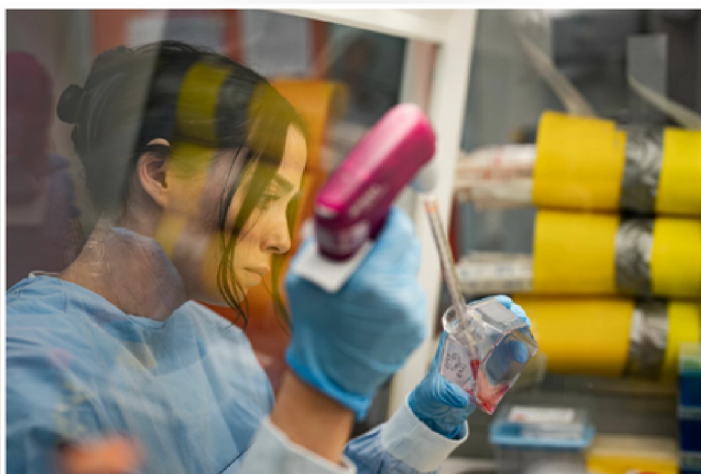


MAI

I mai sparka vår eigen Simon Dankel i gang ein debatt som skulle bli stor – og som langtfrå er over. Kva gjer egentleg all denne ultraprosesserte maten med helsa vår? Det vart NRK tv, radio, Dagsnytt 18, saker i aviser over heile landet, kommentarar på leiarplass og mykje meir. Knallgodt jobba av Simon, som må ha brukt mykje tid på journalistane!

CA 110
SAKER

Det var mange andre gode saker i mai også. Alt frå eldreomsorg, IBS, Covid og ikkje minst ei som skilte seg litt ut – korleis forskarane går til planteriket i krigen mot kreft og andre sjukdommar. Denne gjekk på TV2 og var skikkeleg fin.



LAB: Stipendiat Dorentina Osmani er en av forskerne som tester hvordan de ulike plantestoffene reagerer på covid-infiserte celler. Foto: Mathias Kleiveland / TV 2

Forbruker Politikk Mening og analyse

– Veldig nyttig

Den perfekte cellegiften fins ennå ikke.

Det er derfor slik behandling ofte fører med seg bivirkninger som hårtap, trøbbel med mage- og tarmsystem, slitasje på slimhinner og andre tilstander.



TÅLMODIG: Å teste hvert enkelt plantestoff opp mot mange ulike sykdommer er en ekstremt møysommelig prosess. Kreftforsker Lars Herlindal har likevel god tro på at forskningen skal gi resultater. Foto: Mathias Kleiveland / TV 2

– Hvor viktig er dette forskningsprosjektet med tanke på å finne nye kreftmedisiner?

– Jeg vil si det er veldig nyttig. Naturen er veldig kreativ og kjemisk, og stoffene har funksjoner i plantene som kan hindre sopp, bakterier og virus. Løsningen kan ligge her, sier han.

Covid-medisin

Også i forskningsgruppen til UiB-professor Silke Appel har de god tro på at plantestoffene kan bidra til nye medisiner.



Forskarar viser at industrimat gjev kreftfare: – Må bli ein større del av kosthaldsdebatten

Ein norsk studie viser at såkalla ultraprosessert mat kan auke risikoen for kreft med opp til 50 prosent.



ULTRAPROSESERT: Godteri, ferdigpizze, kjeks, brus og posesupper er eksempel på ultraprosessert mat. FOTO: ODDGEIR ØVSTESJØ / NRK

Kring halvparten av all mat vi et er ultraprosessert.

Det tyder på at den er sterkt tilverka, og framstilt med industrielle metodar. Ofte har den lang haldbarheit og er produsert for å vere billig.

Forskarar ved Universitetet i Bergen meiner no å bevis at denne maten fører med seg ein større risiko for å utvikle kreft.

– Auka inntak av ultraprosessert mat aukar risikoen for kreft betydeleg. Det gjeld både generell og spesielt innan kreftformer som brystkreft, tarmkreft og kreft i bukspyttkjertelen.

Oddgeir Øvstese
Journalist

Publisert 23. mai 2023 kl. 22:10



Effektivt IBS-råd vekker oppsikt

Norges fremste forskere og legespesialister innen IBS er enige om hva som er nøkkelen mot tarmplager mange sliter med. Ett ukjent råd fra en anerkjent lege vekker spesiell oppsikt - og hylles av professor.

AllersHELSE



og unge. Null brust! sier Ansky. Du la sikkert merke til at det drikkes en del rødvin i de blå sonene? Det betyr ikke at du bør øke alkoholinntaket for å sikre en god helse. Ansky understreker at du ikke skal overdrive alkoholinntaket.

Bytt litt rødvin om du allerede drikker alkohol, men ikke start å drikke dersom du i utgangspunktet ikke drikker.

Kjøtt, melk og egg: Når det gjelder kjøtt er rådet fra Ansky å spise det maks to ganger i uken, og da helst fritt-glående og økologisk kylling, svin eller lam.

Se på kjøtt som et krydder, slik de gjør i Asia – noen små strimler kjøtt på toppen av en stor bolle grønnsaker og ris, sier Ansky, og legger til at folk er sunt og at man både kan og bør spise inntil 100 gram hver dag.

Fisk tilfører viktige vitaminer, sunt fiskefett som forlenger livet, og bra protein.

Drikke: – I blåsonene drikker de kaffe til frokost, te til ettermiddag, litt vin til middag og vann hele dagen. Kaffe, te og rødvin er gode kilder til ulike antioksidanter som holder oss friske

MER PLANTEBASERT: Helge ernæringsfysiologen er et plantebasert kosthold en viktig faktor for å kunne leve sunt og lenge. – Vi kan endre oss! Det starter med matvalgene vi gjør hver dag, sier Gunn Helene Ansky (foto: Veronica van Groenigen).

du ikke. Egg gir nyttige næringsstoffer fra eggplommen, og protein fra hele egget.

Og tilsett sukker anbefaler Ansky å kutte helt ut, da det bare tilfører tomme kalorier. ☒

Aftenposten

Nyheter Oslo Menering A-magasinet Vink E-avis

Bli abonnent

Norge | long covid

Ny forskning fra Bergen antyder en sammenheng mellom immunforsvaret og long covid

Lytt til saken • 6 minutter

– Det ser ikke ut til at langtidsplager etter omikron er mildere enn etter delta-varianten, sier professor Rebecca Cox i Bergen covid-19 forskningsgruppe.



– Det ser ikke ut som om langtidsplagene etter omikron er mildere enn etter delta-varianten. Vi håpet de ville være det, sier professor i virologi Rebecca Cox i Bergen covid-19 forskningsgruppe. Foto: Kim E. Andreassen, UIB.

Mindre kjøtt – mer nøtter!

De største gevinstene ligger i å øke inntaket av belgvekster, fullkorn og nøtter, og samtidig redusere betydelig i inntaket av rødt og bearbeidet kjøtt, og sukkermat og drikke, viser en norsk studie.

Professor Lars T. Fadnes og hans kolleger ved Universitetet i Bergen utførte en studie hvor de blant annet så på hva som skjer med levetiden til menn og kvinner som bytter ut et typisk vestlig kosthold med det som kalles et «optimalt» kosthold. De største gevinstene i modellen de presenterte, var å øke inntaket av belgvekster, fullkorn og nøtter, og samtidig redusere betydelig i inntaket av rødt og bearbeidet kjøtt, og sukkermat og drikke.

– Så hva kan vi normen lære av de blå sonene?

– Folk i de blå sonene har mye til felles med tanke på livsstilsmønstre og levevaner. Blant annet inngår fysisk aktivitet i hverdagen. Mange går, gjør arbeid i hage, og så videre. I tillegg spiser de mye planter og lite kjøtt, og forholder seg til 80-prosentregelen, der man bare spiser seg omtrent 80 prosent mett.

Han forteller også at mange bidrar med meningsfulle aktiviteter for fellesskapet som gir livet mening. Tro og eller åndelig fokus er også vanlig, men også sterke familieband

og tette og relasjonelle bånd til venner og medmennsker. De har også gode stresshåndteringsmekanismer og drikker mye vann, men noen steder også noe vin.

– I noen av Blue Zone-områdene ser det ut til at det er et jevnlig inntak av rødvin. Vi anbefaler jo å drikke mindre alkohol – hva tenker du om dette? Hvor kommer rødvin inn i et sunt kosthold og lang levetid?

