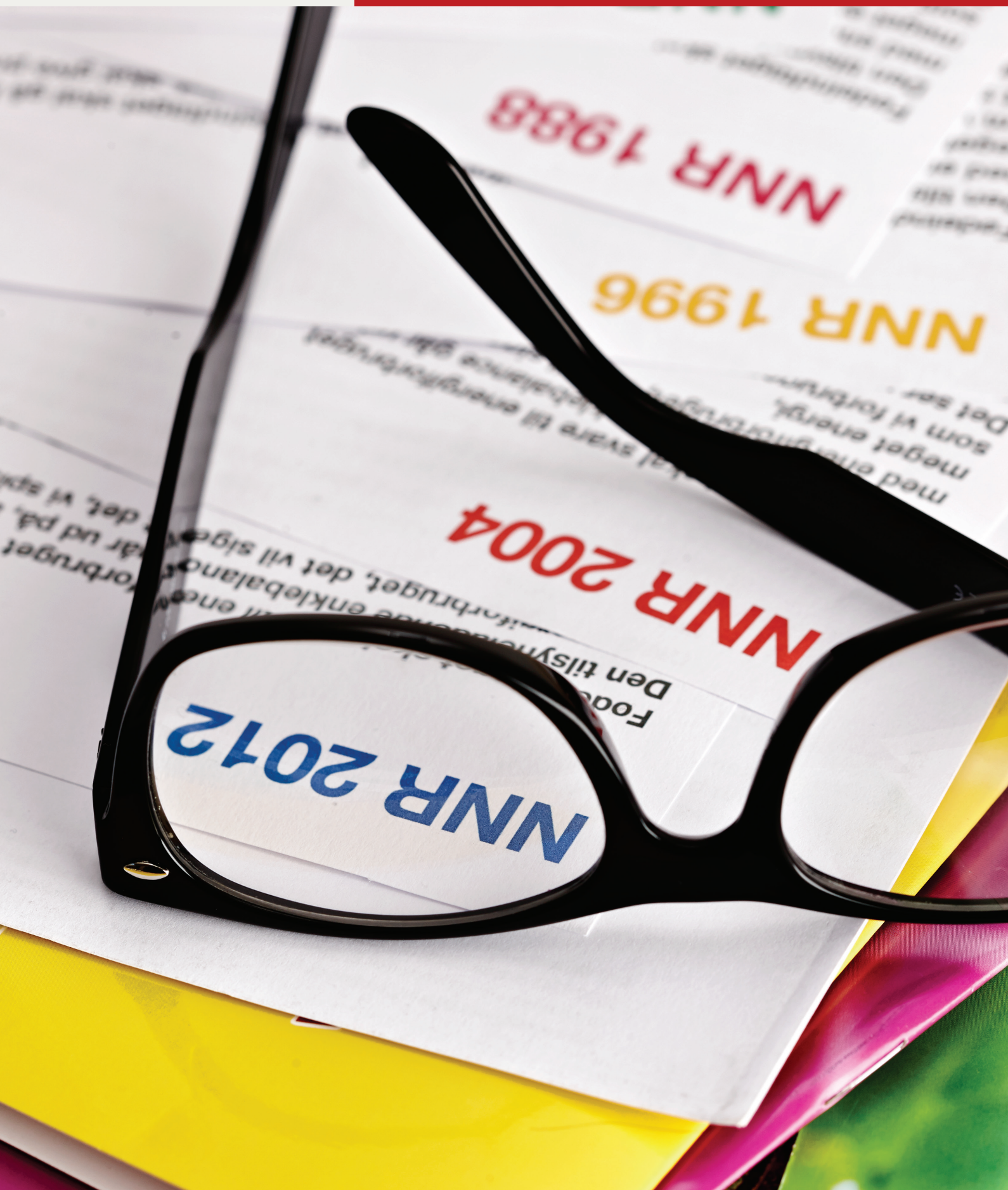


NYE NORDISKE
NÆRINGSSTOF-
ANBEFALINGER

NATIONALE KOSTRÅD

Perspektiv

TIDSSKRIFT OM SUKKER OG ERNÆRING NR. 2 DECEMBER 2013





Nye NNR 2012 – fokus på helhed og kvalitet

Flere end 100 faglige eksperter har deltaget i arbejdet med de nye nordiske næringsstofanbefalinger, NNR 2012. De nye anbefalinger ser mere helhedsorienteret på kosten, men kommer også med forslag til ændringer inden for bestemte fødevarergrupper og giver anbefalinger til at styrke folkesundheden både på kortere og længere sigt.

Af Wulf Becker, professor, Livsmedelsverket, Stockholm, nordisk arbejdsgruppe for NNR 2012.

4



Næringsstofanbefalinger og kostråd: Nationalt, nordisk eller europæisk?

På nationalt plan i Norden varierer kostrådene, som også er bestemt af måltidsvaner og øvrige nationale og kulturelle forhold. Fra industriens side udtrykkes der ønske om, at de tilgrundliggende næringsstofanbefalinger i højere grad tager udgangspunkt i en fælleseuropæisk vurdering af den eksisterende forskning.

Af Lina Roodro, konsulent, og Ebbe Kristensen, direktør, Mannov, Malmø og Aarhus.

10



■ Perspektiv, tidsskrift om sukker og ernæring, 25. årgang, nr. 2 december 2013. ■ ISSN: 0906-5253. Oplag: 9.000 i Danmark, 26.000 i Sverige.
■ **Udgives af:** Nordic Sugar A/S, Langebrogade 1, 1014 København K. ■ **Redaktion:** Senior Marketing Manager Angela Everbäck (ansvh.), Product Specialist Kyllikki Kilpi, Nutrition Communication Manager Anne-Mette Nielsen, Nordic Sugar, Mannov. ■ **Grafisk produktion:** Katrine Boelsgaard ■ **Fotos:** Christina Bull ■ **Tryk:** Punkt & Pixel AB ■ Debatindlæg, artikler og kommentarer kan indsendes til Nordic Sugar. Redaktionen påtager sig dog ikke ansvaret for uopfordret indsendt materiale. Synspunkter fremført i Perspektiv er forfatterens og deles ikke nødvendigvis af udgiver og redaktion. Eftertryk og citater er tilladt med kildeangivelse. Uddrag fra artikler må dog kun anvendes og mangfoldiggøres med redaktionens godkendelse.

