

HELSEDIREKTØR KARL EVANG:

TRAN

*i den mørke
årstiden*



Særtrykk av «Fiskeridirektoratets Småskrifter — Nr. 1 — 1955»



Vi kan ofte stå på usikker grunn når det gjelder å gi hygieniske råd i det daglige liv, men når det gjelder tilrådingen om å bruke tran i den mørke årstiden, har vi fast fotfeste. Ingen steds i verden bor menneskene året rundt så langt mot nord som i Norge, i allfall ikke så mange mennesker, og mennesker som er bundet til de samme stedene år ut og år inn.

Det er ikke temperaturen som skaper særlige problemer i Norge. Heller ikke fuktighet eller tørke, men det er mangelen på sollys. Torskelevertran erstatter som vi vet først og fremst solen. Den inneholder det viktige vitamin D, som ellers lages hos alle mennesker i huden under solens stråling. Vi trenger alle dette vitaminet, gamle som unge. I tillegg til dette får vi også en del vitamin A som kommer godt med. Nettopp vitamin A er ett av de vitaminene som det i vårt land lett kan bli for lite av i kosten. Og endelig

får den som tar torskelevertran nærende fett i tillegg. Å ta tran i den mørke årstiden betyr derfor bare at vi søker å erstatte sollyset i disse lange månedene, fra 1. september om høsten til 1. mai om våren.

Når det gjelder *spebarna* er tranforbruket nå godt innarbeidet hos norske mødre. Et langvarig opplysningsarbeid gjennom læger, helseøstre, og ikke minst gjennom helsestasjonene for mor og barn har ført til at de aller fleste mødre i dag er så fornuftige å gi *spebarna* tran. Det er ingen tvil om at dette er en hovedgrunn til at vi i dag så vidt sjelden ser engelsk syke hos norske barn. Hvis *spebarnet* får morsmelk kan det allerede fra tredje måned få 1 teskje tran daglig, fra 6.—9. måned 2 teskjeer. Hvis *spebarnet* får blandet ernæring, d. v. s. morsmelk, og i tillegg til det blanding med kumelk gis 1—2 teskjeer tran med maten fra begynnelsen av 2. måned (9. uke),

likeså hvis barnet får kunstig ernæring, d. v. s. i det hele ikke morsmelk. Det er i våre dager heldigvis få mødre som ikke passer på dette.

Men så snart barnet er kommet utover spebarnsalderen og inn i småbarnsalderen er det mange som slutter helt med tran. Dette er galt. Også småbarn skal ha tran, 1 teskje til



1 barneskje daglig i den mørke årstiden. Det samme gjelder skolebarn og ungdom. For større skolebarn og ungdom kan en øke til 1 spiseskje om dagen, men skal ikke gå lenger enn dette.

Og når kan en så slutte, vil mange spørre. En skal aldri slutte. Det er en ren misforståelse å tro at voksne og gamle mennesker ikke trenger det tilskott av vitamin D som tranen gir. En av de viktigste oppgaver som vitamin D har i kroppen er å delta i

regneringen av det vi kaller kalkstoffsiftet, d. v. s. avleiringen av kalk i knokler og tenner. Her foregår en daglig utskiftning av kalk, slik at kalken tas fra knoklene og forsvinner. Ny kalk skal så avleires i stedet. Hvis denne mekanismen ikke virker riktig, får vi blant annet en slik skjorhet av knoklene at det nesten ikke skal noe til for å få et hoftbrudd eller et håndleddsbrudd. Det er ikke for meget å si at mange gamle menneskers overdrevne skjorhet av knoklene temmelig sikkert kunne vært hindret, hvis vedkommende hadde passet på regelmessig å ta sin tran i den mørke årstid, og hadde fått sol nok på kroppen om sommeren. Naturligvis må vedkommende også leve på en tilstrekkelig allsidig kost, som i seg selv inneholder kalk nok som kan avleires.

Det vitamin A som altså også finnes i tranen er riktignok først og fremst et vekstvitamin, og trengs derfor særlig hos barn og ungdom som er i vekst. Men også hos voksne og gamle har det viktige funksjoner. Blant annet er det nødvendig for at tussmørkesynet skal være i orden. Nettopp i Norge er tussmørkeperioden som vi vet meget lang, og den kunstige belysning ofte mangelfull. Enhver som har vanskeligheter med å finne vei i halvmørket bør prøve om ikke en spiseskje tran om dagen hjelper.

«Men», sukker noen, «hadde det enda ikke vært tran, den vemmelige tranen som tar vekk appetitten med fete oppstøt utover hele formiddagen. Jeg orker ikke ta tran.»



Mye av motviljen mot tran er med respekt å melde noe tøv, og motviljen hos barna er oftest skapt av moren selv. De aller fleste barn er glad i tran, og har ingen som helst motvilje mot den. Det hender ofte når jeg skal reise meg fra frokostbordet om morgenen at min 7-årige datter roper: «Far, vi må ikke glemme «um-um'n!» Det er ikke noe tilært når hun virkelig sier «um» med stor nytelse hver gang hun får sin tran. Men det er klart at hvis mødrene eller fedrene nærmer seg tranflasken med tegn på motvilje, hvis de holder seg for nesen, unnlater å ta tran selv, og lover barna alle slags søtsaker og syltetøy etterpå hvis de «vil være så snille å ta den vonde tranen sin», da vil man meget hurtig

få opparbeidet en avskyreaksjon hos barn, som kan være vanskelig å få bort igjen.

Det kan ikke nektes at enkelte plages av oppstøt etter å ha tatt tran. Selv har jeg funnet en fremgangsmåte som da hjelper meg utmerket. Jeg tar tranen på tom mage om morgenen, altså før jeg har spist noe til frokost. For samtidig å gjøre tranen lettflytende heller jeg den opp i en barneskje og varmer den litt ved å holde den øverst ned mot kaffen i kaffekoppen. Så fører jeg raskt transkjeen inn i munnen og skyller etter med en slurk kaffe. Når magesekken er helt tom på forhånd, renner tranen og kaffen tvers gjennom magesekken og ned i tarmen.

Det finnes en del mennesker, både barn og voksne, som har så sterk motvilje mot tran at de ikke klarer å ta den. Det kan da i og for seg være likegyldig hvordan de har fått denne motviljen. For dem finnes det i dag trunkonsentrater, enten i form av



dråper eller laget i små kapsler. Kapslene, som oftest er helt runde som piller, er de lettvindeste, men det finnes også enkelte mennesker som ikke klarer å svelge slike piller, og de vil da ha dråpene å ty til. Disse konsentratene er i alminnelighet så sterke at det bare skal noen ganske få dråper til. Man må passe nøye på ikke å ta for meget av konsentratene. Slike konsentrater eller kapsler vil også være det beste for de mennesker som enten er overømfintlig overfor fett, eller som skal ha minst mulig fett i ernæringen.

Ikke bare for trankonsentratene, men også for torsklevertran selv gjelder det ikke å ta for meget. Enkelte synes å tro at hvis én spiseskje er sunt, vil to eller tre eller fire spiseskjeer være ennå sunnere. Dette beror på en misforståelse. Som alle andre virksomme stoffer, finnes det en bestemt mengde som er den sunneste. Tar man mindre eller mere virker det uheldig. For torsklevertran skal mengden være 1 teskje for de små barn, 1 barneskje for de litt større, og 1 spiseskje for ungdom og voksne én gang om dagen.