– Forskning viser generelt sett at å drikke mye alkohol er uheldig på en rekke områder. Dette gjelder mest sannsynlig



SPECIALIST I ALLMENN- MEDISIN: Lars T. Fadnes er professor ved institutt for global helse og samfunnsmedisin ved Universitetet i Bergen (foto: Jørgen Barth).

også for vin. Dersom inntaket er relativt lavt og kombineres med andre gunstige levevaner, kan en imidlertid komme gunstig ut totalt sett, sier Fadnes.

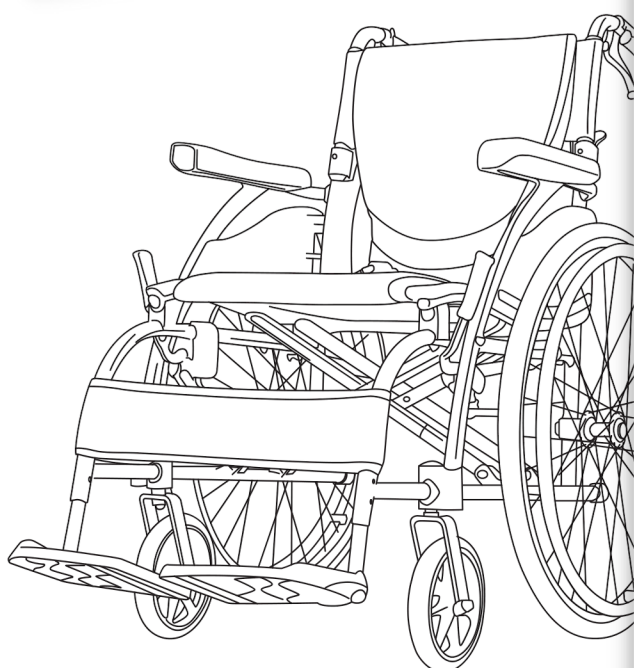
Verden | Eldreomsorg

I Danmark har de testet ut en helt spesiell boform. Kan den bli løsningen på eldrebølgen?

ÅRHUS (Aftenposten): Eksperimentet i den danske byen Århus skaper internasjonal interesse.



I fellesalen i generasjonshuset i Århus samles barn og pensjonister til sang og dans hver tirsdag. Foto: Stein J. Bjørge



JUNI

To tema gjekk igjen i juni – ultraprosessert mat og søvn. Simon Dankel var i VG, NRK EKKO, NRK Vestland og Morgenbladet – for å nemne nokon. Bjørn Bjorvatn delte kunnskap om søvn til TV2, NRK og Aftenposten – for å nemne nokon. Bra! Elles fleire fine saker om alt frå unge deprimerte til eplesider-hype.

CA 70
SAKER

Vil også trekke fram saka som gjekk på TV2 om kva energidrikkar gjer med kroppen. Nils Halberg kasta seg rundt og tok i mot journalistane, svara godt og var ein super MED-ambassadør. Og poenget er – saka var basert på internasjonal forskning, ikkje vår eigen. Då er det mange forskarar som vegrar seg litt, men det er det absolutt ingen grunn til. Saka med Nils fekk forresten meir enn 243 000 klikk, samt god tv-eksponering. Så forskarar – ikkje ver redd for å snakke om forskning, sjølv om det ikkje er din eigen studie.

Økonomi Forbruker Politikk Mening og analyse

Forskere kan ha funnet nøkkelen til et lengre liv

Et stoff, som vi blant annet finner i kjøtt og energidrikker, kan føre til et lengre og sunnere liv, antyder ny forskning.



NY FORSKNING: Kan næringsstoffet taurin, ingrediens i blant andre Red Bull, gi oss mennesker et sunnere og lengre liv? Ny forskning vekker oppsikt. Foto: Eva Frimanslund / TV 2

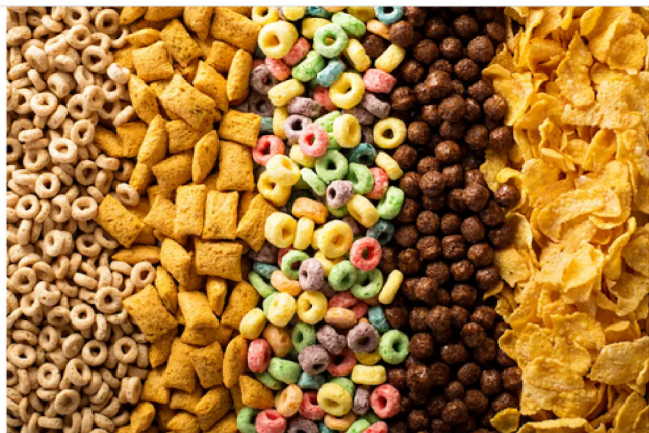
– Studien er fantastisk, særlig fordi den er så lang. Det er ikke ofte man har studier som behandler dyr i over tre år, sier han til TV 2.

Halberg forklarer at tid er viktig når man forsker på forventet levealder. Denne studien har pågått i hele elleve år.



BEGEISTRET: Professor Nils Henrik Halberg ved Universitet i Bergen liker det han leser. Foto: Eva Frimanslund / TV 2

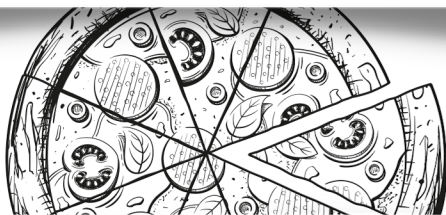
JUNI



Studie: Denne maten øker risikoen for kreft

VG+

En norsk samlestudie viser at et høyt inntak av en viss type mat kan øke risikoen for å rammes av kreftsykdom.



Psykologisk.no

Nyheter Ideer Aktiv

Dersom man sammenligner unge som får en depresjonsdiagnose i 20-årene med dem uten depresjon har de en signifikant økt risiko for å ha lav inntekt eller motta trygdeytelser fra NAV ved 29 års alder.



ØYSTEIN HETLEVIK: Forskeren og tidligere fastlege har sett på hvordan det å få en depresjonsdiagnose i tidlig 20-årene påvirker risikoen for marginalisering, som lavere inntekt og utdanning og mottak av trygdeytelser. Foto: Lisbeth Nilsen

Ekspertar kritiske til nye kosthaldsråd

Fleire ekspertar er kritiske til dei nye kosthaldsråda som blei lagt fram i dag. Folk på gata er stort sett positive, men vil ikkje gi slepp på vinglasen.



NYE RÅD: Student Aina Sæghen kjem til å ete meir fisk og grønnsaker, men det er ikkje alle dei nye råda ho kjem til å følge.
FOTO: SOLVÉIG ODVARSDOTTIR MYRÉN / NRK

Astrid Solheim Kjørsvell
Journalist
Solveig Oddevardottir Myren
Journalist
Ingeborg Grimshelms Slende
Journalist

Publisert 20. juni 2023 kl. 15:14

Simon Dankel, professor ved medisinsk fakultet ved UiB, er ein av dei som er kritisk til rapporten.

Saman med kollegaar har han forska på at [ultraprosessert mat gir kreftfare](#). Dankel meiner dette må bli ein større del av kosthaldsdebatten.



Simon Dankel meiner at det bør vere meir fokus på ultraprosessert mat i kosthaldsråda

FOTO: GERD JOHANNE BRAADLAND / NRK

Men bruken kan ha én negativ effekt, og du oppnår kanskje ikke det du vil, ifølge to professorer.

JULI

Feriemånad nummer ein var prega av ernæring, atter ein gong. Fleire saker med Simon Dankel vart spreidd godt og grundig rundt om i aviser over heile landet. Også andre fine saker, til dømes Becky Cox om fugleinfluenta og vaksining, samt Nina Langeland om Covid, for å nemne eit par. Og ei kjempekul NRK-sak om mat og foryning av hjerna med Tor Strand!

CA 80
SAKER

NYHET HELSE DRIKKE

Ble beskrevet som «sunnere enn melk» – nå kan stoffet havne på kreftliste: – Vi bør advare klart og tydelig



HVA ER SUNNEST?: Ifølge overlege og fagdirektør i Folkehelseinstituttet, Preben Aavitsland, er lettbrus sunnere enn melk. Nå kan søtningsstoffet aspartam, som brukes i Pepsi max og de fleste andre lettbruser, havne på kreftliste. Foto: Sigurd Øfsti



Nettavisen.