E-mail: nutrition.dk@nordicsugar.com. Besøg også vores hjemmeside: www.perspektiv.nu.



Det lange, seje træk

De nye nordiske næringsstofanbefalinger (NNR 2012) og de efterfølgende revideringer af kostråd i de nordiske lande er resultatet af et meget omfattende arbejde, som der på både nordisk og nationalt plan bruges mange ressourcer på.

Gennem 20 år har de nordiske lande samarbejdet om næringsstofanbefalinger, og som det fremgår af artikler her i tidsskriftet, har fokus flyttet sig fra udelukkende at handle om næringsstoffer til nu at omhandle hele kosten, fysisk aktivitet og forslag til forandringer på fødevarekategori-niveau. Hvordan kostbudskaberne i praksis viderefremmes til den nordiske befolkning, bliver afgørende for, om budskaberne vil forbedre folkesundheden.

Intentionen med NNR er, at de skal bruges til at planlægge kosten over længere tid. Næringsstofanbefalingerne skal ikke forstås sådan, at alle

de enkelte fødevarer, som vi spiser, hver især skal opfylde anbefalingerne. Alligevel kan regionale næringsstofanbefalinger skabe debat og forvirring på produktniveau.

Et eksempel er, at det ifølge EU's fødevarelovgivning er obligatorisk for fødevareproducenter at opgive det totale indhold af sukkerarter i produktets næringsdeklaration, mens NNR udelukkende fokuserer på tilsatte sukkerarter. Her er det officielle råd fortsat, at maksimum 10 % af det daglige energiindtag bør komme fra tilsatte sukkerarter. Det kan måske være svært at forstå for forbrugerne og svært for dem at finde ud af, hvad de skal se efter.

Det kan også være svært at forstå det forskellige fokus, når både EU's fødevareinformation til forbrugerne og NNR er baseret på at sætte fokus på de næringsstoffer, som har betydning for folkesundheden.

Det bliver et langt, sejt træk at få NNR, de nationale kostråd og EU's fødevarelovgivning til at spille sammen, hvis både myndigheders, fagpersoners, industriens og forbrugernes behov skal opfyldes.

Måske tegner der sig i horisonten et paradigmeskift i de kommende årtiers udvikling af anbefalinger og kostråd.

Når også f.eks. miljøaspekter skal inddrages, bliver det dels endnu mere kompliceret, dels skal man måske redefinere hele sundhedsbegrebet.

På den anden side kan man ved at kaste et blik rundt i Europa se, at de nationale kostråd helt grundlæggende ikke er særligt forskellige. I bund og grund handler det om en fornuftig energibalance og om at have en aktiv og balanceret livsstil. Så måske hedder fremtidens fokus jordbunden sund fornuft kombineret med selektive indsatser over for særligt udsatte grupper.

*God læselyst
Nordic Sugar A/S*





NNR 2012 giver anbefalinger om indtag af forskellige næringsstoffer, madvaner og fysisk aktivitet, der tilgodeser ernæringsbehovet og kan bidrage til at mindske risikoen for hjerte-kar-sygdomme, overvægt, type 2-diabetes og cancer.

Indtaget mellem hovedmåltiderne kan påvirke madens sundhedsmæssige betydning.



Wulf Becker, professor, Livsmedelsverket, Sverige, den nordiske arbejdsgruppe for NNR 2012.

Nye NNR 2012

– fokus på helhed og kvalitet

Den femte udgave af de nordiske næringsstofanbefalinger, NNR 2012, blev lanceret i starten af oktober på et seminar i København. Der blev præsenteret en oversigt over arbejdsproces, hovedbudskab og nyheder i anbefalingerne i forhold til den tidligere udgave fra 2004. Arbejdet blev indledt i 2009 og har været ledet af en nordisk arbejdsgruppe med finansiering fra Nordisk Ministerråd. Informationer om projektet kan ses på www.nnr5.org og www.norden.org/nnr.

Baggrund

Formålet med revideringen har været at gennemgå og vurdere den nye forskning, der er kommet til siden den tidligere udgave af NNR fra 2004, og at foretage en samlet bedømmelse af behovet for ændringer. Det primære fokus har været på områder, hvor ny forskning, som er af særlig betydning for de nordiske lande, er kommet til. Det gælder f.eks. kvaliteten af fedt og kulhydrater, protein, alkohol, D-vitamin, calcium, folat (folsyre), jod og jern. I NNR 2012 er der også mere fokus på, hvilken betydning kostens sammensætning har som helhed, samt hvilken betydning visse specifikke fødevarer har for sundheden.

NNR 2012 giver anbefalinger om indtag af forskellige næringsstoffer, madvaner og fysisk aktivitet, der tilgodeser ernæringsbehovet og kan bidrage til at mindske risikoen for

hjerter-kar-sygdomme, overvægt, type 2-diabetes og cancer.

Arbejdsproces

Mere end 100 nordiske eksperter har deltaget i arbejdet med at udarbejde NNR 2012, der er baseret på en gennemgang og vurdering af den eksisterende videnskabelige litteratur vedrørende sammenhængen mellem det, vi spiser, og vores helbred. Det gælder både i forhold til næringsindtag, og hvor meget vi spiser af forskellige fødevarer, og i forhold til madvaner og spisemønstre.

For nogle næringsstoffer og områder af særlig nordisk interesse samt områder, hvor der er kommet meget ny forskning, er der blevet udarbejdet systematiske litteraturoversigter (systematic reviews, SR), mens der er blevet foretaget en 'lettere' revidering af de øvrige kapitler. De systematiske litteraturoversigter er blevet vurderet af eksterne forskere, og i en del specifikke spørgsmål har man konsulteret en videnskabelig referencegruppe for at give et bedre overblik.

