

# Høring: Nasjonale kostråd for god helse og gode liv

Helsedirektoratet ønsker innspill, tilbakemeldinger og forbedringsforslag som kan gjøre nytteverdien av "Kostråd for god helse og gode liv" best mulig. Både innspill som støtter gjeldende forslag og innspill til endringer er velkomne.

NNR 2023 er kunnskapsgrunnlaget for kostrådene. NNR 2023 har tidligere vært gjenstand for høring. Det åpnes derfor ikke opp for nye innspill til kunnskapsgrunnlaget.

Alle høringsinnspill skal gis via dette [hørings skjemaet i Forms \(office.com\)](#).

- Høringsinnspill sendt inn via andre kanaler enn Forms vil ikke bli vurdert.
- Hvert svarfelt har en begrensning på 4000 tegn (inkludert mellomrom). Høringsinnspill som er knyttet til ett råd vil kun bli vurdert dersom det er skrevet inn i det tilhørende svarfeltet og ikke i andre svarfelt.
- Idet du sender inn Forms-skjemaet får du mulighet til å skrive ut eller lagre høringsinnspillet ditt (velg fra nedtrekksmeny som kommer opp).

Høringsfrist: **20.05.2024**

## Innspill til sammensetning og antall råd

Det er veldig bra at klima- og miljøhensyn er tatt med både under praktisk informasjon og under «Begrunnelse» til hvert råd når man klikker seg inn på hvert av de seks kostrådene. Selv om rådene er basert på helse er dette nyttig lærdom om hvordan helse- og klima- og miljøvalg kan utfylle hverandre.

Det bør regnes på hvorvidt de anbefalte mengdene er realistiske – hvor store mengder mat og hvor stort energiinntak tilsvarer det?

Under «Omfang og avgrensning» er det presisert at rådene gjelder for alle personer fra 2 år og over, men dette er varierende grad gjenspeilet i rådene. Det bør informeres om at mengde må skaleres i forhold til energiinntak (evt. alder eller kroppsstørrelse). Noen steder er det inkludert spesifikke råd for barn, som for juice og energidrikk. Det kan fremstå uklart om mengdeanbefalingene, for f.eks. fullkorn, er ment for hele befolkningen eller kun voksne.

Det er videre uklart hvorfor noen matvaregrupper får mengdeanbefaling og andre ikke. Grunnlaget bør komme bedre frem. Kanskje det ville være en bedre tilnærming å i første omgang anbefale kvalitative endringer (f.eks. å velge planteoljer og myke margariner i stedet for...), evt. si noe om antall porsjoner og så som en siste presisering angi antall gram det vil tilsvare for voksne og at det bør skaleres i forhold til energiinntak.

Det er ikke helt klart hva som skiller «Praktisk informasjon» fra teksten som står rett under rådene – disse tekstene ser ut til å overlappe i noen grad. Evt. kan det vurderes om «praktisk informasjon» kan flyttes opp, slik som i de danske kostrådene.

Vi savner et tydelig råd om vann som drikke og foreslår et syvende råd:

Velg vann som tørstedrikk.

Vi mener at råd om å begrense alkoholholdige drikker bør inkluderes i kostrådene. Dette er viktig både fordi alkohol inntas av store deler av befolkningen og er en av de mest betydningsfulle risikofaktorer for kroniske sykdommer og totaldød. Å ikke inkludere alkohol i rådene signaliserer et kunstig skille mellom alkoholholdige og andre drikker, selv om alkoholfrie leskedrikker (som det gis råd om) er et opplagt alternativ til alkoholholdige drikker. Vi ber derfor om at Helsedirektoratet gir en konkret anbefaling om alkoholinntak som en del av kostrådene.

Råd om alkohol kan inkluderes i det siste rådet, for eksempel på følgende måte:

Hovedrådet: «Mat og drikke med mye salt, sukker, mettet fett eller alkohol bør begrenses».

Ingress: «Snacks, godteri, brus og annen mat og drikke som inneholder mye salt, sukker eller mettet fett bør begrenses. I et variert og sunt kosthold er det rom for disse matvarene av og til, og i små mengder. Alkoholholdige drikker bør unngås eller begrenses.»

Under «Begrunnelse» bør det faglige grunnlaget fra kapittelet om alkohol fra NNR2023 oppsummeres.

## **Råd 1: Ha et variert kosthold, velg mest mat fra planteriket og spis med glede**

Vi foreslår å ta ut «og spis med glede» siden det er et aspekt som den enkelte person i mindre grad kan kontrollere. Vi foreslår å heller inkludere «og ikke spis for mye». (Evt. si noe om å ta seg tid til måltidene)

Det anbefales minst 25 gram planteoljer per dag. Det bør vurderes om dette er realistisk i et vanlig kosthold hos personer med et relativt lavt energiinntak.

Under «Praktisk informasjon» står det: «Karbohydrat- og proteinkildene utgjør da ¼ av tallerkenen hver». Det er ikke nødvendigvis åpenbart for folk hva som er karbohydratkilder, så vi foreslår at det presiseres gjennom f.eks. å endre til «...karbohydratkilder som fullkornsprodukter...».

Under «Begrunnelse» står det: "For noen grupper, inkludert små barn og syke, kan det være mer krevende å dekke næringsbehovet ved å spise få måltider per dag, da det innebærer å spise relativt store og næringsrike måltider om gangen.» Se på setningen – den er lang og tung.