FORVIRRENDE? Synes du det er vanskelig å spise sunt? En ting går igjen når ernæringseksperter skal gi råd. Foto: Getty Images

Fem ernæringseksperter: Skal du endre én ting i kostholdet, så er det dette

Det trenger ikke være så vanskelig å spise sunt, mener ekspertene. De gir oss ett råd hver som «upper» kostholdet.



Stavanger Aftenblad

Vaksine mot fugleinfluensa skal testes ut på mennesker i Norge

Fugleinfluensaen har spredt seg sørover i Norge. Er den farlig for mennesker?

Publisert: 25. juli 2023



NRK

Nyheter Sport Kultur Humor Distrikt Mer

SciTechDaily

BIOLOGY CHEMISTRY EARTH HEALTH PHYSICS SCIENCE SPACE TECHNOLOGY

HOT TOPICS JANUARY 27, 2024 | ARTIFICIAL INTELLIGENCE PAVES WAY FOR SYNTHESIZING NEW MEDICINES

HOME HEALTH NEWS

Startling Findings: 1 in 5 Children Have Levels of "Forever Chemicals" Above Safety Limits

TOPICS: Environment Public Health
By THE UNIVERSITY OF BERGEN JULY 26, 2023



Synthetic chemicals known as PFAS, found in many consumer goods, pose significant health risks, with one study showing 22% of children exceeding safe exposure levels.

Føde for hjernen

Kan sunn mat gjøre tenkeapparatet vårt yngre og bedre? Ny forskning fra Israel vekker internasjonal oppsikt.



MENTAL SIKRINGSKOST: Hjernen aldres i ulik takt hos mennesket, men kan kostholdet spille en rolle? ILLUSTRASJON: GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO/NRK



«En sunn sjel i et sunt legeme», heter et eldgammelt uttrykk. Mennesket har altså lenge hatt ei oppfatning av at det er en sammenheng mellom mental helse og fysisk helse.

Nå har israelske og tyske forskere undersøkt hva riktig kosthold og nedgang i vekt kan bety for helsetilstanden til de små grå.

Studien er nylig publisert i det anerkjente tidsskriftet [eLife](#).



Lege Tor Strand er ekspert på ernæring og er professor ved Senter for internasjonal helse.

AUGUST



I august var det to saker som fekk ekstra godt med merksemd. For det første gjekk saka til Cecilie Svanes si seiersgang over heile verda, med over 30 saker i inn- og utland. Tema var korleis røykinga og vapinga hjå unge gutar kan påverke helsa til deira framtidige born.

CA 110
SAKER

Elles starta dei første Vestlandslegestudentane i Stavanger, og det vart saker i både NRK tv, radio og aviser.





Nå er de første medisinstudentene på plass i Stavanger



De første medisinstudentene er på plass i Stavanger for å ta de tre siste årene av utdanningen sin i universitetssykehuset (SUS).

Av Helene Pahr-iversen

Publisert:

Akkurat nå er det sju studenter, men målet er 60 årlig.

Medisin DAGENS

DM Debatt DM Arena Stilling ledig DM +

Logg inn

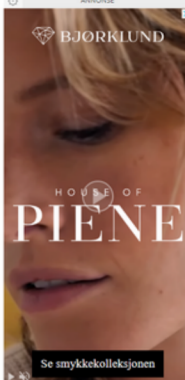


DESENTRALISERT VED STAVANGER SYKEHUS: Dekan Per Bakke ved Det medisinske fakultet, UiB og Helle Schøyen, administrerende direktør, Stavanger Universitetssykehus, ved åpningen av den desentraliserte legeutdanningen. Foto: Paul Sommerfeldt, UiB

Nå begynner legestudenter på den nye Vestlandslege-utdanningen i Stavanger

Legeutdanning i hele Norge skal sørge for flere leger i distriktene. Prosjektet Vestlandslegen innebærer tre år med studier i Bergen, og så ut i distriktene, som i første omgang vil si Stavanger.

kk ÅRETS MAGASIN LIVET MITT MOTE OG SKJØNNHET UNDERHOLDNING KVINNER OG KRONER PLUSS

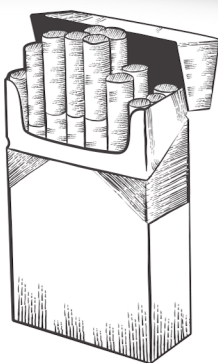


Dette bør du aldri gjøre før leggetid

- Kan gå utover søvnen, sier søvneeksperten.



KOSTHOLD: At dette påvirker søvnen negativt er velkjent, ifølge søvnforsker. Foto: NTB.



Medical press

Topics Conditions

Week's top

Home / Genetics
Home / Pediatrics

f 67

Twitter

Share

Email

AUGUST 30, 2023

Editors' notes

Boys who smoke in their early teens found to risk passing on harmful epigenetic traits to future children

by University of Southampton



Credit: Pixabay/CC0 Public Domain

A new study suggests boys who smoke in their early teens risk damaging the genes of their future children, increasing their chances of developing asthma, obesity and low lung function.

TECHNIK UND WISSENSCHAFT

Rauchen im Jugendalter beeinträchtigt die Gesundheit zukünftiger Kinder

germanic news August 31, 2023 No Comments



News > Health

Boys who smoke and vape 'risk passing on damaged genes to their children'

Early puberty may represent a critical window of physiological changes in boys, scientists say

Jabed Ahmed • Thursday 31 August 2023 05:38 BST •  Comments



Study finds smoking and vaping by teenage boys has adverse affects on future children (PA Wire)

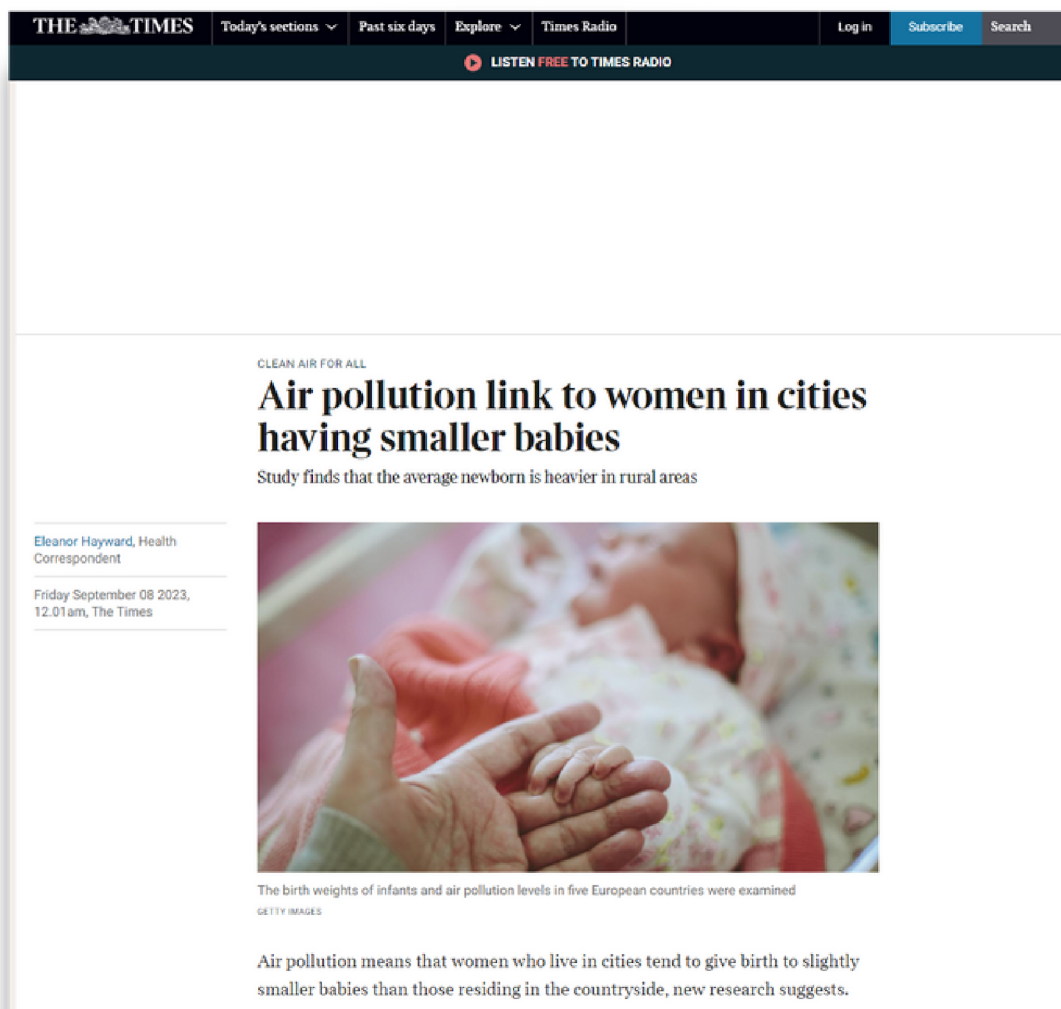
SEPTEMBER



Hilddrande du, dette var månaden MED-forskarane rocka i internasjonale media. Moro! Først så heldt saka med Cecilie Svanes om unge gutar som røyker fram, med kring 100 saker i alskens media på tvers av landegrensene. Så kom IGS sin Robin Mzati Sinsamala med ei sak om at dei som bur i luftforurensa plassar får mindre babyar. Den hamna i BBC, Times og veldig mange fleire stader.