SR

En systematisk litteraturoversigt har til formål at identificere, kvalitetsvurdere og foretage en samlet vurdering af resultater fra studier ud fra en defineret problemformulering, f.eks. sammenhængen mellem en kostfaktor og risikoen for en sygdom. NNR

2012 er baseret på flere SR, som er foretaget af nordiske eksperter ud fra en SR-guide udarbejdet af arbejdsgruppen. SR baseres på litteratursøgninger, der dækker perioden 2000-2012. Disse forskellige SR er derefter blevet anvendt af arbejdsgruppen som primært grundlag for udarbejdelsen af NNR 2012. Samtidig er resultaterne i den tidligere udgave fra 2004 taget med i betragtning.

De systematiske litteraturoversigter er blevet publiceret i det videnskabelige tidsskrift 'Food & Nutrition Research', og artiklerne er gratis tilgængelige på internettet.

Forskningsproces

Alle SR og reviderede kapitler er kontrolleret af eksterne referencepersoner. Efter at kommentarerne var taget i betragtning, blev kapitlerne udlagt til såkaldt åben høring i forskellige omgange, hvor hvem som helst har kunnet give udtryk for sine synspunkter. Arbejdsgruppen har derefter vurderet de indkomne synspunkter og indarbejdet dem i den endelige version af kapitlerne, i det omfang de blev vurderet at være videnskabeligt begrundede. Arbejdsgruppens stillingtagen og eventuelle ændringer vil også blive udgivet, hvilket er et led i den gennemsigtige proces. Denne fremgangsmåde har bidraget til en række forbedringer og præciseringer i den endelige version.

Tabel 1.

Øg	Erstat		Begræns
Grøntsager	Kornprodukter	▶ Kornprodukter af fuldkorn	Charcuterivarer
Bælgfrugter	af hvidt/sigtet mel		Rødt kød
Frukt og bær	Smør	▶ Vegetabilsk olie	Drikke- og fødevarer
	Smørbaseret madfedt	Oliebaseret madfedt	med tilsat sukker
Fisk og skaldyr	Fede mejeriprodukter	▶ Magre mejeriprodukter	Salt
Nødder og frø			Alkohol

Afslapning og god mad hænger ofte sammen med alkohol, som både kalorie-mæssigt og i forhold til sundhed generelt kan være et stort problem.

Nyheder i NNR 2012

NNR 2012 fokuserer på helheden i kosten og giver anbefalinger om næringsstoffer og fysisk aktivitet, som fremmer et godt helbred på både kort og langt sigt. Ernæringsforskning har traditionelt stræbt efter at identificere specifikke mekanismer og sundheds-effekter af isolerede næringsstoffer.

Men de fleste fødevarer indeholder mange næringsstoffer og bioaktive stoffer, som interagerer med hinanden. I NNR 2012 er der derfor blevet lagt mere vægt på at vurdere forskellige fødevarergrupper og kostmønstre, og hvilken rolle de spiller i forebyggelsen af de store kostrelaterede folkesygdomme.

Kostmønster

Den videnskabelige gennemgang viser tydeligt, hvad der kendetegner et sundt kostmønster, og hvad der kendetegner mindre gode madvaner. Tabel 1 viser, hvilke ændringer nordboere generelt skal foretage for at spise sundere.

Næringsstoffer

En lang række videnskabelige studier er blevet publiceret siden den forrige udgave af NNR (2004). Eksperterne har gennemgået den nye forskning og har foretaget en samlet bedømmelse af evidensmaterialet. Resultatet viser, at grundlaget for de gamle anbefalinger i de fleste tilfælde er forstærket. I visse tilfælde er der fundet anledning til at ændre anbefalingerne. De vigtigste ændringer er:

- Mere fokus på, hvilken type fedt og kulhydrater man bør spise, end på, hvor meget, og på, hvilke fødevarer der bidrager med fedt og kulhydrater.
- Mængden af anbefalet enkeltumættet fedt, som findes i f.eks. olivenolie, rapsolie og nødder er øget fra 10-15 E% til 10-20 E%. Derfor er anbefalingen for det totale fedtindtag justeret til 25-40 E% (tidligere 25-35 E%).
- Anbefalingen for kulhydratindtag ændres til 45-60 E% (tidligere 50-60 E%).
- Anbefalingerne for protein angives både som E% og som gram pr. kilo



kropsvægt. Anbefalingen for ældre er øget fra 10-20 E% til 15-20 E%.

■ Det anbefalede indtag af D-vitamin er øget fra 7,5 µg/d til 10 µg/d for børn over to år samt voksne, og til 20 µg/d for personer over 75 år.

■ Det anbefalede indtag af selen er øget fra 40 til 50 µg/d for kvinder og fra 50 til 60 µg/d for mænd samt fra 55 til 60 µg/d for gravide og ammende.

Fedt

Mængden af anbefalet enkeltumættet fedt er øget en del. Det videnskabelige grundlag viser, at hvis man bytter en del af det mættede fedt ud med enkeltumættet fedt fra vegetabiliske fødevarer, mindsker man risikoen for hjerte-kar-sygdomme. Det samme gælder for flerumættet fedt, men anbefalingerne er uændrede, dvs. 5-10 E%, heraf mindst 1 E% i form af n-3-fedtsyrer. Indtaget af mættet fedt bør begrænses til højst 10 E%, mens indtaget af transfedtsyrer bør være så lavt som muligt. Anbefalingen for det totale fedtindtag er derfor justeret til 25-40 E%, baseret på de anbefalede

intervaller for de forskellige kategorier af fedtsyrer.

Kulhydrater

Sundhedseffekterne af kulhydrater i maden er relateret til typen af kulhydrater og typen af fødevarer. Kulhydrater fra fuldkorn, hele frugter, grøntsager, bælgfrugter, nødder og frø bør udgøre hovedparten af kulhydraterne.

Anbefalingerne vedrørende kostfibre er stort set uændrede (>3 g/MJ), og hovedvægten ligger på, at de bør tilgodeses via en naturligt fiberrig kost som grøntsager, fuldkorn, frugt og bær, bælgfrugter, nødder og frø.