Under «Klima- og miljøvalg»: Foreslår å legge til «korn» i listen over hva som er gode alternativer dersom man ønsker å spise mer klimavennlig.

## **Råd 2: Frukt eller grønnsaker bør være en del av alle måltider**

Vi foreslår å endre ordlyden til: «La grønnsaker, frukt eller bær være en del av alle måltider.»

Bruk samme rekkefølge på ordene («grønnsaker, frukt og bær») – nå varierer rekkefølgen – samt inkluder «bær» gjennomgående.

Minst fem om dagen er ganske mye, og ifølge den Nasjonale folkehelseundersøkelsen (2020) oppga kun 2,3 % å spise minst fem porsjoner om dagen. Kostholdsundersøkelser viser at gjennomsnittlig inntak er om lag 2.5 porsjoner når grønnsaker som del av sammensatte retter er tatt med. De vitenskapelige studiene som ligger bak dette rådet, viser at det kan det være betydelige helsefordeler ved å øke inntaket fra lavt til moderat nivå, selv om man ikke når opp til minst 500 gram. Det hadde vært bra om dette poenget ble tydeligere formidlet.

Under «Begrunnelse for klima og miljø» (og flere andre steder i dokumentet), står det «klimagassutslipp per kg og per kalori». Vi foreslår å bytte ut «per kalori» med «per energienhet (f.eks. kilokalori)». Lenger ned i avsnittet står det: «Tropiske oljer som palme og soya kan være forbundet med avskoging og bør begrenses utfra et klimahensyn». Burde det ikke heller stå «...utfra et miljøhensyn»?

Under klima og miljøvalg er det beskrevet «Ved å velge lagringsdyktige varianter, som f.eks. poteter, rotfrukter, kålvekster, løk, epler, pærer og sitrus bidrar du til å redusere matsvinn.» Det bør presiseres at dette gjelder utenfor sesong.

Hva med tørket frukt? Det bør stå noe om hvorvidt det kan inngå som del av rådet for grønnsaker, frukt og bær.

## **Råd 3: La grovt brød eller andre fullkornsprodukter være en del av flere måltider hver dag**

Presiseringen er bra, men i den påfølgende teksten, mener vi denne setningen er unødvendig: «Dette inkluderer også fullkorn i produkter» siden det kommer godt frem både i anbefalingen og i den påfølgende setningen.

Som nevnt over, stiller vi spørsmål ved om det er realistisk å oppnå et inntak på minst 90 gram fullkorn per dag, særlig for personer som har et relativt lavt energiinntak, inkludert barn.

Vi stiller spørsmål ved om fullkornsris alltid er 100% fullkorn (jfr. Tabell 1).

#### **Råd 4:** Fisk og sjømat, bønner og linser og rent kjøtt er gode kilder til protein – varier blant disse. Velg lite rødt kjøtt og minst mulig bearbeidet kjøtt

Vi foreslår å ta bort «protein» fra selve rådet siden det kan gi inntrykk av at det er et problem med proteinmangel i den norske befolkningen. Nytt forslag til råd: «Fisk og sjømat, bønner og linser er gode alternativer til kjøtt – varier blant disse. Velg lite rødt kjøtt og minst mulig bearbeidet kjøtt»

#### **Råd 5:** Ha et daglig inntak av melk og meieriprodukter. Velg produkter med mindre fett

Skriv inn svaret

#### **Råd 6:** Mat og drikke med mye salt, sukker eller mettet fett bør begrenses

Setningen «I tillegg kan andre bearbeidede produkter inneholde mye salt, sukker eller mettet fett, som hurtigmat, enkelte ferdigretter, søte frokostblandinger og søte pålegg.» er lettere å lese om den deles i to: «I tillegg kan andre bearbeidede produkter inneholde mye salt, sukker eller mettet fett. Dette gjelder for eksempel hurtigmat, enkelte ferdigretter, søte frokostblandinger og søte pålegg»

De to følgende setningene bør bytte plass «Barn under tre år bør ikke ha produkter med søtstoff. I tillegg til drikkevarer finnes det et bredt utvalg av matvarer med søtstoff, eksempelvis yoghurt, andre meieriprodukter og syltetøy.»

### **Bakgrunn, metode og prosess**

Det er svært positivt at «Bakgrunn, metode og prosess» er beskrevet nærmere. Lenke til de oppdaterte norske referanseverdiene for energi og næringsstoffer kan med fordel være en egen overskrift (med lenke) fremfor at lesere må lete etter lenken i avsnittet «Bakgrunn».

Målgrupper:

Vi foreslår å utvide målgruppen ved å nevne hvordan kostrådene blir brukt av flere aktører i matsystemet, f.eks. i industri, i kantiner, i undervisning, i relevante utdanninger og i forskning. Kostrådene gir også føringer for politikkutvikling,

Rettslig betydning:

Det står at normerende produkter er rettet mot helse- og omsorgstjenesten. Kostrådene har imidlertid den generelle befolkning som hovedmålgruppe. Derfor mener vi det er problematisk å overføre ordlyden med skal/bør/kan til den type anbefaling som kostrådene er. Vi foreslår at de gule feltene hvor det står «Råd» tas bort fra hvert råd.