CA 240
SAKER

Elles mange andre gode saker i september, både lokalt og i rikspressa.



Boys who smoke in early teens could pass harmful genetic traits to future children

Cara Murex, HealthDay News
5 September 2023 · 3-min read



New research suggests that boys who smoke in their early teens risk passing on harmful genetic traits to future children. Photo by 1503849/Pixabay



Maternal exposure to air pollution may spur rise in smaller babies: Study

By IANS | Published on Fri, Sep 8 2023 19:03 IST

Twitter Facebook LinkedIn Pinterest Email



Maternal exposure to pet cats or dogs may cut food allergies in babies. Image Source: IANS News
LONDON, SEP 8 : Women who live in areas with high air pollution give birth to smaller babies compared to those who live in greener areas, finds study.

Siasat.com/Health/ Maternal exposure to air pollution may spur rise in smaller babies: Study

Maternal exposure to air pollution may spur rise in smaller babies: Study

The children with low birth weight face a higher risk of asthma and higher rates of chronic obstructive pulmonary diseases (COPD) as they grow older.

IANS Indo-Asian News Service X | Posted by Mansoor Hameed | Published: 8th September 2023 7:11

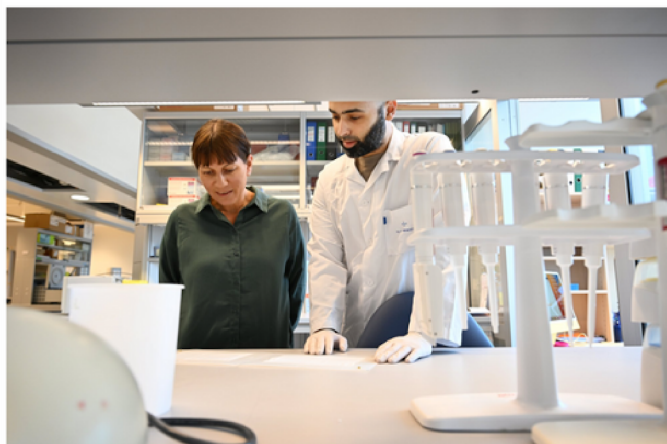


Representative Image



HELSE KLIMA FORSKING UNIVERSITETET I BERGEN NYHETER

Bergenske hjem har færre bakterier: – Ikke bra for immunforsvaret



Doktorgradstipendiat Hesham Amin og forsker og gruppeleder Randi Bertelsen ved Medisinsk fakultet ved UiB har funnet ut at bergensværet kan påvirke immunforsvaret vårt. Foto: ARNE RISTESUND

Ny studie: Snorking kan føre til alvorlig sykdom

En internasjonal studie har sett på sammenhengen mellom ulike søvnproblemer og hjerneslag. Søvneksperter Bjørn Bjorvatn mener spesielt én ting overrasker.



SØVNMANGEL: Hvor mye du sover hver kveld kan påvirke risikoen for hjerneslag, viser en ny studie. Foto: Ingvid Gjerdsha / TV 2

HELSE NYHETER BERGEN MEDISINUTDANNING UIB

Får 20 nye studieplasser til Vestlandslegen: – Vi må stå sammen



Dekan ved Medisinsk fakultet, Per Bakke, håper studiemodellen Vestlandslegen skal gi flere ressurser til vår del av landet. Foto: EIRIK HAGESÆTER

OKTOBER



I oktober var det mange av forskarane våre som viste seg som gode MED-ambassadørar i media. Pål Njølstad fekk mange internasjonale saker om svangerskapsforgifting. Silje Mæland var knallgod på NRK Dagsrevyen om overgangsalder. Bjørn Bjorvatn stilte opp for mange publikasjonar som ville ha søvn-svar. Becky Cox snakka om manneinfluensa til MSN UK og MSN India. Edvin Schei tok bladet frå munnen i eit flott portrettintervju i Khrono. For å nemne nokon. Nei altså, for ein dyktig gjeng!

CA 100
SAKER

Og er det ikkje kjekt å sjå Alrek-logoen på riksdekkande fjernsyn, vel!





Home > Technology > Faster placental growth is associated with higher risk of preeclampsia: Research

Faster placental growth is associated with higher risk of preeclampsia: Research

By ANI | Published: October 6, 2023 08:22 PM



Washington DC [US], October 6 : Research gives information on how heredity influences placental growth and finds a relationship ...



Infosalus / mujer

¿Cómo influye la genética en el crecimiento de la placenta o en la preeclampsia?



Archivo - Embarazada mirando una ecografía.
- ISTOCK - Archivo

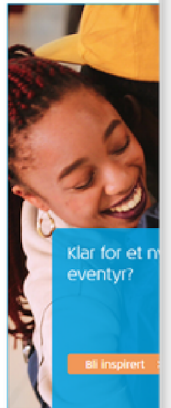
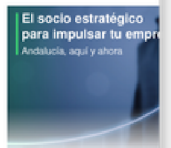
Infosalus



Publicado: viernes, 6 octubre 2023 7:41
@infosalus_com

MADRID, 6 Oct. (EUROPA PRESS) -

Una nueva investigación ha arrojado luz sobre cómo influye la genética en el crecimiento de la placenta, revelando un vínculo con el riesgo de enfermedad en la madre. Se trata del primer estudio de asociación genómica del peso de la placenta en el momento del nacimiento, que ha dado lugar a una serie de revelaciones, según publican sus autores en la revista 'Nature Genetics'.

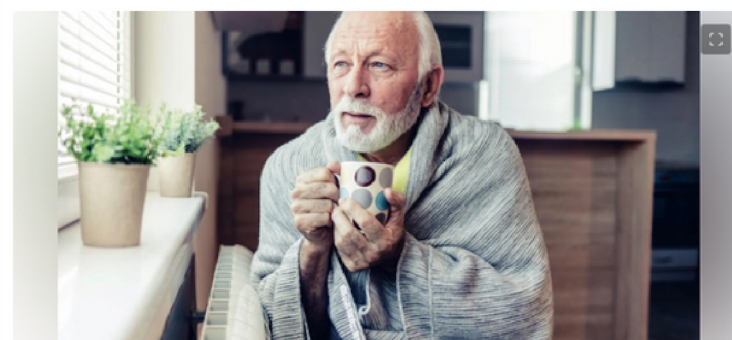


Men suffer more: The truth behind “man flu” revealed

Story by Jakob A. Overgaard • 3mo

Health Topics mentioned in this article

+455 Q&A: Coffee





«Det verste var
ettermiddagene.
Jeg fikk ikke lov
til å sove på
sofaen mer.»

Mariann Groven var utslett etter flere år med
søvnproblemer. Seks uker med hjelp endret alt.



Tips oss

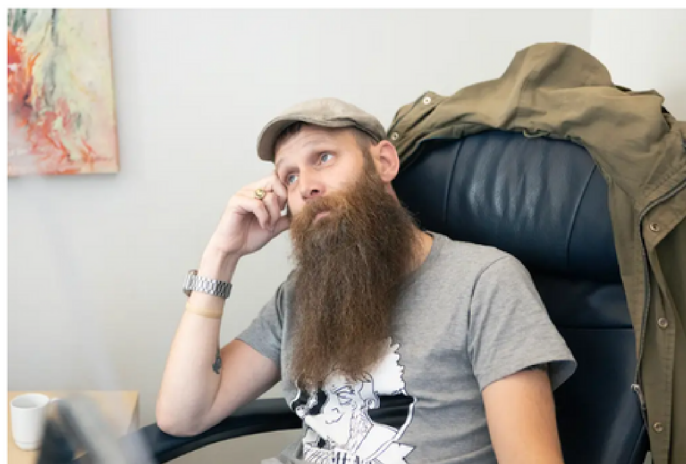
Bergens Tidende



Norge har flere mennesker med MS enn andre land. Kan kyssesyken være en del av årsaken?