Begrænsningen af indtaget af tilsat sukker til højst 10 E% forbliver uændret. Dette er vigtigt for at sikre et tilstrækkeligt indtag af vitaminer, mineraler og kostfibre (næringstæthed) samt for at bidrage til et sundt kostmønster. Det gælder især for børn og personer med lavt energiindtag. Indtaget af sukkersødede drikkevarer

Behovet for mere D-vitamin er et af de nye punkter i NNR 2012. Det kan være svært at få sit behov dækket via solen på vores breddegrader – eller via maden, f.eks. tilstrækkeligt indtag af fisk.



Det er madens samlede sammensætning i dagligdagen over længere tid, der har betydning for sundheden.



forbindes med en øget risiko for type 2-diabetes og vægtøgning. Et hyppigt indtag af sukkerholdige fødevarer bidrager endvidere til at øge risikoen for kariesangreb. Begrænsningen af tilsat sukker følger den fødevarer-baserede anbefaling om at begrænse indtaget af sukkerholdige drikkevarer og fødevarer.

Der gives ingen anbefalinger vedrørende glykæmisk indeks (GI), da det videnskabelige grundlag vurderes at være utilstrækkeligt.

Intervallerne for den totale mængde kulhydrater er sænket fra 50-60 E% til 45-60 E%. Dette er delvis en følge af ændringerne i intervallet for fedt, men skyldes også, at anbefalingerne følger det kostmønster, der associeres med mindsket risiko for kroniske sygdomme. Hvad der er et rimeligt interval for det totale indtag af kulhydrater, beror imidlertid på flere faktorer, f.eks. fødevarerkilder samt mængden og typen af fedtsyrer i kosten.

Fysisk aktivitet

Daglig fysisk aktivitet anbefales som en del af en sund livsstil i kombination med en balanceret kost. Der findes også studier, der peger i retning af, at længere stillesiddende perioder hver dag øger risikoen for kroniske sygdomme. Derfor bør de stillesiddende perioder begrænses. Det anbefales, at voksne bevæger sig mindst 150 minutter om ugen ved middelhøj intensitet eller mindst 75 minutter om ugen ved høj intensitet. Yderligere fysisk aktivitet kan bidrage til at mindske risikoen for vægtstigning. For børn anbefales mindst 60 minutters fysisk aktivitet ved middel til høj intensitet om dagen. Mere end 60 minutters daglig aktivitet giver yderligere positive sundhedseffekter.

Anvendelse

NNR tager udgangspunkt i madvaner og udbud af fødevarer i de nordiske

lande og tager hensyn til de vigtigste sundhedsproblemer. NNR har et bredt anvendelsesområde. De er primært møntet på planlægning og vurdering af kost for forskellige grupper. Et kapitel handler om, hvordan man kan anvende NNR, og giver en oversigt over og eksempler på forskellige anvendelsesområder – planlægning og vurdering af kost, udarbejdelse af kostråd, berigelse, produktudvikling, undervisning og information.

Udgivelse

I forbindelse med lanceringen i København blev der udgivet en sammenfatning af anbefalingerne – NNR 2012. Part 1: Summary, principles and use. I den samlede udgivelse sammenfattes det videnskabelige grundlag for de forskellige anbefalinger. Bogen vil blive udgivet af Nordisk Ministerråd, både i bogform og i en elektronisk udgave.

Sammenligning med andre internationale anbefalinger

I tabel 2 sammenlignes anbefalinger for energigivende fødevarer i NNR 2012 med tal fra andre internationale organisationer.

Fedt og fedtsyrer. I samtlige anbefalinger indgår en begrænsning af indtaget af mættede fedtsyrer og transfedtsyrer. I 'Dietary Guidelines for Americans 2010', som fokuserer på både fødevarer- og næringsindtag, anføres det, at indtaget af mættede fedtsyrer bør mindskes til højst 10 E% og erstattes af enkeltumættede og/eller flerumættede fedtsyrer. Anbefalingerne for flerumættede fedtsyrer ligger i størrelsesordenen 5-10 E%. En passende tilførsel af n-3-fedtsyrer, både i form af linolensyre, som hovedsageligt forekommer i vegetabiliske olier, og langkædede n-3-fedtsyrer fra f.eks. fisk, er en vigtig del af anbefalingerne. De forskellige anbefalinger for de flerumættede fedtsyrer er dog til

dels baseret på forskellige grundlag. De amerikanske referenceværdier for både n-6- og n-3-fedtsyrer er bl.a. baseret på henholdsvis medianindtag og højeste indtag observeret blandt voksne ifølge kostundersøgelser i USA og Canada. Anbefalingerne i NNR og fra WHO er derimod baseret på niveauer, der associeres med en mindsket risiko for bl.a. hjerte-kar-sygdomme. For den samlede fedtmængde i kosten angives et interval på 20-40 E%.

Kulhydrater. Anbefalingerne for kulhydrater ligger i almindelighed inden for intervallet 45-60 E%. WHO angiver i en senere opdatering, at den samlede andel af kulhydrater i kosten kan variere mellem 50 og 75 procent af energiindtaget, forudsat at hovedparten kommer fra fuldkornsprodukter, hele frugter, grøntsager og bælgfrugter. I NNR 2012 anbefales en begrænsning af indtaget af tilsatte sukkerarter til højst 10 E%. I WHO's anbefalinger understreges sukkerets rolle som en indikator for energitæthed. Den amerikanske anbefaling er, at den enkelte sukkerindtag ikke bør overstige 25 E%, i modsat fald risikerer man at komme

i underskud af andre næringsstoffer. Studier af nordiske populationer viser, at et øget sukkerindtag fører til en mindsket næringstæthed, og det samme gælder for kostfibre. Situationen kan være anderledes i USA, hvor det er mere almindeligt, at stærkt sukkerholdige fødevarer beriges med vitaminer og mineraler. NNR 2012 tager også hensyn til nyere studier, som indikerer en sammenhæng mellem indtaget af sukker og sukkersødede drikkevarer og en øget risiko for vægtøgning og type 2-diabetes. Anbefalingerne vedrørende indtaget af kostfibre ligger i størrelsesordenen 25-35 gram pr. dag.

