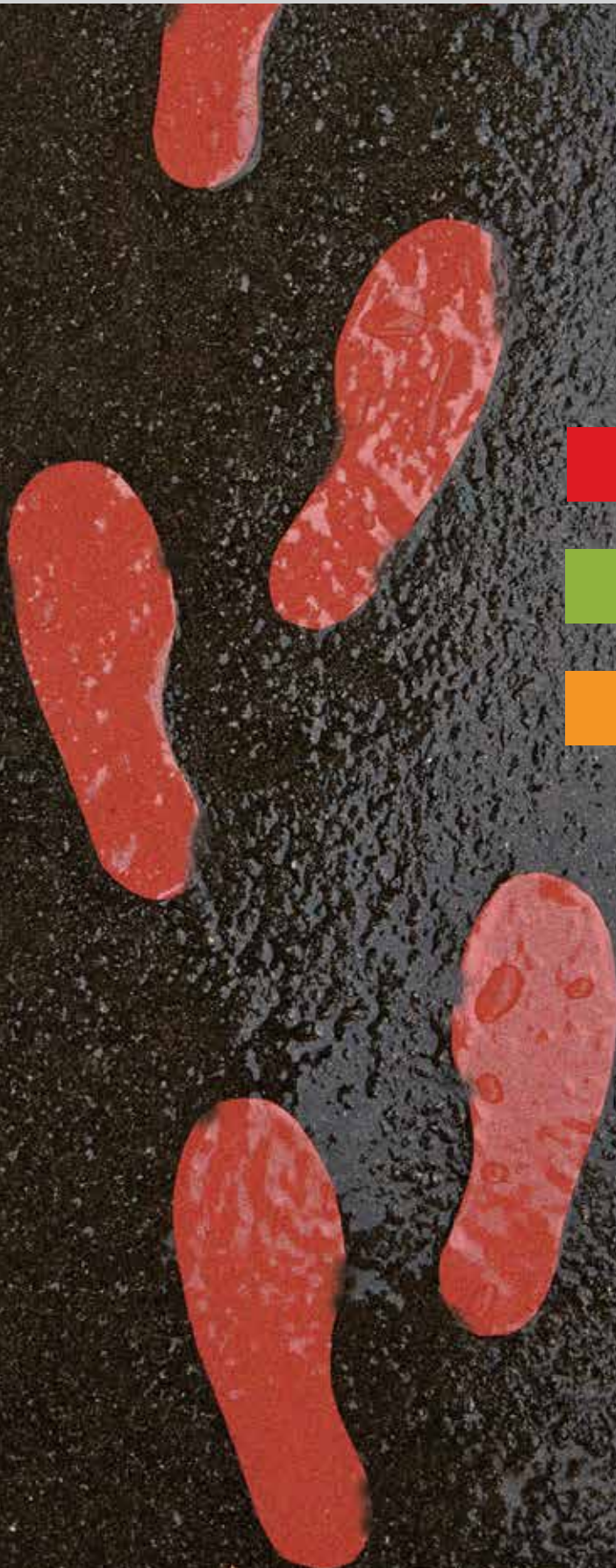


Perspektiv

TIDSSKRIFT OM SUKKER OG ERNÆRING NR. 2 NOVEMBER 2016



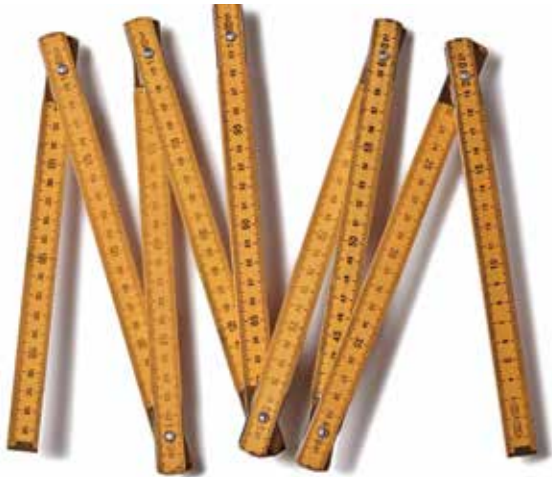
BRUG AF
KOSTDATA



D-VITAMIN



INFORMATION TIL
SVAGE GRUPPER



Danskernes kostvaner nu og i fremtiden

”Danskernes kostvaner” er den eneste nationale kostundersøgelse, som måler hele kosten på individniveau. Disse data vil også fremover bidrage til rådgivning og forskning både nationalt og internationalt, undervisning og fødevarerudvikling samt til at måle effekten af ernæringsoplysningen.

Af S. Fagt, A. Biloft-Jensen, M.R. Sørensen, E. Trolle, T. Christensen, J. Matthiessen, Afdeling for Risikovurdering og Ernæring, DTU Fødevarerinstitutionen.

4



”Du er, hvad du spiser”

Det er svært at nå de svageste grupper i samfundet med information om sund kost og livsstil. Kampagner rettet mod befolkningen som helhed når ikke disse grupper. Mere involverende kommunikation kan være vejen frem.

Af Ann Merrit Rikke Nielsen, MA, projektkoordinator
Centre for Interaction Research and Communication Design,
Københavns Universitet.

10



D-vitamin – i nordisk perspektiv

Forskningen peger på en sammenhæng mellem for lave niveauer af D-vitamin og en række sygdomme som knogleskørhed, depression, træthed og et antal kroniske sygdomme. De nordiske lande har dog forskellige tilgange til, hvordan de optimale D-vitaminsniveauer sikres hos befolkningerne, herunder berigede fødevarers betydning.

Af Kajsa Asp Jonson, journalist og klinisk diætist,
Mersmak kommunikation, Göteborg.

14

■ Perspektiv, tidsskrift om sukker og ernæring, 27. årgang, nr. 2 november 2016. ■ 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.



Viden om madvaner

”Viden om madvaner er grundlaget for information – men det er ikke altid nok.”

Grundige, valide undersøgelser af befolkningens kostvaner er grundlaget i de nordiske lande for bl.a. sundhedskampagner rettet mod befolkningen for at bidrage til at ændre kosten i en sundere retning.

I dette nummer af Perspektiv beskrives, hvordan fødevaremyndighederne arbejder med data fra ”Danskernes kostvaner”.

En af udfordringerne er at holde datagrundlaget for indholdet af næringsstoffer i vores fødevarer ajour. Ikke mindst i de senere år, hvor mange produktgrupper er i forandring med

reduceret indhold af fedt, sukker og salt samt øget indhold af fuldkorn og fibre.

Et særligt aspekt i forbindelse med ændring af kostvaner og kampagner er, hvordan man når de såkaldt svage grupper.

For dem kan det være et stort og ofte uløseligt problem at ændre mad- og livsstilsvaner. En artikel belyser de problemer og peger på, at vejen frem kan være involverende, personlig kommunikation med de pågældende.

Endelig har vi valgt at give en nordisk status med hensyn til D-vitaminindtag – herunder anbefalinger og de nordiske landes delvist forskellige tilgange til, hvordan befolkningernes D-vitaminstatus kan forbedres.

*God læselyst!
Nordic Sugar*



DTU Fødevareinstituttet har gennem årtier stået i spidsen for de nationale undersøgelser af danskernes kost og fysiske aktivitet for at sikre et forskningsbaseret grundlag for instituttets arbejde med risikovurdering og folkesundhed nationalt og internationalt.

Udbuddet af mange produkter i samme kategori – men med forskellig ernæringsprofil – kan være en fejlkilde i folks besvarelse om mad.