(Aftenposten) Forskerne vil finne ut hvordan det vanlige
kyssesykeviruset kan utløse MS, og om sykdommen kan forebygges
med medisiner.

Publisert: 12. oktober 2023



Pasientar er også menneske, sa Edvin Schei. Då blei det bråk



NOVEMBER

Det vil ingen ende ta for ernæringsforskinga ved MED! Nok ein månad med stort fokus på ultraprosessert mat, ikkje minst lettbrus. Og med ein stødig Simon Dankel i NRK Debatten, knallbra!

Elles fleire gode saker. Marte Bjørk fekk god merksemd med ei sak om migrenemedisin internasjonalt, vi hadde forsking på jod, søvn og Covid – for å ta eit par døme. Ein god månad for forskarane ved MED!

CA 140
SAKER



Cheap medicines prevented migraine as well as expensive ones

November 17, 2023 In Medicine & Health

0

Migraine is more than just a headache. Often the pain is accompanied by nausea, vomiting, light sensitivity, and sound sensitivity. Chronic migraine can be disabling and may prevent many, especially women, from contributing to working life.



Økonomi Forbruker Politikk Møring og analyse

Derfor er «alle» syke nå

Mange går rundt og snufser, og stadig flere tester positivt for covid-19. Her er noe av det viktigste du bør vite nå.



SNIFS: Stadig flere opplever dette om dagen. Bilde kun til illustrasjon. Foto: Gorm Kallestad / NTB



FØLGER MED: Professor Rebecca Cox forsker fremdeles på SARS-CoV-2-viruset ved Influenzasenteret på Haukeland sykehus og ved Universitetet i Bergen. Foto: Mathias Kleiveland / TV 2



4 NYHETER

ONSDAG 15. NOVEMBER 2023 BERGENS TIDENDE



Astak (6 måneder) har akkurat bytta med småspiser av mat, men ser ut å være mer interessert.

Mangel på jod kan gi konsekvensar for barnas vekst og utvikling

Ein tredjedel av norske barn under to år får i seg for lite jod, ifølge forskarar ved Universitetet i Bergen.

Måttelst Berdick
redaktør berdick@ntb.no
Aline Bratshaug (foto)
alin@bratshaug.no

Astak (6 måneder) ligg på magen på matta og strekk seg etter ein knallgryn bit. Saman med mamma Marie Stadheim Telgen (32) er han i Nykirken open barnehage denne førendagsdagen. Astak har akkurat starta med småspiser av fast føde. Mosting er framleis det viktigaste tilivet.

Ein tredjedel av norske barn under to år får i seg for lite jod, ifølge forskarar ved Universitetet i Bergen. Ein tredjedel av norske barn under to år får i seg for lite jod, ifølge forskarar ved Universitetet i Bergen. Ein tredjedel av norske barn under to år får i seg for lite jod, ifølge forskarar ved Universitetet i Bergen.

Den nye studien er utført på over 300 mødre og barn på 1. Innlandet. Forskane har analysert urinsprøver, morsmelkprøver og samla inn informasjon om kostholdet til både barna og mødrene. Basert på informasjonen berekna forskane at ein stor del av barna, 35 prosent, tidke fekk i seg nok jod.

Det vil tidke seie at alle barn vil få konsekvensar av det. Men for nokre av desse barna kan det tidkje få konsekvensar for vekst og utvikling, seier ho.

Låg jodstatus kan få konsekvensar for barnet, spår ved midt eller moderat jodmangel. Det er gjort observasjonsstudiar av jodmangel under graviditet, som har tyda tidkje til dårlegare språk- og høyringsevne, skoleprestar, redusert framtidsinntekt og auka arbeidsproblemer, seier forskane.

Vi kan tidkje tidkje seie at jodmangel er årsaka, men vi er ikkje oppvakte av å førebbygge, understrekar Aarsland.

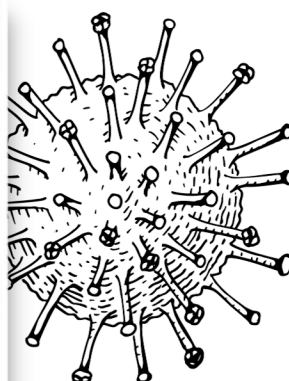
Blant barna som var under ett år, var det det som vart anna sere fekk i seg minst jod. Aarsland er rask med å understreke at dette tidkje tyder at kvinnene tidkje skal amne.

Men det er viktig at unge kvinner tidkje seg ein god jodstatus. Råde får og under svangerskapet og etter fødsel, for å tidkje nok jod i morsmelk, seier ho.

Før graviditet Studien er utført i Innlandet, som historisk har hatt høg jodmangel, men Aarsland meiner det er mindre grunn til å tru at det er vevendele skilnader innanfor landet no.

Ein skal tidkje, som er anna for om barnet får nok jod, gjer?

Kvinner bør vere merksame på eige inntak av meieriprodukt



Advarer mot lettproduktene: – En stor helseløgn



FRÅ ER SUNNEST? Butikkhylene er fulle av sunnere alternativer. Men ernæringsprofessor mener de sunneste produktene ikke alltid er dem du tror. Foto: Sigurd Ørsti

Lettproduktene skal hjelpe deg å holde vekten. Men ernæringsprofessor mener de fungerer mot sin hensikt. – De bare øker kaloriuget.



EKSPERT: Simon Nitter. Dankel er professor ved Klinisk Institutt ved Universitetet i Bergen. Foto: Kim E. Andreassen (UD)



Sprek | Kosthold

Ny stor kostholdsstudie: Fire matvarer ser ut til å ha spesielt gunstig effekt på levealder, ifølge forskere



Lytt til saken • 6 minutter

40

1X

1

Og endrer du inntaket av fem andre matvarer, kan du få ytterligere fordeler.



Agneta Nepola handler på Rema 1000 på Fjosanger i Bergen. Foto: Eirik Brekke



«Sove-skilsmisse»: Derfor kan det være bra å sove på separate rom



Snorking, rastløshet og hyppige toaletturer: Mange par velger separate soverom. Og ifølge ekspertene kan det være bra for forholdet, hvis du følger to spesielle strategier.



DESEMBER

Den siste månaden i året var reine julekalendaren, med veldig mange ulike og gode saker. Ikkje minst kom nyheten om at vår eigen Guri Rørtveit skulle bli den neste FHI-sjefen, det fekk mykje merksemd. Skulle jo berre mangle. Elles var det stor variasjon i tema forskarane våre snakka om i media – alt frå Parkinson, ADHD, søvn, overgangsalderen til influensa og mykje meir.

CA 140
SAKER

 **Khrono**

Nyheter

Debatt

Student

Nytt om folk



NYTT OM FOLK

Frå Universitetet i Bergen til Folkehelseinstituttet

Professor Guri Rørtveit ved Universitetet i Bergen blir ny toppsjef for Folkehelseinstituttet.



Guri Rørtveit overtar leiarsjobben i Folkehelseinstituttet etter Camilla Stoltenberg. Amanda Schei

ADHD-medisin: - Alvorlige utfall

Ny studie avslører alvorlige funn ved visse ADHD-medisiner. Samtidig øker bruken av disse medikamentene. ADHD-ekspertene forklarer hvilke medisiner det gjelder, hva bruk kan føre til og rådene man bør følge.

forskning.no

Kultur Helse Miljø Samfunn Teknologi Naturvitn Podcast Nyhetsbrev



Forsøk på celler og mus ligner ikke nok på mennesker med Parkinsons til at vi kan konkludere, mener professor og overlege i nevrologi Charalampos Tzoulis. (Foto: Eivind Senneset)

Knøttsmå biter av plast kan gi Parkinsons, ifølge studie på celler og mus – Gjenspeiler ikke mennesker, sier forsker

Likevel synes professor Charalampos Tzoulis det er en interessant teori.



ADHD-medisiner kan gi alvorlige bivirkninger. Foto: Shutterstock



Aftenposten

Nyheter Oslo Meninger A-magasinet Vink E-avis

Bli abonnent

Venter smittetopp rundt nyttår. Slik kan influensasesonen bli fremover.