I de amerikansk-canadiske anbefalinger angives der ingen referenceværdier til brug ved planlægning af kost for grupper – intervallerne gælder i princippet for enkeltindivider. I den seneste udgave af 'Dietary Guidelines for Americans 2010', som fokuserer på både fødevarer- og næringsindtag, har man dog præciseret anbefalingerne for visse næringsstoffer. Her angives, at indtaget af såkaldte 'SoFAS' (Solid Fats and Added Sugars) bør begrænses. Eksempler på mængder, som bør indgå i en sund kost, ligger i

størrelsesordenen 12-14 E%. Ved 'solid fats' forstås fedtstoffer, der er faste ved stuetemperatur, og som normalt indeholder større mængder mættede fedtsyrer og transfedtsyrer.

I NNR 2012 anvendes middelværdien i et interval i almindelighed som udgangspunkt ved planlægning (f.eks. protein, fedt og kulhydrater), alternativt anvendes en øvre grænseværdi (mættet fedt, tilsat sukker) eller en nedre grænseværdi (kostfibre).

REFERENCER

1. Nordic Nutrition Recommendations 2012 Part 1: summary, principles and use. <http://www.norden.org/en/publications/publikationer/nord-2013-009>.
2. Dietary Guidelines for Americans 2010. U.S. Department of Health and Human Services, U.S. Department of Agriculture, 2010. <http://www.cnpp.usda.gov/dietaryguidelines.htm>.
3. WHO. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Report of the WHO/FAO Joint expert consultation. WHO Techn Rep Ser 916, Geneva:2003.

Artiklen findes med fuld referenceliste på www.perspektiv.nu

Tabel 2. Anbefalinger for energikilder ifølge forskellige organisationer

	NNR 2012	USA 2006 ^a	WHO	EFSA
Fedt, E% (energi%)	25-40	20-35	20-35	20-35
Mættede fedtsyrer	<10	Så lavt som muligt	<10	Så lavt som muligt
Transfedtsyrer	Så lavt som muligt	Så lavt som muligt	<1	Så lavt som muligt
Enkeltumættede	10-20	-	^b	
Flerumættede	5-10		6-11	
n-6-fedtsyrer	4	5-10	2,5-9	4
n-3-fedtsyrer	1	0,6-1,2	0,5-2	0,5
Kulhydrater, E%	45-60	45-65	50-75	45-60
Tilsatte, raffinerede sukkerarter ^c	<10	<25	<10	-
Kostfibre, g/d	25-35	25-38	>25 ^d	>25
g/MJ	3	3,4	-	
Protein, E%	10-20	10-35	10-15	

^a AMDR: acceptable macronutrient distribution ranges ^b Bidrager med den resterende mængde fedtsyrer ^c Raffinerede sukkerarter omfatter sakkarose, glukose, fruktose, stivelseshydrolysat (glukosesirup, høj fruktose majssirup) osv. ^d Kostfibre fra fuldkornscerealier, frugt, grøntsager og bælgfrugter



De nye nordiske næringsstofanbefalinger (NNR), der blev lanceret primo oktober 2013 – men som formelt hedder NNR 2012 – er en justering af de tidligere anbefalinger fra 2004. Næringsstofanbefalingerne er blevet revideret hvert ottende år siden 1980'erne. De enkelte nordiske landes kostråd er baseret på NNR, men er forskellige, da de tager udgangspunkt i nationale kostmønstre, og de implementeres på forskellig måde i de enkelte lande.

Øget udbud og tilgængelighed af mad og mere udespisning er med til at ændre vores spisemønstre og madkultur.

Af Lina Roodro, konsulent og
Ebbe Kristensen, direktør, Mannov,
Malmø og Aarhus.

Næringsstofanbefalinger og kostråd: Nationalt, nordisk eller europæisk?

Denne artikel vil søge at belyse, hvordan NNR og kostråd spiller sammen i de nordiske lande, herunder hvordan kostrådene i praksis når ud til forbrugerne, samt myndigheders og andre aktørers roller i formidlingen. Der sættes også fokus på industriens, dvs. fødevarerproducenternes, rolle og holdninger til NNR, kostråd og forbrugerinformation. I takt med EU's centrale rolle i spørgsmål om fødevarerlovgivning og sundhed bliver der også sat fokus på samspillet mellem nordiske og europæiske aspekter.

Ændringer i NNR 2012 i forhold til NNR 2004 er beskrevet i den foregående artikel af Wulf Becker. Det skal dog kort nævnes, at de væsentligste ændringer er, at de nye NNR lægger større vægt på kvaliteten af fedt og kulhydrater end mængden og anbefaler et højere dagligt indtag af D-vitamin og selen.

Som det fremgår, er rådene til dels forskellige i de enkelte lande, selvom der ligger ensartede NNR til grund. De nationale kostråd er udarbejdet af de enkelte landes fødevarermyndigheder og ekspertkomiteer under hensyntagen til nationale forhold: adgang til råvarer, nuværende kostmønstre, (mad-)kultur m.m. Spørgsmålet er, om de nationale aktiviteter målrettet befolkningen i de nordiske lande er så forskellige, at variationerne i kost-rådene har nogen reel betydning.

I Sverige har Livsmedelsverket (den svenske pendant til Fødevarerstyrelsen) ansvaret for kostrådene og for kommunikationen i forbindelse med dem. Anna Karin Lindroos arbejder i rådgivningsenheden og mener, at de nordiske næringsstofanbefalinger danner et vigtigt grundlag for de svenske kostråd. De er en form for

oversættelse af næringsstofanbefalinger til konkrete råd om, hvilken mad man bør vælge.

– De svenske kostråd er baseret på de nordiske næringsstofanbefalinger og viden om, hvordan vi spiser i Sverige. De nye næringsstofanbefalinger understreger meget af det, vi allerede vidste, men vi sørger også for at vurdere vores almindelige kostråd til befolkningen for at se, om noget skal ændres i løbet af 2014. Desuden vil vi se på berigelse af fødevarer med D-vitamin, da det er et næringsstof, som det kan være svært at få nok af.

