

Nyt fra **fpn.dk****Antioxidanter kan forværre kræftsygdom**

**Virkning:** Vitaminer og antioxidanter opfattes normalt som naturlige, hel-sebringende stoffer, hvis virkninger kun er positive. Men en ny amerikansk undersøgelse foretaget af et forskerhold ved Columbia University i New York, viser, at særligt kvinder med brystkræft tager tilskud, mens de er i behandling med stråling, kemo eller hormoner. Det er forskningsleder Heather Greenlee og hendes kollegaer, der har lavet samtaler med 1.500 brystkræftpatienter, og resultatet var, at 764 af patienterne kunne meddele, at de tog antioxidanttilskud. Det betyder, at 60 pct. af alle brystkræftpatienterne tog tilskud i form af ekstra C-vitamin, E-vitamin, beta-karoten eller selen. Af disse kvinder tog næsten 70 pct. tilskuddene i høje doser.

/dipe

**Åndedrættet kurerer stresset mave**

**Kur:** Irritabel tyktarm er en livsstilssygdom, der rammer en tredjedel af os på et eller andet tidspunkt i vores liv – og stress er en hyppig årsag. Et almindeligt problem ved stressmave er, at maven fyldes hurtigt, og ellers lever man med dårlig mave i form af diarre eller hård mave. Nu har en norsk forsker fundet ud af, at åndedrætsøvelser kan hjælpe og ligefrem kontrollere sygdommen. Det handler om den store vagusnerve, som sender besked fra hjernen til bl.a. tarmsystemet, og som øger aktiviteten, når man slapper af. Som når man trækker vejret dybt, holder på luften og puster ud igen. En åndedrætsøvelse, der kan laves i det øjeblik, du fornemmer den mindste stress. Det er bedst, hvis du ligger ned, mens du laver den, men det går også at sidde op. Kilde: www.iform.dk



Når man har brugt 4.500 kr. på en mobiltelefon, forventer man en vis kvalitet for pengene. Købere af **Nokia**

**N97** vil hurtigt sande, at den tydeligt lider af børnesygdomme. Konstruktionen er god og solid, men det opvejer desværre ikke, at plastic overalt nedsætter wow-effekten. Det første indtryk er, at N97 er en 5800 Xpressmusic med tastatur. Men hvorfor så ikke vælge den billigere 5800-mobil?

/mobilsiden.dk

**Bærbar med begrænset ydelse**

**Computer:** Der er isoleret set ikke noget galt med Samsung R610, bortset fra at prisen på 9.999 kr. er høj i forhold til ydelsen. På trods af at være udstyret med både en 16 tommer stor skærm og fuldt tastatur imponerer Samsung R610 ved at være transportvenlig med en vægt på kun knap tre kilo. Samtidig er størrelsen på kabinettet ikke overvældende, og det er muligt at arbejde ved maskinen uden at vride håndled og skuldre af led. Vi var i stand til at hive et par timers arbejde på batteri ud af maskinen, hvilket selvfølgelig ikke er overvældende, men fornuftigt, når en så stor skærm er i brug. Derimod var vi ikke i stand til at hive nogen imponerende ydelse ud af maskinen i vores testmålinger. Til almindelig brug leverer Samsung R610 det, der er behov for – men det er ikke en maskine, der kommer til at håndtere HD-videoredigering. Krævende spil bør man også holde sig fra.

/www.komputer.dk

**Puls har fokus på dit privatliv og øje for tidsånden**

Hver dag har et særligt tema:

**Tirsdag:** Psykologi  
**Onsdag:** Privatøkonomi  
**Torsdag:** Forbrug  
**Fredag:** Motion  
**Lørdag:** Sundhed

**Redaktion:**  
**Pulsredaktør:** Kirsten Elley  
**Layout:**  
**Kontakt:** e-mail: puls@jpp.dk, telefon 8738 3838

# Det hippe engelsk og dialekten dansk

**Udvikling:** Engelske ord sniger sig ind i det danske sprog, og med Facebook, Twitter og andre nye medieformer vil vi komme til at tale et blandingsprog, der mere ligner engelsk end dansk, mener en reklamebureau-direktør. En sprogforsker ser knap så dystert på fremtiden for det danske sprog.