Lytt til saken • 4 minutter

1X

Influensasesonen er i gang. I år kan vi få tre – ikke ett – influensavirus å beskytte oss mot.



- Det er mye influensavirus både i Norge og Europa nå. I år kan vi få tre, ikke ett, influensavirus å beskytte oss mot, sier professor i virologi Rebecca Cox, leder for Influenzasenteret i Bergen. Foto: Kim E. Andreassen/UiB

LEPRA



I januar 2024 fekk vidaregåande skular landet over tilgang til MED sitt nye undervisningsopplegg om lepra. Via www.uib.no/lepra kunne lærarar og elevar lese artiklar og sjå videoar om lepra før og no, Armauer Hansen, forsking, stigma og mykje anna. Rosina i pølsa er ein virtuell 360° interaktiv presentasjon av Minnerommet til Armauer Hansen. "Det hemmelege museet" gjer seg godt også virtielt!

Under er eit lite utdrag frå undervisningsopplegget, samt tilbakemeldingar frå lærarar som har fått opplegget.

UNIVERSITETET I BERGEN

Utdanning Forskning Innovasjon Bibliotek For studenter For ansatte Om UIB

English

PLAZA

Lepra

undervisningspakke

For lærere

Del 1 - Om lepra

Del 2 - Armauer Hansen

Del 3 - Stigma

Del 4 - Forskningen

Alt undervisningsmaterieell

Tilsett offisiell Nettside av Lepraforening

Trykt hos Trykksentralen i Bergen

Lepra – del 1



LEPRA I NOREG

Gløym kjæreste, gløym å bli far eller mor ein gong, gløym det livet du håpa på og drøymde om. Frå no av er du levande død. Du er spedalsk, og det fins ingen veg tilbake.

Sjukdommen lepra var frykta i Noreg i gamle dagar. Med god grunn. Den som fekk lepra kunne bli seigpint til døde, få kroppen øydelagt og bli utstøytt i samfunnet. Lepra, eller spedalsksjuka, er ein gammal sjukdom. Faktisk har folk vore redde for lepra i fleire tusen år, sidan oldtida. Sjukdommen er skriven om i tekstar frå oldtidsriker som gamle Hellas, Roma og Kina. I Moselovene heiter det at dei som vart rammet var «ureine», og skulle isolerast utanfor landsbyen.

Hardast råka i Europa

Nøyaktig når sjukdommen kom til landet veit vi ikkje. Vikingane må ha kjent til spedalsksjuka, for i Gulatingslovene frå tidleg 1100-tal står det at spedalske er fritekne frå militærplikt. I Europa fekk sjukdommen voldsom merksemd etter korstoga, og det vart åpna fleire tusen små leprasjukhus.

St. Jørgens hospital i Bergen, som no er lepramuseum, er i eit testamente frå 1411 skildra som «det nye hospitalet i Marken». Men det skulle komme mange fleire institusjonar der dei samla norske spedalske, spesielt då sjukdommen herja på 1800-talet. Då kom fleire eigne sjukehus for forskning og pleie av dei spedalske: Forskingssykehuset Lungegaardshospitalet og Pleiestiftelsen i Bergen, Ræknes Pleiestiftelse i Molde og Reitgjerdet i Trondheim. Var du først komen innanfor dørene til eit av desse sjukehusa, så kunne du rekne med å bli der livet ut; du sov der, åt der, og var der resten av dine dagar.



Illustrasjon av leprasjuka, 1847. Foto: UiB

Frå: Marianne Moldsred Langeland <Marianne.Moldsred.Langeland@viff.no>

Sendt: fredag 17. februar 2023 11:56

Til: Marion Solheim <Marion.Solheim@viff.no>; Edit Marie Asperand <Edit.Marie.Asperand@viff.no>

Kopi: Liv Elisabeth Rygg <Liv.Elisabeth.Rygg@viff.no>; Kristine Moldsred <Kristine.Moldsred@viff.no>; Lene Agasøter <Lene.Agasøter@viff.no>

Emne: Sr: Lepraopplæring

Hei Marion. Dette blei bra!! Utrolig oversiktlig og bra materiell. Jeg tenker den mest effektive måten er at vi sender dette til skolene, og den enkelte skolen sprer det videre til sin lærerstab. Er dere andre enige i det?

Med vennlig hilsen

Marianne Moldsred Langeland

Olsvikåsen vgs.
Vestland fylkeskommune

Del 4: Forskingen og veien mot å utrydde en sykdom

Fjerde del tar for seg ulike deler av forskningen mot å utrydde en sykdom. Elevene får lære om hvordan forskning utvikler seg, om medisinsk forskning generelt, og hvor forskningen på lepra er i dag.



Armadilloer er en av de beste modellene til å studere lepra. Foto: R. Frede Larsen

Les ned spørsmål til diskusjon og undervisningsmateriellet, her:

Eller oppdatert fortløpende

Nynorsk:

[Del 4 - Medisinsk forskning dkk og nl](#)

[Del 4 - Veien mot utrydding](#)

Bokmål:

[Del 4 - Medisinsk forskning da og nl](#)

[Del 4 - Veien mot utryddelse](#)

Læringsmål:

Naturfag (NAT01-04)

- drøfte hvordan utvikling av naturvitenskapelige hypoteser, modeller og teorier bidrar til at vi kan forstå og forklare verden

Norsk (NOR01-06) VG1 SF

- lytte til andre, bygge opp saklig argumentasjon og bruke retoriske appellformer i diskusjoner
- greie ut om og drøfte nasjonale eller tverrfaglige temaer muntlig



Lepra og stigmatisering



Kopier linken

Chandra Sekaran

COO, "Village of Hope" (New Delhi)

FLERE VIDEOER

Jeg vil ikke si at stigmaet er over,



Lepra - del 2



Armauer Hansen - brilliant og brutal -

Den brillante forskeren som oppdaga leprabakterien og med det gjorde eit kjempesprang i kampen mot lepra. Bragden gjorde han verdskjend og bejubla i medisinske miljø over heile kloden. Den brutale legen som med makt stakk ei fattig, sjuk kvinne i auget med ei leprainfisert sprøyte. Han vart dømd i retten for det og sparka frå jobben. Gerhard Armauer Hansen var ein mann med mange sider.

Rakkaren som skulle bli den mest berømte norske lege gjennom tidene

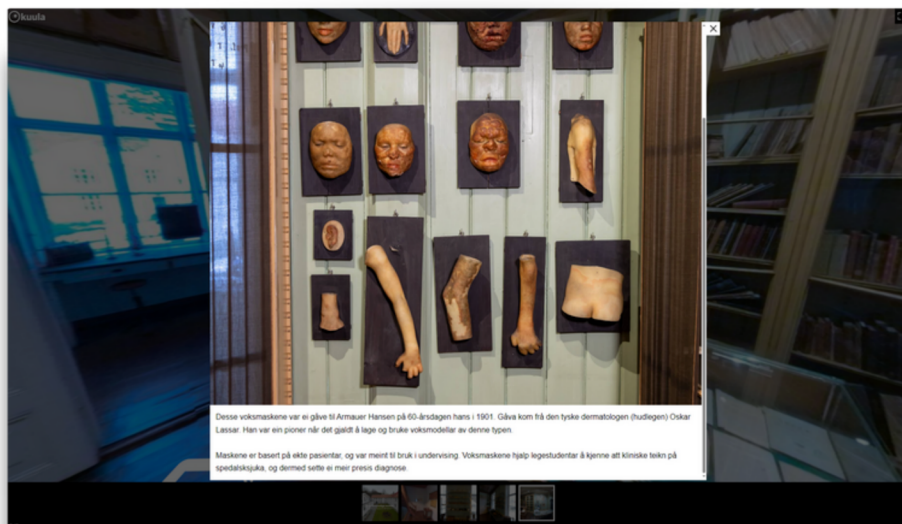
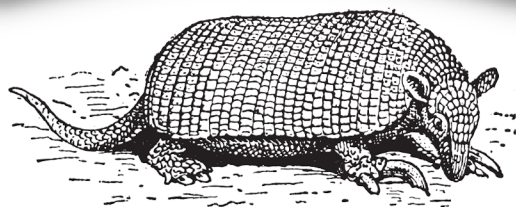
19. juli 1841 vart ein allereie stor barneflokk i Bergen endå større. Elisabeth Concordia Schram og Claus Hansen fekk barn nummer åtte, Gerhard Henrik Armauer. Han vart langst frå den yngste i familien; seinare kom det sju søsken til. Dei budde rett bak Bryggen, i den gamle bydelen Kroken ved Mariakyrkja.