Sverige: Unge kvinder har svært ved at følge kostrådene

Regelmæssige undersøgelser fra myndighedernes side viser, at cirka 80 procent af de adspurgte i Sverige kender kostrådene. Men ifølge Riksmaten 2010-2011 er unge kvinder samtids den gruppe i Sverige, der er mindst tilbøjelige til at følge dem. Tilpasning af kostrådene til specifikke samfundsgrupper kan være en metode til at få flere grupper i samfundet til at spise sundt. Det praktiseres allerede til en vis grad i dag i form af råd til spæd- og småbørn, gravide og ammende samt til skoler og i ældreplejen.

– Ja, det kan fungere godt for forskellige risikogrupper, men vi må arbejde mere med, hvordan vi når ud med rådene. Information, der kun omhandler gode madvaner, er ikke tilstrækkeligt. Selv om vi har ansvaret for kommunikationen af gode madvaner, er dette ikke noget, Livsmedelsverket kan gøre alene.

Vi må samarbejde med de øvrige aktører og organisationer i samfundet, der arbejder for en bedre folkesundhed, f.eks. Folkhälsoinstitutet (den

svenske pendant til Statens Institut for Folkesundhed), regioner og erhvervsdrivende inden for mad og sundhed.

I dag kommunikerer Livsmedelsverket primært via sin hjemmeside og gennem faggrupper, der arbejder med mad og sundhed. Det anses ligeledes for vigtigt at føre en god dialog med industrien og fødevarerproducenterne, samt at det løbende diskuteres, hvordan samarbejdet kan styrkes yderligere.

Danmark: vigtigere at efterleve end at kende rådene

Projektleder cand. scient. Trine Enevold Grønlund fra Fødevarerstyrelsen i Danmark fortæller, at der løbende er et meget tæt samarbejde med myndighederne i de andre nordiske lande, primært i forhold til NNR, men også Nøglehulsmærket.

– I forbindelse med lanceringen af NNR 2012 har vi erfaringsudvekslet og fundet, at vi jo alle står med de samme udfordringer i forhold til at skulle kommunikere kostråd til befolkningen på en letforståelig måde.

Derfor vil hun heller ikke afvise, at det kunne være en ide at arbejde tættere sammen omkring baggrunden for de nationale kostråd i alle de nordiske lande, idet man allerede har de fælles NNR som grundlag, også for at bruge ressourcer på nationalt plan mere optimalt.

– Men de nationale kostråd må nødvendigvis være forskellige, idet de enkelte lande har forskellige madvaner og kultur, understreger hun og nævner som eksempler det relativt høje indtag af fisk i Norge og det faktum, at man i Sverige spiser varm mad både til frokost og aften.

– Vi har mødt lidt kritik af, at der nu er 10 danske kostråd mod før otte, og at de dermed er blevet sværere at huske. Men det er ikke så afgørende, om folk kan huske alle kostrådene. Blot de i videst muligt omfang efterlever dem og tager udgangspunkt i det overordnede budskab om at spise varieret, ikke for meget og huske motionen. Så kan den enkelte selv dykke ned i de specifikke råd, hvis det drejer sig om råd om indtag af f.eks. kød eller fisk.

Og det har faktisk betydning, hvad der står i kostrådene. Trine Grønlund nævner salt, der blev taget ud af de danske kostråd i 2005. Det resulterede i, at også madprofessionelle ikke tillagde salt så stor betydning for sundheden. – Men salt er et problem, ikke mindst da indtaget kan være svært at styre. Op mod 70 % af det salt, vi indtager, stammer nemlig fra forarbejdede madvarer, siger Trine Grønlund.

Der er i dag stor forskel på antallet af kostråd i de enkelte lande, men Trine Grønlund vil ikke afvise, at der kan komme endnu flere råd end de nuværende 10. – Vi får stadig ny og mere nuanceret viden, som skal formidles. Som myndighed har vi et ansvar for at give befolkningen bedst mulig og videnskabeligt baseret viden om, hvordan man kan leve sundere.

Og kommer der nyt frem, så skal vi tage hensyn til det. Der er jo også sket en udvikling over tid med hensyn til NNR, idet anbefalingerne i starten udelukkende omfattede næringsstoffer, mens det i dag i højere grad drejer sig om fødevaregrupper.

I NNR 2012 fremhæves blandt andet betydningen af større indtag af selen og D-vitamin, som er et område, der er forbundet med udfordringer.

– Man kan gå flere veje. Måske kunne berigelse af visse fødevarer med D-vitamin være en mulighed, da folk på vores breddegrader jo langt fra får dækket deres behov via fisk eller solen, siger Trine Grønlund.

Måske ville det være relevant at arbejde hen imod fælleseuropæiske næringsstofanbefalinger.



Fødevarestyrelsen er også meget opmærksom på, at der er behov for målrettede indsatser over for forskellige grupper for, at de pågældende både kender de relevante kostråd og efterlever dem. - Det kan være de kortuddannede mænd, visse grupper af unge eller etniske grupper. Her er det vigtigt, at der skabes kontakt ved hjælp af virkemidler på disse gruppers præmisser.

Afslutningsvis siger Trine Grønlund, at det da kan overvejes på længere sigt, om kostrådene måske hellere skulle hedde sundhedsråd, da også motion indgår. – Nogle har også påpeget, at man burde inddrage råd om søvn, alkohol, rygning og stress, men her kommer vi måske lidt ud over Fødevarestyrelsens område.