MORTEN ZAHLE  
morten.zahle@jp.dk

**E**n af mine gode kolleger havde en nærmest horribel oplevelse forleden morgen.

De fleste af os andre ved redaktionsbordet ville næppe være blevet så ophidsede, hvis det var sket for os. Vi ville såmænd end ikke have bemærket det, men da han fortalte om episoden, forstod man, at dette var dråben, der fik hans sproglige kop til at flyde over.

Nu var grænsen nået. Sagen var, at han på vej til arbejde gennem den pulserende morgentrafik havde set en lastbil fra et cateringfirma. På siden af lastbilen stod der med store bogstaver: "Hele Danmarks Foodservice". Og hvad så, tænker du måske.

**Med på noderne**

Men for min kollega var dette slogan en fæl sammenblanding af dansk og engelsk og endnu et grimt eksempel på, hvordan det danske sprog bliver ødelagt og udvandet af engelske ord, der sniger sig ind overalt. Hvad er der f.eks. i vejen med det pæredanske "madlevering" eller "madud-

bringning"?

Seniorforsker Pia Jarvad, Dansk Sprognævn, forstår godt, at AB Catering har valgt at skrive foodservice frem for madudbringning.

»Madudbringning og madlevering er for pensionister, mens foodservice er for unge travle mennesker, der er så hængt op i deres vigtige arbejdsliv, at de har brug for foodservice,« forklarer Pia Jarvad.

Hun har gennem mange år forsket i, hvordan engelsk har fået en særlig position i det danske sprog.

»Engelske ord signalerer smarthed, at man er med på noderne, og at man er en del af det moderne samfundsliv. Derfor møder man mange engelske ord i markedsføring

– i reklamer for alt fra læbestifter til legetøj, hvor målgruppen er børn, som ikke engang kan sige et ord på engelsk,« fortæller Pia Jarvad.

Reklamebureau-direktør Niels Erik Folmann, BBDO, er enig.

»Engelske udtryk giver danske produkter en klang af, at de er en del af noget globalt, internationalt og det

mest moderne og hippe. Når man skriver food i stedet for mad, virker det, som om det er noget, man har taget fra det store udland. Sådan har man gjort i årevis,« siger Niels Erik Folmann, der nævner Mads Skjern fra "Mataador"-serien som et eksempel på en dansker, der lod sig inspirere af udenlandske tendenser.

»Han tog også til USA for at lære noget om moderne forretningsdrift, og især siden Anden Verdenskrig har vi i Danmark ukritisk taget engelske og amerikanske markedsførings- og profileringsudtryk til os. Ofte er det, fordi vi ikke synes, at der i det danske sprog findes ord, som er dækkende, og vi gør ikke som nordmænd og islændinge,

»Jeg mener ikke, at engelsk udgør nogen fare for det danske sprog. Der bliver større fokus på engelsk og helt sikkert mere engelsk i fremtiden i Danmark, men dansk står enormt stærkt, og intet tyder på, at danskere vil begynde at tale engelsk med hinanden, heller ikke selv om engelsk bliver brugt som undervisningssprog på universiteterne.«

Pia Jarvad  
Seniorforsker, Dansk Sprognævn

**HOVEDPUNKTER**

■ En direktør i reklamebranchen forudser, at dansk bliver en dialekt til et globalt sprog.

■ En forsker fra Dansk Sprognævn mener dog, at det danske sprog er stærkt og også vil være det i fremtiden.



Tegning: Rasmus Sand Høyer

der opfinder nationale ord for de nye begreber,« siger Niels Erik Folmann.

#### Moderne og hip

Ifølge Pia Jarvad spiller engelsk også en anden rolle i det danske sprog.