Af S. Fagt, A. Bilot-Jensen, M. R. Sørensen, E. Trolle, T. Christensen, J. Matthiessen, Afdeling for Risikovurdering og Ernæring, DTU Fødevareinstituttet.

Danskerne kostvaner nu og i fremtiden

I Danmark er der gennemført fem nationale kostundersøgelser blandt børn og voksne i løbet af de sidste 30 år. I denne periode har i alt 18.000 danske børn og voksne deltaget i undersøgelserne.

Den officielle titel er "Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet", men populært kaldes undersøgelserne "Danskernes kostvaner".

Siden 2000 har undersøgelserne også omfattet detaljerede målinger af fysisk aktivitet, ligesom vægtstatus også bliver målt. I 2006-2007 og i 2014-2015 er der desuden gennemført nationale kostundersøgelser blandt spæd- og småbørn i alderen ½-3 år. Undersøgelserne gennemføres af DTU Fødevevareinstituttet.

Hvad måles i "Danskernes kostvaner"?

"Danskernes kostvaner" er en national repræsentativ tværsnitsundersøgelse baseret på en simpel tilfældig stikprøve blandt børn og voksne i alderen 4-75 år, udtrukket via CPR-registret. I 2011-2013 er der indsamlet data for knapt 4.000 danskere, der har gennemført et personligt interview, registreret deres kost og fysiske aktivitet i en uge og fået målt vægt, højde og taljeomkreds. For børn til og med 14 år svarer en af forældrene på interviewet og foretager registreringerne.

I det personlige interview spørges der til a) social baggrund, herunder uddannelse, arbejdsstatus og indkomst, b) vaner knyttet til måltidet (måltidskultur), c) holdninger til og viden om mad og sundhed, d) motivation og barrierer for at spise sundt og være fysisk aktiv, e) indtag af fastfood og færdigretter samt hyppighed af udespisning, e) fysisk aktivitet og stillesiddende adfærd, f) brug af kosttilskud.

Den seneste undersøgelse blev gennemført i perioden fra maj 2011 til september 2013. Den løbende dataindsamling gør det muligt at kortlægge sæsonvariationer i kost og fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet måles ved hjælp af skridttællere, som deltagerne bærer i den uge, de registrerer deres kost. Antallet af skridt registreres hver dag i en skridttællerdagbog. Målinger af højde, vægt og taljeomkreds gør det muligt at følge udviklingen af overvægt og fedme over tid i befolkningen.

Kostdagbog

Siden 1995 er danskernes kost blevet målt med kostdagbogsmetoden, som er en fremadrettet målemetode, hvor deltagerne i syv sammenhængende dage registrerer, hvad de spiser og drikker. Deltagerne svarer i prækodede og åbne svarkategorier.

Registrering af kosten i en uge giver mulighed for at få et billede af variationen i danskernes kost på hverdage og weekenddage. Kostdagbogen er organiseret i forhold til det typiske danske måltidsmønster med hovedmåltider og mellemmåltider. I 2011-2013 var det muligt at registrere 465 fødevarer på generelt niveau med kostdagbogen. Portionsstørrelser vurderes ud fra husholdningsmål som glas, kopper og tallerkener og ud fra billedserier.

24 timers kostinterview

I 2016 og 2017 afprøver DTU Fødevevareinstituttet en ny metode til at måle danskernes kost, nemlig 2 x 24 timers kostinterview og et fødevevarefrekvensskema. Fødevevarefrekvensskemaet måler dele af kosten over en længere periode, herunder også sæsonvariation, mens de 2 x 24 timers kostinterview måler al mad og drikke for den foregående dag på to ikke sammenhængende dage med minimum en uges mellemrum.

Dataindsamlingen kræver ernæringsmæssig ekspertise samt et godt fødevevarekendskab og foretages af ernæringskyndige interviewere eller diætister. Metoden anbefales af den Europæiske Fødevevaresikkerhedsautoritet, EFSA, som ønsker sammenlignelige europæiske kostdata af hensyn til fødevevaresikkerhed og folkesundhed.

24-timers-kostinterviewmetoden gennemføres med en webbaseret målemetode, hvor man spørger detaljeret til alt det, der er spist og drukket, samt tid og sted, hvor føde- og drikkevarer og måltiderne er indtaget. Portionsstørrelser vurderes ud fra billedserier med forskellige husholdningsmål og standardpakkestørrelser. Det er muligt med kostinterviewmetoden at registrere ca. 2.500 fødevarer på generelt niveau og ca. 17.000 på detaljeret niveau.

Validering af målemetoden i "Danskernes kostvaner"

Metoden til at måle kosten er blevet valideret tre gange siden 2000¹⁻⁴. Resultaterne viser bl.a., at kostdagbogsmetoden kan rangere deltagerne forholdsvist korrekt i forhold til fødevevare- og næringsstofindtaget, samt at metoden undervurderer energiindtaget med 12% i gennemsnit. Metoden til spæd- og småbørn er også valideret⁵.

For at få et godt grundlag til at beslutte den fremtidige metode til at måle danskernes kost gennemføres i 2017 en omfattende valideringsundersøgelse, hvor deltagerne får målt deres kost med både 7 dages kostdagbog og 2 x 24 timers kostinterview plus fødevevarefrekvensskema. Data valideres op imod biomarkører dobbeltmærket vand og plasma-karotenoider for at vurdere, hvilken metode der er bedst til at måle energiindtaget og indtaget af

frugt og grønt. Graden af fejlrapportering, acceptabilitet af målemetoderne og deltagerbelastning vil være afgørende for, hvilken metode der fremover vil blive anvendt til at måle danskernes kost.

Uanset hvad vil fremtidige undersøgelser af danskernes kost og fysiske aktivitet så vidt muligt foregå online, da det giver mulighed for en større detaljeringsgrad for antallet af fødevarer og portionsstørrelser, der registreres, samt for at indsamle mere detaljerede oplysninger om den enkelte fødevarer.

Kombination af kvantitative og kvalitative målemetoder

DTU Fødevarerinstitutionen kombinerer også indsamling af kvantitative data fra "Danskernes kostvaner" med kvalitative undersøgelser, hvor en mindre gruppe af deltagere interviewes i dybden om specifikke emner.

Kombinationen af kvantitative og kvalitative målemetoder anvendes, når der er behov for at se på en given problemstilling fra flere metodiske vinkler, og gør det muligt at afdække fx deltagernes oplevelse af og baggrund for at spise sundt og sætte dette i relation til deres faktiske kost.

DTU Fødevarerinstitutionen har brugt denne tilgang til at undersøge:

- Sukkerkulturen i børnefamilier⁶
- Forskelle mellem danskeres faktiske kost og oplevelsen af egne kostvaners sundhed⁷
- Børnefamiliers prioriteringer af madlavning og samvær om måltiderne⁸
- Motiver for at anvende plantebaserede kosttilskud⁹

Sukkerkulturundersøgelsen viser bl.a., at børns sukkerindtag i weekenden sagtens kan overstige det maksimalt anbefalede for hele ugen⁶ til

trods for, at forældrene mener, de kan kontrollere deres børns sukkerindtag. Desuden viser en ny videnskabelig artikel med data fra "Danskernes kostvaner", at en betydelig andel af voksne danskere vurderer sundheden af deres kostvaner mere optimistisk end sundhedsprofessionelle¹⁰. Det at føle sig sund og være normalvægtig lader til at fungere som tegn på, at man spiser sundt nok, også selvom ens kost, ifølge kostdagbøgerne, er ganske usund.

Hvad bruges undersøgelserne til?

