



Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer i Norge

– innspill fra Norsk forening for ernæringsfysiologer (NFE)

NFE takker for muligheten til å kommentere utkast til "Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer i Norge" (heretter Kostrådene), som ble fremlagt av Helsedirektoratet den 10. mai 2010. I en tid hvor det verserer mange meningsytringer og "sannheter" om hva som er sunt og ikke er det stort behov for konkrete råd med myndighetene som tydelig avsender. NFE er positive til den systematiske tilnærmingen som er lagt til grunn for utkastet, og berømmer arbeidet som er lagt ned.

NFE har følgende kommentarer til utkastet:

Næringsstoffanbefalingene bør i større grad gjenspeiles i Kostrådene

Flere matvaregrupper som bidrar med viktige næringsstoffer i norsk kosthold er ikke mengdeangitt i Kostrådene. Dette begrunnes med at det ikke foreligger tilstrekkelig matvarebasert informasjon. NFE anerkjenner de strenge kravene til dokumentasjon som er lagt til grunn, men er bekymret for at forbruker skal oppfatte rådene dit hen at matvarer som ikke er mengdeangitt er mindre viktige i kostholdet.

Næringsberegning på bakgrunn av kostrådene (mengdeangitte matvarer) er vist i Vedlegg E, eksempel 1. Inntaket av mange næringsstoffer ligger langt under det som er anbefalt for grupper av befolkningen (NNR), relativt til andelen av energibehovet matvarene dekker. Når "normalporsjoner" av melk, spise fett og kjøtt legges til (eksempel 2) blir beregnet inntak av næringsstoffer vesentlig mer i tråd med anbefalingene. Det kommenteres spesielt at jod ikke er med i beregningen, og at kostholdet som utelukkende er basert på de mengdeangitte matvarene trolig ville vist et kosthold svært fattig på jod.

NFE er av den oppfatning at mange nordmenn, og spesielt de som er lite opptatt av kosthold, har sparsomme kunnskaper om hva som skal til for å dekke kroppens behov for næringsstoffer. Idet vi mener folk flest vil oppfatte Kostrådene dit hen at et kosthold i tråd med rådene i rimelig grad er egnet til å dekke kroppens behov for næringsstoffer, mener NFE at flest mulig av matvarene som bør inngå i et balansert kosthold skal mengdeangis. Dette er spesielt viktig for matvarer som er kilder til viktige næringsstoffer i kosten, og hvis rolle vanskelig kan erstattes av andre matvarer. Dette gjelder eksempelvis meieriprodukter (jod og kalsium) og fet fisk/tran (marine omega-3-fettsyrer).

Generelt bemerkes også at inntaket av enkelte næringsstoffer kan være marginalt i enkelte grupper av befolkningen, på tross av at gjennomsnittsinntaket er i tråd med anbefalingene. Spredningstall for inntak bør ligge til grunn for hvilke næringsstoffer det legges vekt på i utformingen av Kostrådene.

Inntak av magre meieriprodukter må kvantifiseres

Melk og meieriprodukter er en viktigste kilde til jod og kalsium, en funksjon som vanskelig kan erstattes av andre matvarer. Jodberikingen av kufôr har fra 1950-tallet vært et virkemiddel for å sikre jodinntaket i den norske befolkningen. Som angitt i punktet over er NFE bekymret for at manglende mengdeangivelse av magre meieriprodukter kan føre til at melkens rolle i et balansert kosthold blir utydelig for forbruker. Samtidig settes spørsmål ved hva som legges i et "regelmessig inntak". For



folk som ikke inkluderer meieriprodukter i kostholdet bør det gis råd om tilskudd av kalsium (og evt jod ved samtidig lavt fiskeinntak).

Det bør tydeliggjøres hvilken plass ost bør ha i norsk kosthold

I råd nr 6, kulepunkt to, anbefales det å begrense inntak av fet ost. I kulepunkt tre under samme råd anbefales det å begrense meieriprodukter som inneholder 225-275 kcal per 100 gram, noe som omfatter både normalfet og de fleste lettvarianter. Kulepunkt fire åpner for å velge nøkkelhullmerket ost, på tross av at kulepunktet over omfatter en begrensning også av disse. Ost er en betydelig kilde til protein, kalsium og jod i norsk kosthold. NFE stiller seg spørrende til hva som vil velges i stedet for ost som pålegg, og om det er vurdert hvilken innvirkning en evt erstatning av ost vil ha på kostholdet totalt sett. NFE mener det bør tydeliggjøres hvilken rolle prosjektgruppen mener at ost bør ha i det norske kostholdet.