Fødevareindustrien: Se med europæiske øjne

I Danmark mener fødevareindustrien, repræsenteret ved Dansk Industri Fødevarer, at tiden er inde til at se anderledes på udviklingen af næringsstofanbefalingerne og de deraf følgende nationale kostråd. Det er

der ifølge chefkonsulent Mette Peetz-Schou flere årsager til. – Nu arbejder man i forskellige lande/regioner med forskellige metoder til vurdering af de foreliggende videnskabelige data, og det er overordnet set dyrt, da der laves parallelt arbejde i mange lande, og det kan også give forskellige resultater alt efter, hvilken metode man anvender. Der er, siden de første NNR kom tilbage i 1980, sket utrolig meget i det internationale samarbejde, og det ville være helt oplagt at lade EFSA (European Food Safety Authority, Den Europæiske Fødevarerikkerhedsautoritet) udvikle næringsstofanbefalinger. Så ville der være samme videnskabelige grundlag at lave nationale eller regionale kostråd efter i hele Europa og ikke kun i Norden. At arbejde europæisk frem for nordisk giver også bedre mening i forhold til, hvor vi får de fødevarer, vi spiser, fra, og hvor vi sælger de fødevarer, vi producerer. Som det er i dag, får vi mere end 50 % af vores fødevarer fra lande uden for Norden, ligesom vi eksporterer en tilsvarende stor andel til lande uden for Norden, siger Mette Peetz-Schou. En europæisk tilgang vil ifølge Mette

Tabel 3. Kostråd i fire nordiske lande

Sverige	Finland	Danmark	Norge
<ol style="list-style-type: none"> 1. Spis meget frugt og grønt, gerne 500 g om dagen. Det svarer eksempelvis til tre stykker frugt og to håndfulde grøntsager. 2. Vælg fuldkorn, når du spiser brød, morgenmadscerealier, gryn, pasta og ris. 3. Vælg gerne Nøglehulsmærkede fødevarer. 4. Spis ofte fisk, gerne to-tre gange om ugen. 5. Anvend gerne flydende margarine eller olie i madlavningen. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Spis grøntsager, frugt og bær flere gange dagligt. 2. Spis fuldkornsbrød og -grød. 3. Anvend vegetabilisk fedtstof på brødet og fortrinsvis vegetabilisk olie. 4. Spis fisk mindst to gange om ugen. 5. Vælg fedtfri mælk eller surmælk hver dag, men vand for at slukke tørsten. 6. Vælg letsaltede fødevarer. 7. Bevæg dig mindst en halv time om dagen. <p>Spis regelmæssigt - fire-seks gange om dagen - og småspis ikke derimellem.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Spis varieret, spis ikke for meget, og vær fysisk aktiv. 2. Spis frugt og mange grøntsager. 3. Spis mere fisk. 4. Vælg fuldkorn. 5. Vælg magert kød og kødpålæg. 6. Vælg magre mejeriprodukter. 7. Spis mindre mættet fedt. 8. Spis mad med mindre salt. 9. Spis mindre sukker. 10. Drik vand. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Oprethold balance mellem energiindtag og energiforbrug. 2. Spis mindst fem portioner grøntsager, frugt og bær hver dag. 3. Spis mindst fire portioner fuldkornsprodukter hver dag. 4. Spis fisk til middag to-tre gange om ugen. 5. Lad magre mejeriprodukter indgå i din daglige kost. 6. Vælg magert kød og kødprodukter, og begræns indtag af rødt og bearbejdet kød. 7. Vælg madolier samt flydende og blød margarine frem for hård margarine og smør. 8. Vælg vand som tørstslukker. 9. Begræns indtaget af tilsat sukker. 10. Begræns indtaget af salt. 11. Vær fysisk aktiv i mindst 30 minutter om dagen.
Senest revideret 2005 Næste revision Ikke fastsat	Senest revideret 2005 Næste revision 2014	Senest revideret 2013 Næste revision 2017	Senest revideret 2010 Næste revision Ikke fastsat

Vi fokuserer meget på de produkter, vi spiser, men er ikke altid opmærksomme på, hvad vi selv tilsætter.



Peetz-Schou også betyde, at det kan blive nemmere og mere logisk at skabe sammenhæng mellem fødevarepolitik og lovgivning i forhold til f.eks. næringsdeklarationer og anden mærkning. I dag er langt den største del af fødevarelovgivningen europæisk. Skal der skabes bedst mulig sammenhæng mellem næringsstofanbefalingerne og lovgivningen, må de udvikles på europæisk plan. Et af de områder, hvor der opstår skævheder, er i forbindelse med sukker. – Her kræver de nye mærkningsregler, at virksomhederne oplyser om indholdet af alle sukkerarter, uanset om de stammer fra fødevaren eller er tilsat, mens de nordiske næringsstofanbefalinger kun forholder sig til tilsatte sukkerarter. Det er u hensigtsmæssigt, fordi det skaber tvivl hos forbrugerne om, hvad der er vigtigt, slutter Mette Peetz-Schou.

Elisabet Rytter er forsknings- og ernæringsansvarlig hos Livsmedelsföretagen (svensk fødevareindustri). Hun fortæller, at fordelene ved fælles europæiske næringsstofanbefalinger har været diskuteret i Sverige. Selv om der er klare fordele ved at samle anbefalingerne for hele Europa, ville det dog tage lang tid, inden de fik samme gennemslagskraft som NNR.

– Fælles europæiske anbefalinger ville gøre det enklere at sælge varer på det europæiske marked. Men foreløbig eksisterer der ikke nogen lang fælles tradition i Europa herfor, og ikke nogen naturlig fælles tilgang til, hvad anbefalingerne skal indeholde. Desuden er de nordiske anbefalinger mere fuldstændige og tager også højde for de særlige nordiske forhold.

Nordisk forskning også en fordel for industrien

Elisabet Rytter mener også, at NNR samler den nordiske ernæringsforskning i forbindelse med udarbejdelsen

af anbefalingerne, hvilket kan have en positiv effekt.

– At samle de nordiske forskere kan styrke den nordiske ernæringsforskning og føre til en øget tilgængelighed for industrien. Det er naturligvis lettere at samarbejde med forskere, der geografisk set er tæt på én selv, selv om vi inden for industrien også har et internationalt samarbejde.

Men det store problem for den svenske industri er ikke anbefalingernes indhold, men derimod de mærkningsregler, der gælder for fødevarer.

– I dag er der ingen muligheder for, at industrien kan være med til at kommunikere kostrådene ud til befolkningen. I henhold til Livsmedelsverkets fortolkning af EU's forordning om ernærings- og sundhedsanprisninger må kostrådene kun kommunikeres i butikker i forbindelse med en kategori af fødevarer – ikke på individuelle produkter.