Data fra "Danskernes kostvaner" bruges primært til rådgivning og forskning både nationalt og internationalt, men data anvendes også til undervisning, sundhedsformidling og fødevarerudvikling. Data fra "Danskernes kostvaner" bruges således til en bred vifte af opgaver og anvendes af myndigheder, forskere, undervisere, sundhedsprofessionelle, fødevarerbranchen og pressen.

I forhold til fremme af folkesundheden bruges data bl.a. til at a) undersøge indtaget af fødevarer eller næringsstoffer i forhold til officielle kostråd og næringsstofanbefalinger¹¹⁻¹⁴, b) følge udviklingen over tid¹⁵, c) vurdere effekten af sundhedsfremmende initiativer, d) undersøge sammenhængen mellem måltidsmønstre og indtag af fødevarer og næringsstoffer¹⁶⁻¹⁸, e) undersøge demografiske og sociale forskelle, herunder social ulighed i kost og sundhedsadfærd¹⁹⁻²⁰, f) undersøge motivation og barrierer for en sund livsstil samt viden om og holdninger til sund mad²¹, g) undersøge overvægt og KRAM-faktorer, som er ansvarlige for 40 % af al sygdom og tidlig død²²⁻²⁴, h) undersøge befolkningens egen oplevelse af deres kostvaner^{6-8, 10}. Data fra "Danskernes kostvaner" har bl.a. været anvendt til at vurdere effekten af en række nationale kostkampagner



af danskernes indtag på fedt, frugt og grønt samt fuldkorn, hvor der er sket store ændringer over relativt kort tid.

Resultaterne fra "Danskernes kostvaner" anvendes også som baggrund for at målrette kostråd og ernærings- og sundhedsoplysning til befolkningen.

Data fra undersøgelserne anvendes også til at identificere potentielle sundhedsmæssige problemer i befolkningen og vurdere indtaget af uønskede stoffer i kosten som fx pesticider, tilsætningsstoffer, akrylamid og nitrit²⁵⁻²⁷. Data er bl.a. anvendt i forbindelse med den obligatoriske jodberigelse af salt og grænseværdier i EU for nitrit i kødprodukter.

Ud over myndighederne nyder også private interessenter godt af særlige analyser fra "Danskernes kostvaner". Eksempelvis er køds rolle i kosten analyseret for Landbrug og Fødevarer²⁸, indtaget af fuldkorn i befolkningen er analyseret for Fuldkornspartnerskabet²⁹, og karakteristika af børnefamilier med lille indtag af frugt og grønt er analyseret for "6 om dagen"-initiativet³⁰.

"Danskernes kostvaner" i et nationalt perspektiv

"Danskernes kostvaner" er den eneste nationale befolkningsundersøgelse, som måler hele kosten på individniveau (Tabel 1). Den Nationale Sundhedsprofil og Det Nordiske Monitoreringssystem måler også

Tabel 1. Nationale undersøgelser, hvor kost måles

	Danskernes kostvaner DANSDA	KOSS	DNS	Nordisk Monitoreringssystem NORMO	HBSC	EHIS
Formål	Måling af kost	Måling af kost	Måling af sundhed	Måling af indikatorer for kost og fysisk aktivitet	Måling af sundhed	Måling af sundhed
Kost	Hele kosten (7 dage) Måltider	Hele kosten (7 dage) Måltider	Få fødevarergrupper (FFQ)	Udvalgte fødevarergrupper (FFQ)	Få fødevarergrupper (FFQ) Måltidsvaner	En fødevarergruppe (FFQ)
Måling af efterlevelse af anbefalinger for kost	Ja	Ja	Nej	Ja	Nej	Nej
Niveau	National	National	National	Nordisk	Europæisk	Europæisk
Repræsentativ stikprøve	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja (skolers)	Ja
Antal deltagere (n) i Danmark	3.900	1.300	162.300	2.600	4.500	5.400
Alder (år)	4-75	½-3	16+	7-12 & 18-65	11, 13, 15	15+
Deltagerprocent i Danmark (%)	54	49/35 (spæd-børn/ småbørn)	54	52/72 (voksne/børn)	87 (skoler: 28)	50
Tidsserie (årstal)	1985-2013	2006-2015	1987-2013	2011-2014	1984-2014	2015

DANSDA: Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet; KOSS: Kostundersøgelsen Spæd- og Småbørn; DNS: Den Nationale Sundhedsprofil; NORMO: National Monitoring of Diet, Physical Activity and Overweight; HBSC: Health Behaviour in School-aged Children (WHO); EHIS: European Health Interview Survey.



Sundhedsinitiativer om mere fuldkorn, mindre salt, sukker og fedt kan give hyppigere ændringer i sammensatte produkters næringsindhold. Det er ressourcekrævende at følge.

danskernes kost, men undersøgelserne måler kun dele af kosten og kan ikke bruges til risikovurdering af nærings- og indholdsstoffer i danskernes kost.

Planen med "Danskernes kostvaner" er fortsat at indsamle data regelmæssigt, og i de år, hvor der ikke indsamles data, afrapporteres data, sideløbende med at de anvendte målemetoder evalueres, valideres, udvikles og forbedres.

Fødevaredata

Danmark har haft officielle fødevaretabeller siden 1983. Frem til 1996 blev disse udgivet som tabeller, men siden 2002 er data blevet publiceret på internettet, senest i 2015 på www.frida.fooddata.dk, som indeholder mere end 1.150 forskellige fødevarer. Opdateringen af data udføres af DTU Fødevareinstituttet, bl.a. på basis af analyser udført af Fødevarestyrelsens laboratorium.

I undersøgelsen af "Danskernes kostvaner" beregnes næringsindholdet i kosten ud fra data fra Fødevaredatabanken. DTU Fødevareinstituttet er ansvarligt for at indsamle data til

Fødevaredatabanken i samarbejde med Fødevarestyrelsen. DTU Fødevareinstituttet prioriterer, hvilke fødevaregrupper og næringsstoffer der skal opdateres i Fødevaredatabanken, da der ikke er analyse-mæssige ressourcer til at analysere alle relevante fødevarer.

Fødevaredatabanken har behov for analyserede data, da varedeklarerer ikke giver tilstrækkelige oplysninger med hensyn til alle de næringsstoffer, der er nødvendige for at kunne vurdere kosten, og fordi en lang række fødevarer, som fx frisk frugt og grønt, ikke næringsdeklarerer.

Fødevaremarkedet har produkt-kategorier, hvor der næsten ingen ændringer er, og andre produkt-kategorier med hyppige ændringer. Fx har klassiske kolonialprodukter som sukker og kakao en vis stabilitet, mens sammensatte produkter som fx brød udviser ændringer.

Erfaringerne peger på, at næringsindholdet i fødevarer generelt er stabilt. Et projekt om æg viser, at der ikke er væsentlige forskelle i næringsindholdet i æg nu sammenlignet med 50 år

gamle data for æg, og viser således, at gamle data ikke nødvendigvis behøver at være forældede data.

Det er dog vigtigt at være opmærksom på produktkategorier, hvor der sker ændringer i produktionen, fx i produktionen af laks fra vilde til opdrættede laks, ændrede kødudskæringer og ændringer på brødmarkedet.

Initiativer som Fuldkornspartnerskabet og Saltpartnerskabet, som involverer producenterne, resulterer også i ændrede næringsindhold, som det er ressourcekrævende at følge.

For at være i stand til i højere grad at opdatere Fødevaredatabanken i takt med udviklingen vil DTU Fødevareinstituttet gerne udvikle et samarbejde med de dele af fødevarerhvervet, som har mulighed for at bidrage med data, der er baseret på kemiske analyser.