»Det er ikke så forpligtende som dansk. Når man bruger et engelsk udtryk, tager det brodden af alvoren,« siger hun.

*Men kan du – ligesom min kollega – blive irriteret over, at et cateringfirma kalder sig "Helle Danmarks Foodservice"?*

»Nej, på ingen måde. Det er et tegn på, at engelsk er så langt inde i vores sprog, at det bruges som en vital del af vores udtryksform, og at vi også udnytter de forskellige betydninger af ordene. Vi spiser f.eks. ikke morgenfood eller aftenfood, så de engelske ord bliver kun brugt i helt bestemte sammenhænge – f.eks. i reklameslogans,« siger hun.

Jævnligt er det fremme, at nogle anser det danske sprog for truet, bl.a. når universiteter begynder at udbyde kurser på engelsk.

»Det nye er, at universiteterne skal konkurrere og derfor er nødt til at lave undervisning i nogle fag på engelsk, men jeg mener ikke, at

engelsk udgør nogen fare for det danske sprog. Der bliver et større fokus på engelsk og helt sikkert mere engelsk i fremtiden, men dansk står enormt stærkt, og intet tyder på, at danskere vil begynde at tale engelsk med hinanden, selv om engelsk bliver brugt som undervisningssprog,« siger hun.

Niels Erik Folmann ser mere dystert på fremtiden for det danske sprog.

»Mit fremtidsbud er, at dansk bliver en dialekt til et globalt sprog. Vi kan hæge om den danske egenart, men jeg tror ikke, at vi kan kæmpe imod den engelske sprogafsmittning. Med Facebook, Twitter og alle de nye medieformer, som kommer til os, vil vi i løbet af 40-50 år kom-

me til at tale mere engelsk end dansk. Der bliver brugt så mange engelske ord, at det hele smelter sammen. Vi kommer til at tale et blandingsprog,« siger han.

*Er det godt eller skidt?*

»Jeg er ambivalent. På den ene side vil det gøre det nemmere at kommunikere med omverdenen, og det vil forhåbentligt betyde, at vi kan komme bedre ud af det med hinanden. Mange af de krige, problemer og uoverensstemmelser, som vi har oplevet i verden, skyldes jo, at vi ikke forstår hinanden. På den anden side er det trist, at en stor del af vores egenart vil forsvinde. Men jeg tror desværre, at dansk er for lille en sprogstamme på den internationale scene,« siger han.

» Mit fremtidsbud er, at dansk bliver en dialekt til et globalt sprog. Vi kan hæge om den danske egenart, men jeg tror ikke, at vi kan kæmpe imod engelsk sprogafsmittning. Med Facebook, alle de nye medieformer vil vi i løbet af 40-50 år komme til at tale mere engelsk end dansk. Vi kommer til at tale et blandingsprog. «

Niels Erik Folmann  
Direktør, reklamebureauet BBDO

## Nye kostråd bliver individuelle

■ Mennesker er forskellige, og det samme er den mad, som er bedst for os at spise. Eksperterne forudser på, at fremtidens kostråd bliver langt mere individuelle.

METTE VOLANDER

mette.volander@jp.dk

I dag er der otte råd, som Fødevarestyrelsen råder danskere mellem 3 og 75 år at følge, hvis vi vil spise sundt og holde overvægt og livsstilssygdomme fra døren.

Der er bred enighed om, at rådene om seks om dagen m.v. er let forståelige og giver videnskabeligt god mening. Men flere eksperter erkender nu, at de otte gyldne råd også er meget generelle og langtfra den endegyldige sandhed om, hvad vi hver især bør spise for at leve godt og længe.

#### Tilpassede kostråd

Fleere af landets førende eksperter, som rådgiver Fødevarestyrelsen og andre på området, forudser, at vi fremover får langt mere raffinerede kostråd, som tilpasses den enkeltes livsstil, vægt, alder og arvemasse. Blandt dem forskningschef Inge Tetens fra DTU Fødevarerinstitutionen.