Dårlig signal at potet skilles fra andre grønnsaker

Poteter har tradisjonelt vært en viktig basisvare i det norske kostholdet. Som andre rotfrukter har potet et høyt innhold av karbohydrater, og den bidrar med mange næringsstoffer i forhold til energiinnholdet. NFE er bekymret for at det å fjerne poteten fra matvaregruppen "grønnsaker" vil oppfattes som et signal om at poteten er mindre viktig i kostholdet. NFE stiller seg også spørrende til rasjonale for å sette krav til matvarebaserte studier på potet, i motsetning til andre rotfrukter. Etter hva NFE kjenner til foreligger det ikke større matvarebaserte kunnskapsoppdateringer på andre grønnsaker som fortsatt inngår i kategorien, eksempelvis neper, kålrot, purre, og selleri. NFE foreslår at dersom poteten skilles ut fra andre grønnsaker bør det opprettes et eget råd om poteter, ris og pasta hvor poteten heller framheves som et mer næringsrikt alternativt til ris og pasta.

Bør anbefale tran til de som ikke følger rådene om inntak av fet fisk

Det er ikke er gitt konkrete anbefalinger for inntak av de marine omega-3 fettsyrene EPA og DHA i Norge, men tilgjengelige kunnskapsoppdateringer på feltet støtter et minsteinntak på om lag 500 mg per dag. Rådet om inntak av fet fisk gir et inntak av EPA og DHA i tråd med dette. Etersom fet fisk og tran er tilnærmet enestående som kilder til EPA og DHA i norsk kosthold må vi anta at ethvert kosthold hvor *ikke* den anbefalte mengden med fet fisk inngår, vil inneholde marginalt med EPA og DHA. Dette antas å gjelde en stor del av den norske befolkningen, på tross av at myndighetene i mange år har oppfordret til økt inntak. NFE mener at tran bør anbefales til alle som ikke spiser tilrådet mengde fet fisk.

Bekymret for konsekvenser på inntak av jern

En betydelig andel norske kvinner har lave jernlagre. Jernstatus sjekkes ikke rutinemessig. NFE anser det sannsynlig at mange kvinner har suboptimal jernstatus, og tilskudd anbefales sjelden før jernlagrene ligger under normalområdet. Dette er spesielt bekymringsfullt for kvinner i fertil alder, som skal bære "kostnadene" ved en graviditet. Kostrådene innebærer en begrensning i inntaket av rødt kjøtt, - en viktig kilde til jern i kostholdet. I råd nr 12 fremgår det at kosttilskudd er unødvendig for de fleste, og at jerntilskudd ikke bør brukes uten etter råd fra lege. Det er viktig at man i den endelige utformingen av kostrådene tar høyde for hvordan budskapet om begrensning av rødt kjøtt oppfattes og forstås av forbrukeren, og at man tar høyde for eventuelle konsekvenser for jerninntaket.

Etterspør diskusjon om salt versus natrium

For høyt inntak av natrium er assosiert med høyt blodtrykk (hos utsatte individer). Natriumklorid(salt) er den største kilden til natrium i norsk kosthold. "Salt" er trolig et



mer kjent begrep for forbruker enn "natrium", og den mest effektive måten å redusere inntak av natrium er trolig å begrense bruken av salt. Regelverk for merking (merkeforskriften) legger imidlertid ikke opp til at tilsatt salt skal kvantifiseres, og salt er følgelig bare unntaksvis mengdeangitt i ingredienslisten. Omregningen av natrium til salt (NaCl) innebærer en overforenkling, idet omlag 10% av natriumet finnes naturlig i råvarer. NFE etterspør en prinsipiell diskusjon om det er "salt" eller "natrium" som bør kommuniseres til forbruker, og som bør danne basis for kostrådene.

På vegne av NFE

Med vennlig hilsen

Elin Sørli Glomnes
Leder NFE