Arbejdet med fødevarerdata kan også bruges til at validere metoden for at beregne næringsindhold. I forbindelse med et fastfoodprojekt blev der indsamlet prøver på fastfood, og de enkelte ingredienser blev registreret, med henblik på også at beregne næringsindholdet. Beregning på basis af registrering af ingrediensmængder i produkter som burgere, sandwich og hotdogs gav resultater af samme størrelsesorden som direkte kemisk analyse.

Konklusion

"Danskernes kostvaner" tjener mange formål inden for folkesundhed og fødevarer sikkerhed og er den mest omfattende kostundersøgelse i Danmark, hvor der også indsamles KRAM- og overvægtsdata. Undersøgelsens resultater anvendes af myndigheder, forskere, undervisere, sundhedsprofessionelle, fødevarerbranchen og pressen.

"Danskernes kostvaner" er den eneste nationale undersøgelse, hvor data og det fulde kostindtag samles ind på individniveau.

Ambitionen nu og i fremtiden er at indsamle de bedste kostdata i Danmark til rådgivning og forskning. Data fra "Danskernes kostvaner" har været og vil også fremover være medvirkende til at måle effekten af ernæringsoplysningen og sikre, at myndigheder og andre sundhedsorganisationer kan vurdere kostvanerne og deres udvikling.

Analyserne bidrager til at målrette sundheds- og ernæringsoplysningen til befolkningen.

Beslutninger om at igangsætte sundhedsfremmende initiativer om fx mere frugt og grønt, mere fuldkorn, mindre salt og fedt samt at berige salt med jod for at mindske kostrelaterede sygdomme har krævet og vil fortsat kræve en solid forskningsbaseret dataindsamling og analyse for at sikre, at beslutninger tages på det bedst mulige grundlag inden for rammerne af de afsatte ressourcer.

REFERENCER

1. *Bitoft-Jensen A, Matthiessen J, Rasmussen LB, Fagt S, Groth MV, Hels O. Validation of the Danish 7-day pre-coded food diary among adults: energy intake v. energy expenditure and recording length. British Journal of Nutrition 102, 12, 1838-46, 2009*
2. *Knudsen VK, Gille MB, Nielsen TH, Christensen T, Fagt S, Bitoft-Jensen A. Relative validity of the food diary used in the Danish National Survey of Diet and Physical Activity. Public Health Nutr. Aug 2: 1-7, 2012*
3. *Rothausen B, Matthiessen J, Groth MV, Brockhoff PB, Andersen LF, Trolle E. Comparison of estimated energy intake from 2x24-hour recalls and a 7-day pre-coded food record with objective measurements of energy expenditure in children. Food & Nutrition Research, 56: 12221, 2012*

Artikeln återfinns med fullständig referenslista på www.perspektiv.nu



Hvordan kommunikerer man om sundhed og kost til samfundets svageste? Hvorfor er det så svært at nå dem og ikke mindst at få dem til at ændre adfærd?

I dag findes der mange enkle hjælpemidler til at registrere kalorieindtaget – men det kræver interesse for, hvad man spiser.



Foto: Thomas Busk

AfAnn Merrit Rikke Nielsen, MA, projektkoordinator, Centre for Interaction Research and Communication Design, Københavns Universitet.

”Du er, hvad du spiser”

Forekomsten af overvægt dækker over en massiv skævvridning: Danske statistikker viser, at hvor 35,9% af akademikerne i 2013 var overvægtige, så gjaldt det for hele 60,9% af de ufaglærte¹.

Kosten er en nøgelfaktor for udvikling af overvægt, og ikke overraskende går denne skævvridning igen, når det gælder kostmønstret: I 2013 havde 24,8% af de ufaglærte et usundt kostmønster, mens det samme var tilfældet for 4,6% af akademikerne².

Disse tal bygger imidlertid på selvrapportering, så problemet kan være endnu større. Alligevel giver tallene en klar indikation af, at selvom usund kost og overvægt ikke udelukkende er et problem for de laveste socialgrupper, så er det her, de største udfordringer findes. Der er en direkte sammenhæng mellem uddannelsesniveau og vægt. Jo kortede uddannelse, jo større risiko er der for at være overvægtig.

Overvægt har en selvforstærkende effekt: Undersøgelser viser, at det at være overvægtig i sig selv fører til gennemgående lavere social status, end det er tilfældet for normalvægtige, uafhængigt af hvilken socialklasse man ellers er født ind i³. Der er således al grund til at fokusere på at ændre kostvanerne hos de lavest uddannede i en sundere retning. Men hvordan kommunikerer vi om sunde kostvaner, så de lavest uddannede lytter? Hvordan får vi de svageste befolkningsgrupper i tale – og vigtigere endnu: Hvordan får vi dem til at ændre adfærd? Får vi løftet sløret for, hvordan vi gennem kommunikation kan bidrage til ændringer i spiseadfærd, har vi nemlig også mulighed for at adressere andre livsstilsudfordringer, hvor de socialt udsatte fylder alt for meget i statistikken, fx rygning og fysisk inaktivitet.

Har kampagnerne effekt?

Stigningen i overvægt i befolkningen har det sidste halvandet årti været ud-

gangspunkt for mange kost- og sundhedskampagner fra såvel myndighederne som forskellige private aktører, i Danmark TRYGFonden. Spørgsmålet er, hvilken effekt disse kampagner har. Ifølge professor Bente Halkier fra Sociologisk Institut på Københavns Universitet, der forsker i kampagner, har fx kostkampagner en vis effekt⁴.

Hun påpeger dog, at afsenderne ofte overser to vigtige faktorer: 1. Der er mange ting i almindelige menneskers liv, der kommer før interessen for egen sundhed. Vi vælger fx ofte mad ud fra, at den skal kunne indgå i et arbejdsliv og få et familieliv til at hænge sammen^{4,2}. Det er de ressourcestærke, altså de, der i forvejen lever sundest, der lader sig påvirke af generelle kampagner – og jo mere generel en kampagne er, jo sværere er det for den almindelige borger at efterleve budskabet⁴.

Information eller involvering?

Et af hovedgrundlagene for det, man kalder ”Den motiverende samtale”⁵, lyder: ”Vi ændrer adfærd, når vi ændrer

overbevisning”. I denne sætning ligger en af hovedårsagerne til, at kampagnerne så godt som ingen effekt har på de ressourcetsvage borgere: Mange er af den overbevisning, at de ikke kan gøre noget ved deres egen sundhedstilstand, og det at ændre et menneskes overbevisning via kommunikation er langt fra ligetil.