En forklaring på, at forskellige lande tolker forordningen så forskelligt, kan være, at der er tale om en ramme-forordning. Det giver et vist råderum til, at hvert land kan foretage sin egen fortolkning.

– Livsmedelsföretagen og Svensk Dagligvaruhandel (svensk dagligvarehandel) driver med hjælp fra Swedish Nutrition Foundation 'Branschstödet för närings- och hälsopåståenden'. Vi har siden dannelsen i 2010 gennemført en række aktiviteter for at lette anvendelsen af ernærings- og sundhedsanprisninger.

I forbindelse med den seneste vejledning fik vi fortsat nej til at anvende kostrådene på individuelle produkter. Men vi fortsætter med at arbejde for, at dette også skal blive tilladt i Sverige. Det er jo tilladt i andre lande, såsom Finland og Storbritannien, afslutter Elisabet Rytter.

I Finland er der tradition for et tæt samarbejde mellem industri, organisationer og myndigheder. Det illustreres blandt andet af det finske "Hjertemærket" (i Finland anvendes Nøglehulsmærket ikke), der er udarbejdet i samarbejde mellem industrien og den finske hjerteforening.

Finland: vigtigt at kommunikere rigtigt for at undgå forvirring

Direktøren for den finske føde- og drikkevareindustri, Marleena Tanhuanpää, fortæller, at der ikke er nogen større ændringer i den nye NNR sammenlignet med tidligere anbefalinger.

Det vigtigste er, hvordan NNR kommunikerer ud til befolkningen. – Feks. er det at mindske indtaget af rødt kød ikke det samme som helt at undgå rødt kød. Men i medierne bliver tingene ofte sat på spidsen. Derfor er det afgørende, at ernæringseksperterne også er klare i mælet og moderate i deres udtalelser, så forbrugerne ikke bliver forvirrede.

Det finske ernæringsråd er nu i gang med at udarbejde nationale kostråd baseret på NNR, og de forventes udgivet i januar 2014.

Den finske føde- og drikkevareindustri vil kommunikere kostrådene via sine egne kanaler, mens andre fora står for den reelle kommunikation til forbrugerne om emnet.

Marleena Tanhuanpää tilføjer, at eksperterne har gjort et stort stykke arbejde, og det arbejde er af stor værdi for fødevareindustrien. – Det er meget vigtigt, at kosten som helhed er i fokus og ikke kun de enkelte produkter. Alting kan nydes med måde.

– Men en anden sag er den miljømæssige del af NNR, som endnu ikke er udgivet. Det er uhyre vigtigt at sikre,

at også denne del er baseret på videnskabelig research, præcis som ernæringsdelen. Det er en kendt sag, at det er meget svært at måle fødevarers miljøpåvirkninger og opstille 'bæredygtighedskriterier' for dem.

Det er meget svært at skabe et balanceret, sammenhængende og videnskabeligt funderet overblik over miljøpåvirkninger i forbindelse med fødevarer. Og når man tilføjer de ernæringsmæssige aspekter, bliver det endnu sværere, siger Marleena Tanhuanpää.



Nordic Sugar A/S, Langebrogade 1, Postboks 2100, 1014 København K

Nyt tema på www.perspektiv.nu

NNR og kostråd er et så centralt emne i sundheds- og ernæringsdebatten, at Nordic Sugar følger denne udgave af Perspektiv op med et tema på hjemmesiden, hvor flere personer involveret i udvikling eller formidling af NNR og kostrådene interviewes.

Læs mere på www.perspektiv.nu under "Temaer".

Perspektiv

Perspektiv e-nyhedsbrev

Du kan på www.perspektiv.nu tilmelde dig det gratis e-nyhedsbrev, der udkommer på både dansk og svensk.

Herefter vil du 3-4 gange om året modtage ernærings- og forskningsnyheder, resultater fra diverse analyser om ernæringsrelevante emner samt invitationer til Nordic Sugars ernærings- og sundhedsseminarer.

De seneste numre af nyhedsbrevet har sat fokus på evidensen for sammenhængen mellem læskedrikke og overvægt, fruktose i forhold til hjerte-kar-sygdomme, overvægt og type 2-diabetes og fysisk aktivitet.

Du kan læse dem og tidligere nyhedsbreve på www.perspektiv.nu.

WHO: Test af ernæringsprofilsystem

Resultaterne af testen af WHO's ernæringsprofilsystem for føde- og drikkevarer blev præsenteret i september. Systemet er blevet testet i Sydafrika, Canada, De Forenede Arabiske Emirater, Norge, Slovenien og Thailand.

Ernæringsprofiler er det tekniske navn for den metode, som benyttes til at definere fødevarers ernæringsmæssige værdi. Profilerne kan opstilles på mange forskellige måder, som på forskellig vis vil påvirke såvel markedsføring som, hvilke føde- og drikkevarer der vil kunne anprises. Samme princip som Nøglehulsmærkingen.

Formålet med mødet var at diskutere, hvordan man kan bruge ernæringsprofiler, hvordan de bliver brugt, og hvordan de kan bruges i forbindelse med udvikling af vejledende principmanualer for:

- markedsføring af føde- og drikkevarer til børn
- udvikling af forsidemærkning på føde- og drikkevarer
- lovgivning for sundheds- og ernæringsanprisninger
- fastlæggelse af retningslinjer for indkøb af skolemad.

I EU har man også diskuteret ernæringsprofiler. EFSA (Den

Europæiske Fødevarer-sikkerhedsautoritet) udarbejdede i 2008 en anbefaling til Europa-Kommissionen om, hvordan man kunne fastsætte ernæringsprofiler, men arbejdet på EU-niveau gik i stå.

Manualerne skulle have været klar i 2009. Det er uklart, hvornår arbejdet genoptages.

WHO's testresultater vil uden tvivl blive brugt som inspiration i det videre europæiske arbejde.

Præsentationer fra WHO's møde kan ses på: www.who.int/nutrition/topics/seminar_19Sept2013_GranadaSpain/en/index.html.