**Båetieh skraejriem åadtjoeh!**

JARNGE: Sohkere akte dejtie vïerremes aatijste kråahpese, jïh jis almetjh daajreme maam bieliedorjeldihkie beapmoe mijjen healsojne dorje, dle eah leah sïjhteme dam byöpmedidh.

Tore Viem

tore@snasningen.no

Daam bijjiedåaktere Berit Nordstrand veanhta, man govhte maanah. Dïhte tjïelke jïh nænnoes mïelh åtna guktie beapmoe mijjem tsevtsie. Bearjadahken dle dïhte åehpies dåaktere Snåasese båata juktie skreejrehtidh aejlies, njaelkies jïh tjïelke beapmoem byöpmedidh. ØkoLøft-prosjekte Snåasesne jïh Noerhte-Trööndelagen Voenenyjsenesiebrie daam håalemem öörnedamme.

– Aktem dan gaajh væjkele jïh eadtjohke håalijem daan suerkien sisnjelen diekie åadtjodh, lea amma mij akt gaajhkesh mah beapmoem pryöjjadieh byöroeh båetedh goltelidh, Heidi Rohde jeahta, öörnedæjjan bieleste.

Håaleme ovrehte göökte tæjmoeh vaasa, jïh lea hotellesne båetijen bearjadahken.

**Mij lea ‘tidsklemma’?**

Goh govhtemaanantjidtjie elliestijjen barkosne, gærjatjaelije, håalije jïh jieledeniktije dle sån edtja vienhtedh daate maam gohtje tidsklemma, lij Norstrandese båateme låångke. Ij leah gænnah.

– Tjuara dah produsenth årrodh mah gaervies beapmoem darjoeh, mah sijhtieh mijjem soptsestehtedh mijjieh tjoerebe byöpemedidh mearan hajkeminie, jïh fer guhkiem vaasa beapmoem darjodh betnien raejeste, mah dah dïejvesem buakteme, Nordstrand jeahteme. Ij leah naemhtie. Gaajhkesh maehtieh gaskebiejjiem jurjiehtidh betnien raejeste, bielelen fer guhkiem gïehtelidh. Daate lea soejkesjimmien bïjre biejjeste, jïh mejtie sæjhta dam darjodh, jeahta.

**Tjïelke beapmoe lea healsoe**

Nordstrand aadtjen aktem gærjam bæjhkoehtamme gusnie maahtah jïjnjem dan bïjre lohkedh. Gærjesne «Mat med mer» dïhte lea tjaaleme guktie datne maahtah murriedidh akten hijven healsose smaave beapmoedarjomi tjïrrh mah stoerre effektem vedtieh.

– Joekoen stoerre nuepieh healsose jïh niktemasse gååvnesieh njaelkies, tjïelke beapmosne. Gærjam tjaaleme ihke jienebh maehtieh beapmoem niktedh mah dejtie madtjelesvoetem jïh energijem vadta – bielelen guhkebem gïehtelidh beapmoejurjiehtimmien, Nordstrand buerkeste.

**Gadtsh liksiem**

Bieliedorjeldihkie beapmoe dov healsoem tjarkelaakan tsevtsie. Astma, ekseeme, nahkeresturremh, båasarimmie, samhtjasvoete, tsagkesh konsentrasjovnine, depresjovne, asve jïh nåake mojhtese leah naaken. Jis almetjh lin daajreme maam daate beapmoe sijjen healsojne dorjeme, dle eah lin dam byöpmedamme. Jïh jis almetjh lin daajreme man vihkeles lea göökte-njieljie busth likseste vaeltedh biejjege, dle dam dorjeme, Nordstrand jeahta.

Dihte ij ajve sov mielide tuhtjie, men faktataallh åtna Healsoedirektovraateste, goerehtimmijste, dåakteredaejriemistie jïh ij goh unnemes jïjtsh dååjrehtimmijste.

Nordstrand veanhta bieliedorjeldihkie beapmoe jïjnjh lissieaath åtna jïh vaenie næring-sisvegem åtna viertiestamme veahkine. Akte dejstie vïerremes aatijste beapmosne lea badth sohkere.

Nordstrand veanhta mijjieh ibie leah sjugniedamme sohkerem kråahpesne jarkelidh, jïh almetjh jïjtjemse nollelieh gosse sïejhme bruvsem låtnoeh sohkerenamhtah bruvsine. Dïhte mij heannede gosse bruvsem jåvka kåanstesohkerine, lea smaahkoelöökh bukspytt-reavsese bieljelieh, mah insulinedorjemassem skreejrieh. Insuline lea akte hormone mij buejtiem vöörhkie. Juktie almetjh seamma gïsse sjidtieh, jïh seamma jïjnjem diabetes 2 åadtjoeh geehpesbruvseste.

– Nuhth göökte tæjmoeh jïh baajh datnem skreejredh, Heidi Rohde haasta. Dïhte gegkeste eejhtegh, gaajhkesh mah beapmojne berkieh jallh reaktoesåbpoe jeahteme gaajhkesh mah beapmoem byöpmedieh, hotellesne mïnnedh bearjadahken. Ih daarpesjh åvtelhbodti bieljelidh datne båatah.

BAAJH DATNEM SKREEJREDH: Bearjadahken Berit Nordstrand Snåasese båata juktie håaledh hijven beapmoedååjresi bïjre