Det handler i høj grad om måden, der kommunikeres på: Formålet med de fleste kampagner er at informere. Den type kampagner tager udgangspunkt i ældre kommunikationsteoretiske modeller som fx Laswells⁶. Tesen i en kampagne er, at hvis borgerens viden øges, vil det føre til ændringer i adfærd. Sådan er det imidlertid ikke. Hvis det var tilfældet, ville der ikke være nogen rygere, og antallet af overvægtige ville være en brøkdel af, hvad det er i dag. Viden ændrer ikke i sig selv adfærd. Skal man motivere mennesker til at ændre adfærd gennem kommunikation, skal der kommunikeres i et helt andet paradigme (se fig. 1). Adfærdsændringer kommer, når man

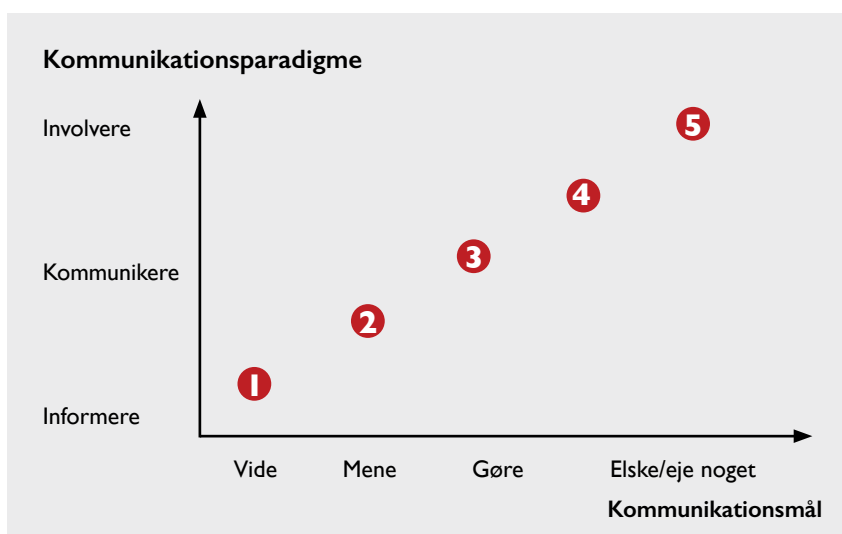


Fig. 1. Mie Femø Nielsen 2014²³ Oversigt over de tre kommunikationsparadigmer og deres effekt. Hverken information eller klassisk kommunikation kan få modtageren til permanent at ændre handlemønster. Først når modtageren ikke længere er modtager – men en involveret part, der selv bliver medejer af budskabet – sker der en adfærdsændring.



**Afstanden mellem kost-
budskaber og de svageste
grupper kan være stor.**

via involverende kommunikation kan motivere et menneske til selv at være medejer af budskabet. Permanente adfærdsændringer kommer først, når et menneske selv "ejer" budskabet – og derfor lader det blive til en vane, en del af deres hverdagsliv.

Maden som identitet og komfort

Få ting er så indgroet i vores hverdag som det, vi spiser. Vi vælger meget af vores mad, fordi det er en VANE⁷. En ofte overset faktor, når der kommunikeres om sundere kostvaner er imidlertid, at summen af vores (mad)vaner reelt udgør vores selv: Maden, vi spiser, er som få andre ting identitetsbærende⁸⁻¹⁶. Det handler om følelser, minder og tryghed. Kun få ting kan som det at skulle spise noget helt nyt bringe os ud af vores komfortzone.

Det er meget svært at ændre kostvanerne permanent hos resourcesvage borgere, for hvem broccoli eller sejfilet kan være lige så frastødende som eksotiske specialiteter, og for hvem idealet om sund mad blot er én ting blandt mange, de slås med i deres hverdag. Netop den mad, de kender og sætter pris på, kan endda være det trygge holdepunkt i en uoverskuelig hverdag. Denne præmis var udgangspunktet for en undersøgelse fra 2015 af en række

udvalgte borgeres forhold til mad, sundhed, nydelse og egen identitet.

"Det kan jeg ikke spise"

I undersøgelsen¹⁷ blev 12 overvægtige ufaglærte og kortuddannede i alderen 25-49 år observeret og interviewet om deres forhold til mad og sundhed. De blev bl.a. bedt om at fortælle historier fra deres liv om oplevelser med mad og om deres tanker om ord som "mad" og "kost" for at give et indblik i deres eget forhold til det, de spiser.

Interessant nok vidste alle interviewpersoner i store træk, hvordan man spiser sundt – fra deres skoletid, fra brochurer fra børnenes institutioner m.m. Men denne viden havde meget lidt indflydelse på deres hverdag: Alle havde svært ved at sætte den information, de fik fra forskellige instanser, i relation til deres eget liv.

Eller som en af deltagerne sagde om det at skulle tabe sig: "Men så skal jeg jo også lægge min kost om, men man tænker jo ikke over, at det faktisk også er ens mad." Alene ordvalget i materialet gjorde det som udgangspunkt svært for deltagerne at omdanne råd til handlinger, for "kostråd" er jo fx ikke noget, man behøver tage sig af, når man selv til hverdag bare spiser "mad".

De sundheds- og sygdomsdiskurser, der ofte dominerer offentlige kost-kampagner og andet materiale, var så langt fra deltagernes verden, at det reelt ingen effekt havde. Eller værre endnu: Det blev oplevet som voldsomt identitetstruende – og derfor bevidst ignoreret. For deltagerne i undersøgelsen var det afgørende ikke, om deres mad var sund, men derimod at det fik dem til at føle sig som ”dem selv”.

Ordvalg som ”det kan jeg ikke spise” om fx grøntsager, fisk eller fuldkorn er et eksempel på, hvor identitetstruende ufamilier mad kan opleves. Det handler i deltagernes bevidsthed ikke om vilje, men om kunnen.

Det betragtes ganske enkelt ikke som en mulighed at lægge måltidsvanerne om. Deltagerne knyttede nemlig i høj grad deres valg af mad til minder, følelser og oplevelsen af at vise omsorg – for sig selv og andre – og ikke til, hvad der officielt bliver betragtet som sundt og usundt.

Hvad kan man så reelt gøre?

At ændre menneskers vaner er uhyre komplekst, fordi summen af vaner dybest set udgør dem, vi er, altså vores identitet. Forskning viser, at det at ændre menneskers kostvaner er særligt vanskeligt på grund af den særstilling, mad indtager i vores minder og følelsesliv¹².

Det er sandt, at klassiske kostkampagner i nogen grad virker på et antal ressourcestærke borgere i en vis alder. Eksempelvis peger madsociolog Jon Fuglsang på, at ”De officielle kostråd” taler til ”en specifik målgruppe af kvinder mellem 30 og 40”¹⁸, der typisk er ressourcestærke, slanke og sundhedsinteresserede. Men for den store del af befolkningen, der virkelig har brug for et skub i den rigtige retning, skal der andre midler til.

Hvordan denne opgave præcist kan løses, har vi stadig til gode at finde endegyldige svar på. Grundlæggende kan opgaven dog adresseres fra to sider: Man kan forsøge at rykke på vanerne – med det resultat, at identiteten efterhånden følger med. Det kan bl.a. gøres via nudging, som fx når slikket bytter plads med frugt og grønt ved kassen i supermarkederne, eller når kagen i kantinen står bagerst på en kedelig tallerken skåret i små bitte stykker, mens frugten står forrest på et stort flot fad og er skåret ud i mundrette bidder.

Der kan benyttes gamification, som vi kender det fra fx skridttæller-apps, der belønner dig, når du når dine mål. På den anden side kan man se på, hvornår mennesker er motiverede for selv at arbejde med deres identitet, og så kommunikativt sætte ind netop dér.

Det drejer sig typisk om tidspunkter i vores liv, hvor der i forvejen sker store livsbegivenheder: Fx når man flytter hjemmefra, begynder på en ny uddannelse eller et nyt job, får børn eller bliver ramt af alvorlig sygdom¹⁹.

Den social-psykologiske begrundelse for, at det netop er der, der skal sættes ind, er at store livsbegivenheder kan fungere som årsagskræfter – begivenheder, der ansporer til forandringer i identiteten^{20,21}.

En af grundene til, at det er svært at ændre vaner – også selvom man egentlig gerne vil – er nemlig, at både personen selv og dennes omgivelser har forventning om, at ”man er som man er”. Vi er alle trygge ved, at de mennesker, vi omgiver os med, har stabile identiteter og er de samme i morgen, som de var i går, og det står selvsagt i vejen for adfærdsændringer. Hvis eksempelvis en overvægtig person har haft et hjerteanfald og fået en bypass, har omgangskredsen normalt større forståelse for, at han er blevet

”en anden” og derfor måske skifter madvaner til det sundere.

