
Medisinske julefakta

AKTUELT

LISA DAHLBAK JACOBSEN

Redaksjonen

Hvor usunn er julematen? Hvorfor har halve familien plutselig begynt å snufse? Og hvordan kan det egentlig være plass til dessert når du er mett for lenge siden?

Her får du seks julefakta som du kanskje ikke kjente til fra før:



FET JULEMAT

Nylig hadde Helsekontrollen på TV2 et innslag der to testpersoner leverte blodprøver før og etter inntak av to skikkelig gode juleallerkener – den ene dagen uten å bevege seg etter matinntaket, og den andre dagen med en 45 minutters gåtur etter det store måltidet. Testpersonene leverte blodprøver fire timer etter begge de to måltidene, og fett i blodet ble skilt ut og analysert. Etter dag en, der testpersonen ikke hadde beveget seg etter julemåltidet, viste prøvene at mengden fett i blodet var dobbelt så høyt som før matinntaket. Dag to, derimot, kunne man helt tydelig se på prøven at mengden fett i blodet var mye mindre – kun en økning på 50 til 60 prosent.

Professor i ernæringsvitenskap, Kjetil Retterstøl, forklarte i innslaget at alt man spiser går over i blodet før det blir forbrent i muskler og vev. Det er ikke problematisk med fett i blodet etter et måltid, men hvis det fortsetter å være der, kan det blir farlig og vi begynner å snakke risiko for hjerte- og karsykdommer. Retterstøl slo dermed et slag for at en gåtur etter et tungt måltid absolutt har noe for seg.

Så da er det bare å flekke opp de splitter nye skiene du fikk i julegave og ta en 17–18 spurtrunder rundt huset sånn en gang etter at julekaker og -kaffe er fortært på julaften. Vel bekomme!

Les også: Anbefalt nordisk kosthold og risikomarkører for hjerte- og karsykdom

ÅRETS DØDELIGSTE DAGER

Januar har den tvilsomme gleden av å være årets dødeligste måned. Og den dødeligste dagen av dem alle? Det er 1. nyttårsdag.

En rekke studier har vist at sannsynligheten for å dø av ytre faktorer – som følge av kriminalitet eller en ulykke – øker i høytiden. Men sannsynligheten for å dø av naturlige årsaker øker også. Det oppdaget den amerikanske sosiologen David Phillips da han for noen år tilbake bestemte seg for å undersøke godt over 57 millioner dødsfall i perioden 1979 til 2004.

Hans funn? De aller fleste dødsfall skjer i løpet av vinteren. Og dagen det dør aller flest, er 1. januar.

Hva som er årsaken til at så mange sovner inn på årets første dag, er usikkert. Én teori Phillips presenterer i sin studie er at mange utsetter å dra til sykehuset i jula fordi de ønsker å være sammen med familien sin. En annen teori er at det er dårligere bemanning på sykehusene i høytiden, og at de mest erfarne legene har tatt fri.

Les også: Første nyttårsdag tar flest liv

JULEN ER HØYESESONG FOR Å LAGE BARN

På den annen side er også julen en tid der svært mange nye liv blir skapt. I alle fall hvis vi skal tro Halvor Aarnes og Tom Andersen, som i 2014 analyserte to millioner barnefødsler i Norge i perioden 1967 – 2012.

De fant ut at selv om man i perioden hadde flest fødsler om våren, skjedde det en trendforskyvning i sesongmønsteret, med en synkende trend for vårmånedene og en økning i sommermånedene.

I tillegg fant de en septembertopp, som de mente hadde en enkel forklaring: Den kommer ca. 38 uker etter jule- og nyttårshelgen.

Les også: Vi lager barn i julen

DESSERTMAGE

Det kan være vanskelig å motstå desserten, selv om man egentlig er mett. Men hvorfor det, egentlig? Her kan kunnskap om magesekkenes fysiologi hjelpe oss.

I en tidligere kommentar i Tidsskriftet beskriver Arnold Berstad og Jørgen Valeur hvordan magesekken normalt slapper av under et måltid, slik at den kan ta imot 300 – 400 ml uten at trykket øker. Dette kalles akkommodasjonsrefleksen.

Metthetsfølelse er i stor grad en funksjon av trykket i magesekken. Hvis man spise dessert etter at man er mett, kan man «lure» den normale metthetsfølelsen. Glukose stimulerer nemlig akkommodasjonsrefleksen.

Dermed kan dessert redusere trykket i magesekken, og minke metthetsfølelsen.

Resultatet blir at vi kan spise litt til – uten å oppleve ubehag. Det er, med andre ord, alltid plass til litt dessert.

SNUFSING OG STJERNER

Er du en av dem som synes det er pussig at du får rennende, kløende øyne, nyseanfallet og snufser akkurat til jul hvert eneste år? Det er riktignok mange som blir forkjølet ved juletider, men har du fundert på om symptomene dine kan ses i sammenheng med ankomst av julestjerne i hjemmet?

Vi snakker altså om blomsten julestjerne. Den er Norges mest populære juleblomst, men den inneholder slimhinne- og hudirriterende stoffer. Det kan gi allergireaksjoner. Det er dog ikke bare julestjernen som kan trigge allergiske reaksjoner i julen. Faktisk trekker vi såpass mange ellers fremmede elementer inn i hjemmene våre i høytiden at noen snakker om "juleallergi".

Grantre, støv fra gammel julepynt, bjørkeved, røkelse og julekrydder som nellik, muskat og kanel er sammen med julestjernen av de fremste irritantene.

Les også: Flora og efflorescenser – om planter som årsak til hudsykdom

GIFTIG JULEROSE

Når vi først er inne på juleblomster er det verdt å nevne at det vil lønne seg å holde unger med trang til å smake seg frem i verden, vekk fra flere av blomstene vi omgir oss med i høytiden. Særlig den etterhvert så populære julerosen er en versting.

Hele blomsten med det klingende latinske navnet *Helleborus niger* er giftig, og særlig roten. Allerede i antikken ble den hvite julerosen brukt som legeplante. Hippokrates' elever skal ha benyttet den som avføringsmiddel. Den inneholder slimhinneirriterende stoffer, og er mest kjent brukt som nysepulver. I store deler av Europa ble pulveret fremstilt ved å tørke og pulverisere den mørke roten. Nysepulver ble regnet som et spesifikt middel mot sinnssykdom. Kraftig nysing skulle fordrive slim fra hjernen og lette trykket, slik at sykdommen ble lindret.

På gresk betyr helleboraio å være gal. Rotuttrekk skal ha vært brukt mot sinnssykdom i Gudbrandsdalen så sent som i 1785. Planten har også vært brukt som brekkmiddel, mot betennelser, skabb og hudproblemer og som

abortmiddel. I julerosearter er det bl.a. påvist digitalisliknende stoffer, giftige glykosider, som virker lammende på hjertet.

Løkplantene tulipan, svibel og amaryllis bør ungene heller ikke få altfor mye av i seg, det kan resultere i kvalme, oppkast og diaré. Det samme gjelder for mange bær fra kristtorn, eller mer enn et blad eller to fra Asaleaen.

Les også: Den hvite julerosen

Publisert: 23. desember 2018. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 24. mars 2026.