Vesle Gerhard hadde ein onkel og ei tante på Askøy utanfor Bergen, og desse var barmlause. Difor var guten hos slektningane store deler av tida som liten, og det seiest at han vart sunn og sterk av livet på garden.



Familiebilete frå 1853. Foto: UiB

Dei gangane han var heime, så møtte energien ut på anna vis.



Desse voksmodeller var ei gave til Armauer Hansen på 60-årsdagen hans i 1901. Gåva kom frå den tyske dermatologen (hudlegen) Oskar Leske. Han var ein pioner når det gjaldt å lage og bruke voksmodellar av denne typen.

Modellane er basert på ekte pasientar, og var meint til bruk i undervisning. Voksmodellane hjalp legestudentar å kjenne att kliniske teikn på spedalskule, og dermed sette ei meir presis diagnose.

From: Liv Elisabeth Rygg <Liv.Elisabet.Rygg@vff.no>
Sent: Wednesday, March 1, 2023 11:14 AM
To: Marion Solheim <Marion.Solheim@uib.no>
Subject: SV: Leprapakken

Hei, eg vil berre informere at informasjon om undervisningspakken no er sendt til alle mine kontaktpersonar i gamle Sogn og Fjordane. Det er eit flott opplegg og eg håper mange nyttar seg av tilbodet. Ha ein fin dag!

Med helsing

Liv Elisabeth Rygg
Pedagog/rådgjevar

Stryn vgs.

Stryn vgs.
Vestland fylkeskommune

Tlf.: 415 00 731
www.vestlandfylke.no

SOME



Antall følgere

Facebook: 5 468

Twitter/X: 2182

Instagram: 2768

TikTok: 455

FACEBOOK

Facebook er fortsatt den klart største og viktigste SoMe-kanalen for Det medisinske fakultet. Det siste året har fakultetet fått i overkant av 400 nye følgere her. Vi er blant fakultetene på UiB med flest følgere.



Engasjementet på postene (likerklikk, kommentarer og delinger) varierer noe etter tema og hvordan posten er utformet. Vanlig deling av en nyhetsartikkel får ofte mindre engasjement enn en post der man for eksempel profilerer en forsker med et fint bilde osv. Generelt ser vi at poster om utdeling av forskningsmidler, priser og viktige anerkjennelser skaper engasjement. Også poster som treffer noe aktuelt i nyhetsbildet eller som tar opp et tema mange er opptatt av, får god rekkevidde.

I 2023 har vi hatt en jevn aktivitet på Facebook, og lagt ut eller delt flere nye poster i uken. Innlegget som skapte desidert mest



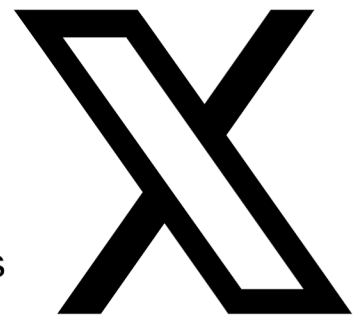
engasjement i 2023 var videoen med PhD-kandidat Christopher Kalhagen Bjerkvik i luftambulansen publisert 10. november (1600 likerklikk, 30 kommentarer og 42 delinger). Rekkevidden på denne posten var 264 709, som altså betyr antall personer som har fått posten opp i sin feed. Også posten fra åpningen av Vestlandslegen publisert 16. august skapte stort engasjement (1300 liker, 36 kommentarer og 25 delinger). Her var rekkevidden på 135 956.

Andre poster med bra rekkevidde var innlegget om rekruttering til diabetesstudie (26.000) og posten om Guri Rørtveit som ny FHI-direktør (25.810).

Dette viser at vi kanskje burde satse enda mer på videoinnhold og at det er viktig å prioritere saker som mange «heier» på og er opptatt av (som f.eks Vestlandslegen). Det ser også ut til at følgerne liker når de får se våre forskere ute i felt, på labben eller et annet sted enn på et vanlig kontor.

TWITTER/X:

Det medisinske fakultet har en relativt god tilstedeværelse på X der mye av innholdet genereres av våre egne forskere og forskergrupper som tagger @medofak og som republiserer innlegg. Øvrig innhold publiserer vi selv og dette er som regel forskningssaker eller interne utmerkelser o.l. Det er litt usikkert hva som skjer med denne kanalen etter at den ble omgjort fra Twitter til X, men inntil videre har vi brukt den som før.



Paul André Sommerfeldt, kommunikasjonsrådgiver ved MED og KA

INSTAGRAM



På Instagram har vi i 2023 fokusert på studentinformasjon. Vi har delt innlegg om arrangementer og annet som skjer tilknyttet fakultetet, og delt tips og triks for både nye og gamle studenter. Det er innhold med studenter i fokus som får spesielt god respons. Innlegg med gratulasjoner til avgangskull, oppdateringer fra Vestlandslegen eller samarbeid vi har hatt med ulike studentorganisasjoner har skapt mye engasjement.



I 2024 vil vi ha enda mer studentdrevet innhold og jobbe for å la studentene ta større del i innholdsproduksjonen.

TIKTOK

Tidlig i 2023 fikk Det medisinske fakultet sin egen TikTok-konto. Det ble ansatt en studentmedarbeider med ansvar for innholdsproduksjon, og hun har bidratt til å lage en rekke varierte poster, med hovedmål å vise hvordan det kan oppleves å være student ved Det medisinske fakultet, UiB. Det er både korte videoer som raskt gir et inntrykk av følelser man kan ha som student, men også lange videoer om alt fra studiehverdag til avanserte medisinske temaer.



Vi kommer til å fortsette å bygge opp kontoen og publisere variert innhold ved hjelp av studentmedarbeideren.

Kristin Øyvindsdatter Kvinge, seniorkonsulent, Studentrekruttering og informasjon

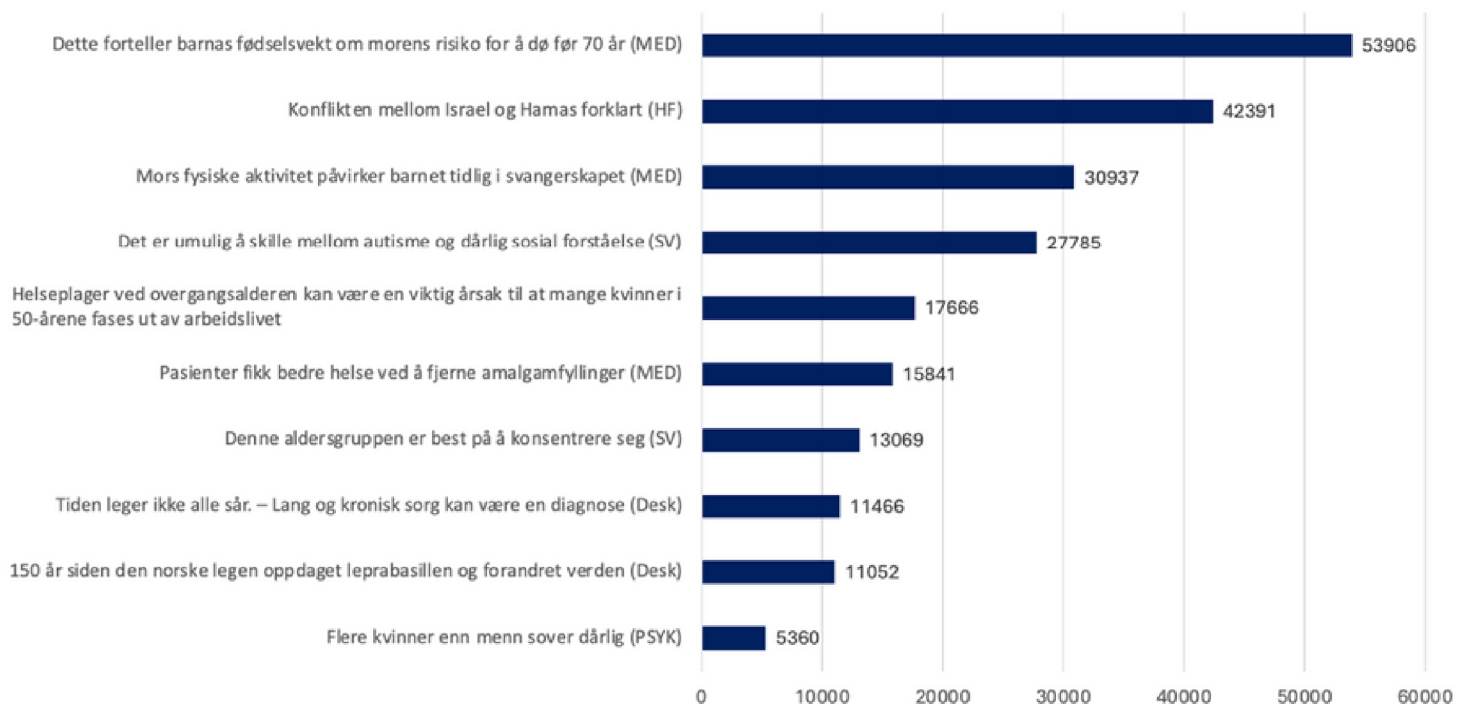
FORSKNING.NO



Forskning.no er ein særst viktig måte for oss å nå ut i samfunnet. Eit stort eksternt publikum les desse artiklane, og Ingrid og Paul André skriv mange gode saker som endar opp her.