Hvis kommunikationen skal resultere i en adfærdsændring, skal den med andre ord være involverende og falde på de rigtige tidspunkter i folks liv. Der er stadig brug for en undersøgelse af, hvordan dette gøres bedst muligt.

Det vil fx give mening at undersøge, hvordan tiltag som kommunalt støttede madlavningsklubber for unge overvægtige, der begynder på ungdomsuddannelse, tilbud om grøntsags- eller måltidskasser og fællesmadlavning for overvægtige nybakte mødre eller nudging-tiltag på uddannelsesinstitutioner og arbejdspladser vil fungere.

Vil tiltagene ændre de involveredes vaner på langt sigt? Væsentligt er det under alle omstændigheder, at kost- og sundhedskommunikation foregår i et sprog, modtagerne forstår, og en diskurs, de kan se sig selv i, og at kommunikationen kommer fra en kilde, de har tillid til. Forskningen viser desuden, at varige adfærdsændringer ikke sker i ét hug, men kræver en tilbagevendende indsats, der hjælper de involverede til at holde kursen, indtil en ny vane er etableret²².

Involverende kommunikation er selvsagt bekosteligt – langt mere end at trykke en brochure eller opdatere en hjemmeside. Men vi må spørge os selv, om det ikke på langt sigt er dyrere at fortsætte som hidtil.

REFERENCER

1. *Danskernes Sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2013. Sundhedsstyrelsen 2014.*
2. *Ibid.*
3. *Baker JL, Sørensen TI. Obesity research based on the Copenhagen School Health Records Register. Scand J Public Health, 2011;39(7 Suppl):196-200.*

Artikeln återfinns med fullständig referenslista på www.perspektiv.nu



Der har i de senere år været stor opmærksomhed omkring D-vitamin verden over. Forskningsinteressen er på kort tid gået fra at have fokus på knoglesundhed og frakturer, til at vitaminet beskrives som et sundhedsfremmende og vitaliserende ”solskinsvitamin” – bl.a. med en positiv indvirkning på muskelsyntese, kroniske sygdomme, smerter og depression, ikke mindst på de nordlige breddegrader.

Fede fisk er en af de vigtigste kilder til D-vitamin.



Foto: Katja Ragnstam

Af Kajsas Asp Jonson, journalist og autoriseret diætist, Mersmak kommunikation, Göteborg.

D-vitamin – i et nordisk perspektiv

Ved en lang række sygdomme er der konstateret en forbindelse med lave niveauer af D-vitamin, men kostråd og anbefalinger er baseret på den solide forskning, der findes inden for knoglesundhed og mineralisering af skelettet. De råd, der gives i de forskellige nordiske lande i forbindelse med vitaminet og berigelse af fødevarer, er forskellige, selvom forudsætningerne burde være de samme.

På Den Nordiske Ernæringskonference, som fandt sted i Göteborg i juni 2016¹, blev de forskellige aspekter af D-vitamin belyst. Denne artikel er delvist baseret på det, der blev præsenteret på konferencen.

Solen er vigtigst

En persons D-vitaminstatus påvirkes først og fremmest af soleksponeeringen. I Nordeuropa, især i Norden, er eksponeringen for sollys lav og årstidsvariationen stor, og det er kun i sommermånederne, at der kan dannes D-vitamin i huden. Desuden afhænger D-vitaminstatus af kostvaner og fødevalevalg, berigelsesprincipper (som er forskellige i forskellige lande), anvendelse af kosttilskud samt hudfarve, solbeskyttelse og tøj. En mørk hudfarve, dækkende tøj og det at være for lidt udendørs er faktorer, som giver dårligere muligheder for at danne D-vitamin via huden.

Koncentrationen af 25-hydroxyvitamin D (25OHD) i blodet afspejler den pågældende persons indtag og egen produktion af D-vitamin. Gennem forskning og forskellige projekter arbejdes der på at standardisere forskellige målemetoder og kalibrere resultaterne med henblik på at kunne sammenligne disse korrekt.

Tilpas er bedst

I den systematiske litteraturgennemgang, der blev foretaget forud for den 5. udgave af de nordiske ernæringsanbe-

falinger (NNR)² blev det konkluderet, at et dagligt tilskud af 10-20 mikrogram D-vitamin kombineret med kalcium mindsker risikoen for frakturer, især hoftefrakturer. Til gengæld ser høje doser af D-vitamin ud til at give en negativ sundhedseffekt, f.eks. i form af øget faldrisiko og frakturer. Dette er blevet påvist i flere randomiserede kontrollerede studier (RCT), og der finder yderligere forskning sted på dette område.

Karl Michaëlsson ved Uppsala Universitet fremførte i sin præsentation, at der er en række usikkerhedsfaktorer, fx hvad angår analysemetoder og sæsonvariation samt individuelle faktorer såsom genetik, fedtmasse og ernæringsmæssig status (fx kalciumindtag). Han mener, det er svært at angive en grænseværdi for, hvornår man skal anbefale et tilskud. At analysere de individuelle niveauer af D-vitamin i befolkningen er dog heller ikke en hensigtsmæssig fremgangsmåde.

Da hudens egen dannelse af D-vitamin udgør den største kilde, skal der tages højde for årstidsvariationer, når man studerer sammenhængen mellem D-vitamin og henholdsvis sundhed og sygdomme, og når man definerer D-vitaminmangel.

D-vitamin stimulerer optagelsen af kalcium i tarmen og nyrernes resorption af kalcium for at kunne opretholde calciumbalancen i blodet. Ved D-vitaminmangel øges nedbrydningen af knoglevæv, og mineraliseringen af skelettet mindskes. D-vitamin spiller desuden en vigtig rolle for flere fysiologiske funktioner.

– Alvorlige knoglesygdomme som engelsk syge (rakitis) er bare toppen af isbjerget, mener Michaëlsson. Lave niveauer af D-vitamin påvirker en række diagnoser og sygdomstilstande, men der er behov for yderligere forskning,

før man kan garantere, at D-vitamin tilskud ikke forårsager negative sundhedseffekter. Den vigtigste opgave lige nu består i at definere de optimale niveauer.

– Der kan være risici forbundet med både lave og høje niveauer af D-vitamin. Uden strenge indikationer – dvs. at det kun er personer, der har en konstateret D-vitaminmangel, der må tage tilskud – er der risiko for, at tilskud gøre mere skade end gavn, udtaler Karl Michaëlsson. Der er risici forbundet med både lave og høje niveauer af D-vitamin³, og risikokurven er U-formet – hvilket også gælder for flere andre næringsstoffer.

Berigelse påkrævet for en bedre D-vitaminstatus

Christel Lamberg-Allardt ved Helsingfors Universitet påpegede i sin præsentation, at D-vitaminmangel fører til dårligere knoglesundhed og kan forværre sundheden og også øge risikoen for sygdomme i resten af kroppen. – I perioden mellem november og marts får vi udelukkende D-vitamin gennem kosten. De naturlige kilder til D-vitamin er fede fisk, fiskeleverolie, æggeblommer, indvolde og visse svampesorter. Hvis man ikke får en tilstrækkelig mængde D-vitamin fra disse kilder, har man brug for at supplere med kosttilskud.