»Der er ingen tvivl om, at de officielle kostråd fremover bliver stadig mere rettet mod vores individuelle situation. Alene af den grund, at vi får stadig mere viden om, at forskellige mennesker har forskellige ernæringsmæssige behov,« siger Inge Tetens.

Hun bakkes op af en af verdens førende fedmefor-

skere, professor dr.med. og institutleder Arne Astrup fra KU Life.

»To af de helt store problemer med de nuværende kostråd er, at den sundeste kost afhænger af, hvilken livsstil og arveanlæg den enkelte har, og at det derfor er svært at give de samme råd til alle,« konstaterer Arne Astrup.

Også i Fødevarestyrelsen – den officielle afsender af de otte kostråd – er man helt med på, at anbefalingerne fremover vil afhænge langt mere af, hvem man er.

»Allerede i dag har vi kostråd, som retter sig specifikt mod gamle og småtspisende og andre grupper. Og det vil vi uden tvivl se meget mere af fremover, efterhånden som eksperterne får stadig mere viden på området,« siger kontorchef Else Molander.

#### Øremærket børnefamilier

Fødevarestyrelsen håber at få mulighed og midler til at få "oversat" de otte nuværende kostråd fra 2005 til noget, som bl.a. de travle børnefamilier og de helt unge bedre kan have med at gøre.

Alligevel mener ingen af de eksperter, som Puls har talt med, at morgendagens kostråd vil komme til at stritte i alle retninger.

»Vi ved mere og mere om, hvilken kostplan der er bedst for den enkelte. Men de generelle kostråd vil stadig være udgangspunktet. Der vil ikke blive tale om, at vi skal begynde forfra og opfinde den dybe tallerken på ny hver gang,« siger forskningschef Inge Tetens.

## Rekordmange får løbeskader

■ Der er hvert år flere og flere danskere, der på løbeturen runder ind i så alvorlige skader, at de må tage på skadestuen.

DANIEL SEBASTIAN LARSEN

daniel.s.larsen@jp.dk

Selv om det er sundt at løbe, kan det hurtigt blive skadeligt. Det måtte næsten 2.000 danskere sande i fjor. Og hvert år er der flere og flere danskere, der må søge hjælp på landets skadestuer på grund af skader fra løbeturen.

Det viser den seneste årlige udgave af Ulykkesregisteret fra Statens Institut for Folkesundhed ved Syddansk Universitet.

Instituttet registrerer alle de ulykkestilfælde, der i løbet af året tvinger folk til at søge hjælp på skadestuerne i enten Glostrup, Frederiksund, Esbjerg eller Randers. Og i 2008 måtte læger og sygeplejersker der konstatere, at løb ikke altid er en ufarlig fornøjelse.

Hvor der fra 1998 til 2007 årligt var gennemsnitligt 178 danskere, der kom på

en af de fire skadestuer med skader fra løbeturen, skete der en stor stigning i 2008. Her var der 241 tilfælde af den slags ulykker – en stigning på 35,4 pct.

Statens Institut for Folkesundhed vurderer, at hvis man registrerede ulykkestilfældene på alle landets skadestuer, ville man få et resultat, der var omtrent otte gange så højt. Institutet vurderer altså, at omkring 1.900 danskere tog på skadestuen på grund af skader fra løbeturen i 2008 imod ca. 1.400 årligt fra 1996-2007.

Det er især en bestemt type skader, som danskerne løber ind i.

»Vi ser rigtig mange ankelskader. Typisk er det forstuvninger, men vi ser også enkelte brud. Og så er der også en del knæskader. Det er også hyppigst forstuvninger, men vi ser også nogle korsbåndsskader,« fortæller seniorforsker Bjarne Laursen fra Statens Institut for Folkesundhed ved Syddansk Universitet, der står for Ulykkesregisteret.

#### Ordet er dit



#### Hvad mener du?

Har du selv eksempler på, hvordan engelske ord sniger sig ind i det danske sprog? Hvad mener du om det? Skriv til [puls@jp.dk](mailto:puls@jp.dk)