Følgande kjem frå ei oppsummering signert måleteamet på Kommunikasjonsavdelinga, som altså ser på UiB under eitt:

Ti mest leste forskning.no-saker

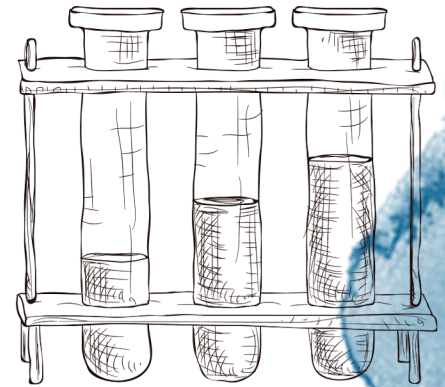


Flere detaljer om sakene på [Forskning.no](https://forskning.no):

Antall saker i 2023: 14

Antall saker totalt ved UiB: 47

Andel: ca 30 prosent



10 mest leste saker (antall sidehenvisninger i parentes):

1. Dette forteller barnas fødselsvekt om morens risiko for å dø før 70 år (53906)
2. Mors fysiske aktivitet påvirker barnet tidlig i svangerskapet (30937)
3. Helseplager ved overgangsalderen kan være en viktig årsak til at mange kvinner i 50-årene fases ut av arbeidslivet (17666)
4. Pasienter fikk bedre helse ved å fjerne amalgamfyllinger (15841)
5. Studie: Mindre kjøtt og mer vegetarmat kan gi deg bedre helse (4632)
6. Det er viktigere å ha en fastlegeordning enn å ha den samme fastlegen (2927)
7. Delirium kan skyldes en akutt diabeteslignende tilstand i hjernen (1694)
8. Sykepleiere er mer utmattede enn andre: Så mange som en av tre kan ha fatigue (1587)
9. Voksne med ADHD hadde god effekt av gruppeterapi (1559)
10. Barn av fedre som røykte tidlig i tenårene, har større risiko for å utvikle astma, overvekt og lav lungefunksjon (1367)

Ingrid Hagerup, seniorkonsulent kommunikasjon ved MED

MULIGHETSREISEN



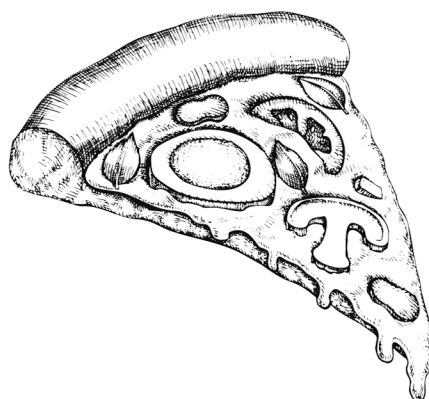
15. februar 2023 arrangerte fakultetet det første arrangementet i en ny seminarserie som er åpen for alle studenter ved MED.

Seminarserien er døpt «Mulighetsreisen» ettersom dette skal være en arena der studentene skal få et innblikk i hvilke muligheter som kan åpne seg ved å ta steget inn i forskningen. På hvert seminar blir det holdt et 45 minutters foredrag av en forsker med påfølgende pizza og mingling. På det første seminaret deltok Heidrun Vethe fra K1.

Seminarene har blitt markedsført gjennom Mitt UiB, Facebook, UiB.no og fysiske plakater på campus. Marit Bakke har også annonsert seminarne på diverse forelesninger. I tillegg er det sendt ut mail til alle studentforeningene, hvor noen av dem har delt videre.

Seminarserien har blitt en suksess og trekker hver gang et sted mellom 30–50 studenter. Hvor mange som kommer avhenger litt av tidspunkt, om det er andre konkurrerende arrangement eller eksamenstid.

Paul André Sommerfeldt, kommunikasjonsrådgiver ved MED og KA



DIVERSE



KURS, DEBATTAR, FORELESINGAR, UTSTILLING OG FILMFESTIVAL

KURS, DEBATTAR OG FORELESINGAR

Ein del av kommunikasjonsarbeidet går ut på å halde kurs, foredrag og førelesingar. I mange tilfelle – hjelp til sjølvhjelp. Eit par døme på slikt frå 2023 er:

- ELMED 218A "Innføring i medisinsk pedagogikk"
- MEDMET900 "Contact with the media" og "Presentation techniques"
- Paneldebatt "Farmasi i fremtiden" på farmasi sitt Jubileumsseminar
- Panelsamtale "ChatGPT i utdanning" på Fakultetets dag

UTSTILLING - LEPPA PÅ CHRISTIE

Denne var det mykje greier med! Alt frå å sette snekkarar i gong med å lage ein "gammel" trevegg, til å humpe på bussen med godteri og lepra-skattar i krampegrep. Men vi kom i mål, og moro var det. Utstillinga inkluderte også den interaktive turen til det hemmelege museet, altså Minnerommet i Kalfaret.



FILMFESTIVAL

BIFF er ein velkjent institusjon for alle filmelskarar i Bergen og omegn, og i 2023 kom verdas første filmfestival i sitt slag – Armauer Hansen Internasjonale Filmfestival. Vi på MED bidrog det vi kunne, og Magnus Vollset stilte opp med foredrag, trass i farspermisjon. Det kallar eg engasjement!

BERGEN
INTERNASJONALE
FILMFESTIVAL16.–24.10
2024BIFFAHIFFBIFF KINOCINE LATINOBIFF SKOLEBIFF+Q No ▾Logg inn

ARMAUER HANSEN INTERNASJONALE FILMFESTIVAL

24.–26. oktober 2023 | Bergen



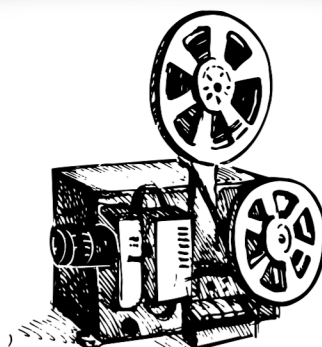
ARMAUER HANSEN INTERNATIONAL FILM FESTIVAL

I 2023 er det 150 år siden **Gerhard Armauer Hansen** (1841–1912) oppdaget leprabasillen, og 24.–26. oktober finner verdens første internasjonale filmfestival med filmer om Hansens sykdom sted i Bergen.

Til tross for at leprabasillen ble oppdaget i Bergen er det mange som ikke kjenner så godt til lepra og stigmatiseringen rundt sykdommen. I samarbeid med Sasakawa Leprosy (Hansen's Disease) Initiative arrangerer Bergen internasjonale filmfestival et festivalprogram med et dedikert fokus på å øke kunnskap rundt selve sykdommen i et historisk og samfunnsmessig perspektiv.

Festivalen består av filmvisninger av dokumentarer og fiksjonsfilmer med innhold knyttet til tematikken, samt egne visninger for skoleklasser.





TIL SLUTT



Då er det berre å takke for nok eit kjekt kommunikasjonsår ved MED, det er godt å jobbe ved eit fakultet som tek dette feltet på alvor. Det kan vi takke kloke og engasjerte leiarar for, dyktige forskarar og ikkje minst gode kommunikasjonskollegaer.

Det er god grunn til å vere stolt av å vere ein del av MED-gjengen!

*Takk for
hjelpa !*