Christel Lamberg-Allardt mener, at det er en stor og vigtig udfordring at forbedre befolkningens D-vitaminstatus og navnlig i visse udsatte grupper. Målet er at øge indtaget af D-vitamin i de befolkningsgrupper, som har det laveste indtag, og at ingen får et større indtag end det maksimalt anbefalede. Ud fra et folkesundhedsperspektiv er det bedre at berige fødevarer end at forlade sig på kosttilskud.

– Der er behov for yderligere forskning for at kunne undersøge og kortlægge sundhedseffekterne af øgede niveauer



Med god grund kaldes D-vitamin for solskinsvitaminet. Men på vores breddegrader kan det være svært at få dækket sit behov fra den kilde.

D-vitamin – et multivitamin

Vi har brug for D-vitamin til at styrke skelettet og til at øge beskyttelsen mod sygdomme, ikke mindst de sygdomme, der ofte rammer ældre personer. D-vitamin findes i hele kroppen og kan påvirke cellernes genudtryk, aktivitet og funktioner.

Forskning viser en sammenhæng mellem et lavt niveau af D-vitamin og øget risiko for visse typer kræft, autoimmune sygdomme, hjerte-kar-sygdomme, diabetes (type 1 og type 2) og infektioner. D-vitaminmangel kan desuden føre til muskelsygdomme, svækkede muskler, smerter og øget risiko for depression. Den systematiske litteraturgennemgang, der blev foretaget i forbindelse med revisionen af de nordiske ernæringsanbefalinger, fremviste dog kun tilstrækkeligt gode beviser på D-vitamins beskyttende effekt, hvad angår knoglesundhed, faldrisiko og total dødelighed. Størstedelen af vores D-vitamin dannes i huden, når vi opholder os uden dørs, og solen står højt på himlen. I Norden sker dette udelukkende om sommeren. I vinterhalvåret får vi al vores D-vitamin fra kosten, især fra fede fisk, æg, beriget margarine og berigede mejeriprodukter. Mange eksperter mener, at det er nødvendigt at supplere med kosttilskud, som minimum i de mørkeste måneder af året, hvor D-vitaminsniveauerne er lavest.

af D-vitamin, og der er behov for en yderligere indsats for at kunne nå de grupper, man ikke når med de nuværende strategier for berigelse, udtaler Christel Lamberg-Allardt^{4,5}.

Forskellige strategier i Norden

Der mangler brede, repræsentative studier om D-vitaminsniveauer hos nordboere, men meget peger på, at niveauerne er utilstrækkelige inden for i hvert fald visse grupper. Det drejer sig fx om visse indvandrergupper og ældre personer, hvilket skyldes både et lavt indtag og at hudens evne til at danne D-vitamin mindskes, samtidig med at mange ældre opholder sig alt for lidt udendørs.

Åsa Brugård Konde, diætist ved Livsmedelsverket (den svenske fødevarerstyrelse), bekræfter, at de nordiske lande har et forskelligt fokus, hvad angår D-vitamin, og at strategierne for at højne niveauerne adskiller sig i Norden⁶.

– I Danmark anbefaler man et tilskud for børn op til etårsalderen. I Norge anbefaler man et tilskud i hele det første leveår samt i vinterperioden op til seksårsalderen. I Island anbefaler man et tilskud hele året op til seksårsalderen.

I Finland har man haft en strategi for at forbedre D-vitaminsstatusen i befolkningen. Blandt andet anbefales det, at alle tager et tilskud, lige fra fødslen og op til 18-årsalderen, og man har i mange år beriget fødevarer i større udstrækning end i de øvrige nordiske lande.

Siden 2010 er alle flydende mejeriprodukter, inklusive laktosefri mælk, samt soja- og kornbaserede drikkevarer blevet beriget med 1 mikrogram D-vitamin pr. 100 gram. Smørbare fedtprodukter beriges med 20 mikrogram pr. 100 gram. Data fra Findiet 2012⁴ viser, at indtaget af D-vitamin via kosten nærmer sig den nuværende nordiske anbefaling på 10 mikrogram pr. dag.

Råd med hensyn til en øget mængde D-vitamin

Sverige

Fødevarerstyrelsens kostråd med hensyn til D-vitamin fremhæver fisk, berigede mejeriprodukter og beriget fedt som de primære kilder til D-vitamin:

- Spis fisk og skaldyr et par gange om ugen. De giver ikke alene D-vitamin, men bidrager også med det sunde fedt, protein og mineraler.
- Vælg berigede mejeriprodukter og fedt, som er beriget med D-vitamin.

Danmark

Et af Fødevarerstyrelsens kostråd er at spise mere fisk, især fede fisk, som er den største kilde til D-vitamin.

For at forebygge lave niveauer af D-vitamin i udsatte befolkningsgrupper anbefaler Fødevarerstyrelsen og Sundhedsstyrelsen et dagligt tilskud af D-vitamin. Læs mere på www.sundhedsstyrelsen.dk/ernæring/.

Hvor god en kilde til D-vitamin er solens stråler så? Og hvordan opvejer man gaven af strålerne mod den øgede risiko for hudkræft, som er forbundet med at være ude i stærk sol?

– Man skal selvfølgelig undgå at blive forbrændt, når man opholder sig i solen. Men man behøver ikke særlig meget sol for at komme op på en tilstrækkelig mængde: 10-15 minutter om dagen er nok, udtaler Åsa Brugård Konde.



I Sverige anbefaler man D-vitamin-dråber til alle børn under to år, og at man fortsætter med tilskud, hvis barnet ikke spiser fisk eller berigede fødevarer, ikke er ude i solen og/eller har mørk hud. Livsmedelsverket har undersøgt svenskernes D-vitamin-status og indtag⁷ og vil nu ændre reglerne for berigelse af forskellige fødevarer for at øge mængden af D-vitamin via kosten.

– Vi ved, at vi får for lidt D-vitamin, og at indtaget især er for lille i visse befolkningsgrupper. Vi har gennemgået berigelsen og vil øge den for at nå ud til større dele af befolkningen.

Gennem en øget berigelse når vi bredere ud, men selv med en øget D-vitaminberigelse af maden vil der være grupper, som kan have brug for at tage kosttilskud, mener Åsa Brugård Konde. – Vi har regnet på forskellige scenarier for at finde de rigtige niveauer, udtaler hun. Almindelig mad med berigelse er ikke forbundet

med nogen risiko for overdosering. Til gengæld har vi ikke kontrol med, hvor meget tilskud folk tager.

Øget berigelse af flere produkter

Der er for nylig blevet lanceret D-vitaminberigede produkter inden for nye fødevarergrupper som olivenolie og andre madolier.

– Vi ønskede, at olier også skulle være blandt de fødevarer, som skal beriges (den obligatoriske berigelse), men da reglerne udelukkende omfatter fødevarer, der er produceret i Sverige eller er produceret specifikt til det svenske marked, ville det ikke få så stor effekt.

Desuden mente producenterne, at man med sådanne krav risikerede at blive tvunget til at flytte produktionen til udlandet.

På spørgsmålet om, hvorvidt der er en kvalitetsforskel mellem de naturlige kilder og berigelse/kosttilskud, svarer hun: – Fisk, æg og kød

Der er ingen risiko for overdosering med berigede fødevarer. Derimod kan det være svært at vurdere, hvor højt indtag folk får via kosttilskud.



Kan man få for meget D-vitamin?

Voksne bør (i henhold til EFSA) ikke indtage mere end 100 mikrogram om dagen. Store mængder D-vitamin forstyrrer kalciumbalancen og kan føre til nyreskader. Naturlige D-vitaminskilder kan ikke resultere i for store mængder, men D-vitamin fra kosttilskud kan give høje doser, ikke mindst hvis man anvender flere forskellige tilskud på samme tid.

indeholder små mængder 25(OH)D, dvs. samme form for D-vitamin som man anvender som biomarkør, når man måler D-vitaminstatussen hos mennesker. Størstedelen af den D-vitamin, der findes i kød, fisk og æg, er vitamin D3. Vitamin D3, der anvendes til berigelse, udvindes af lanolin, der UV-bestråles.

Der er tale om samme proces som den, der foregår i huden, når vi opholder os udenfor i solen, og det anses for at være en god kilde. I veganske produkter anvendes i stedet vitamin D2, som findes naturligt i kantareller og andre skovsvampe. Tidligere mente man, at det var sværere at optage dette, men nu har man konstateret, at der ikke er så stor forskel mellem D2 og D3, udtaler Åsa Brugård Konde.

Mere er ikke bedre

Der foreligger stadig et stort udredningsarbejde i forbindelse med D-vitamin, men de fleste forskere og læger er enige om, at niveauerne af D-vitamin ofte er for lave hos personer, der lever på nordlige breddegrader, og at dette påvirker sundheden. Sundhedsargumenterne i forbindelse med D-vitamin i medierne og markedsføringen er mange, og forbrugernes viden er ofte ringe. Mange tror, at den anbefalede mængde ikke er tilstrækkelig, og at høje doser er bedre.

Der er derimod kun få, der ved, at meget store doser af D-vitamin⁸ kan give alvorlige bivirkninger, både på kort og langt sigt.

Produkter, der sælges i helsekostbutikker, indeholder ikke altid den mængde, der deklarerer på emballagen, og kontrollen med kosttilskud er mangelfuld, ikke mindst hvad angår de præparater, der sælges på internettet. Det er desuden forholdsvis normalt, at man tager flere forskellige kosttilskud på samme tid.

Fornuftige solvaner og sunde kostvaner med meget fisk og berigede produkter er en sikker og tryk måde at få mere D-vitamin på en naturlig måde. – D-vitamin er, i modsætning til andre vitaminer, et hormon. Det er meget sandsynligt, at der er andre sundhedseffekter ud over dem, man ser på knoglesundheden, men hidtil har beviserne ikke været tilstrækkeligt stærke til, at de kan danne grundlag for anbefalinger og nye råd.

Der findes en del ny forskning, men studierne trækker i lidt forskellige retninger og har ofte et forholdsvis smalt perspektiv. Livsmedelsverket skal altid have et stærkt grundlag, og D-vitaminanbefalingerne i NNR tager udelukkende hensyn til knoglesundhed, afslutter Åsa Brugård Konde.

Solen som D-vitaminkilde

Solen er vores primære kilde til D-vitamin, men den er også den primære årsag til hudkræft. Solens stråler er stærkest mellem kl. 11 og 15, når solen står højest på himlen. Og her bør man være særligt forsigtig.

Der dannes også D-vitamin i huden, når man opholder sig fornuftigt i solen og anvender solcreme. Selv om der er skyer på himlen, trænger solens stråler i vid udstrækning igennem, og dermed kan der dannes D-vitamin i huden selv på en skyet dag.

REFERENCER

1. The 11th Nordic Nutrition Conference NNC 2016 "Bridging nutrition sciences for better health in the Nordic countries": 20–22 June, 2016. Abstracts: Food & Nutrition Research 2016, 60: 31961 - <http://dx.doi.org/10.3402/fnr.v60.31961>
2. NNR 2012. www.norden.org/en/theme/nordic-nutrition-recommendation/nordic-nutrition-recommendations-2012
3. National Institutes of Health: Fact sheet for health professionals: Vitamin D. <https://ods.od.nih.gov/pdfs/factsheets/VitaminD-HealthProfessional.pdf>

Artikeln återfinns med fullständig referenslista på www.perspektiv.nu



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

Læserne tilfredse med Perspektiv

Nordic Sugar gennemførte tidligere på året en læserundersøgelse blandt 200 svenske og 194 danske Perspektiv-abonnenter. Overordnet er læserne tilfredse med tidsskriftet og beskriver det som interessant og troværdigt.

Således angiver knap 80%, at de har en positiv opfattelse af Perspektiv, og 89% af de svenske og 93% af de danske læsere finder emnerne i tidsskriftet relevante. I forhold til den seneste læserundersøgelse (2011) er der en stigning i andelen, der ønsker flere videnskabelige artikler.

En markant forskel mellem danske og svenske læsere er, at 28% af svenskerne bruger internettet dagligt i deres arbejde, hvorimod tallet er 50% for

danskernes vedkommende. Omkring 25% vidste, at Perspektiv kan læses på www.perspektiv.nu. Størstedelen af læserne ønsker dog fortsat, at Perspektiv udkommer i trykt form. Kun 30% af læserne havde kendskab til Perspektiv e-nyhedsbrev, som belyser forskellige temaer ud fra de seneste forskningsresultater (se også notits om nyhedsbrevet).

I undersøgelsen blev der også spurgt til informationskilder og deres troværdighed. Myndigheder og patientorganisationer ses som de mest troværdige kilder, mens nyhedsmedier, Facebook og sociale medier opfattes som de mindst troværdige. Fødevareindustriens – herunder Nordic Sugar – troværdighed ligger midt imellem.

Sammenligning mellem energi- og næringsstofindtag

En britisk undersøgelse med godt 132.000 deltagere har vurderet sammenhængen mellem det samlede energiindtag og indtaget af energi fra fedt, sukker, stivelse, protein og fibre i forhold til overvægt (målt som BMI, fedtprocenten i kroppen og livvidde).

Undersøgelsens baseline-data stammede fra UK Biobank, der er en omfattende britisk generel sundheds-kohorteundersøgelse gennemført i årene 2007-2010. Undersøgelsen viste, at overvægt i højere grad var relateret til det totale energiindtag end til energiindtaget fra et af makronæringsstofferne, hvor den tydeligste sammenhæng var mellem fedtindtag og overvægt. Sammenhængen mellem kalorieindtag fra sukker og overvægt var lavere end for de andre

makronæringsstoffer. Overvægtige havde i gennemsnit et energiindtag, der var 11,5% højere end hos andre vægtgrupper, mens det absolutte energiindtag fra fedt, protein, stivelse og sukker var hhv. 14,6%, 13,8%, 9,5% og 4,7% forhøjet.

Forfatterne konkluderer, at selvom sukkerindtag er forbundet med overvægt, er sammenhængen mindre tydelig end for de andre næringsstoffer, især fedt. Derfor bør offentlige sundhedstiltag fokusere på det totale energiindtag.

Reference: Adiposity among 132 479 UK Biobank participants; contribution of sugar intake vs other macronutrient. Anderson, J, Celis-Morales C.A. et al. Int. J. Epidemiol. 2016 Jul 12. DOI: 10.1093/ije/dyw173

Perspektiv e-nyhedsbrev

Du kan tilmelde dig det gratis e-nyhedsbrev på www.perspektiv.nu. 3-4 gange om året belyser nyhedsbrevet forskellige temaer ud fra videnskabelig forskning.

Det seneste nyhedsbrev omhandler tidens slanke-ideal og de alvorlige konsekvenser, som fx spiseforstyrrelser kan have for især piger. Internationale tal viser en foruroligende udvikling i antallet af piger og kvinder, der er utilfredse med deres krop, og som ofte giver sig i kast med tvivlsomme diæter. Nyhedsbrevet og tidligere udgaver, som bl.a. har omhandlet fruktose i forhold til hjerte-kar-sygdomme, overvægt og type 2-diabetes, kan ses på www.perspektiv.nu.