

Perspektiv

TIDSKRIFT OM SOCKER OCH NÄRING
NR. 1 MAJ 2005



- NYA NORDISKA NÄRINGSREKOMMENDATIONER 2004
- ÄTA BÖR MAN, MEN NÄR?
- KOSTRÅD I PRAKTIKEN: OLIKA FOKUS I NORDEN
- SOCKERREKOMMENDATIONER



Nya Nordiska Näringsrekommendationer 2004

I augusti 2004 antog Nordiska ministerrådet nya Nordiska Näringsrekommendationer. En nyhet är att man riktar uppmärksamheten mot fysisk aktivitet både bland barn och vuxna.

Av Wulf Becker, professor, Avd för information och Nutrition, Livsmedelsverket, Uppsala. 3



Äta ska man ju, men när?

Flera faktorer påverkar våra måltidsmönster. Därför är det individuellt hur mycket och hur ofta man bör äta under dagen. Rekommendationer om fördelningen av det dagliga energiintaget ska därför enbart ses som riktlinjer.

Av Maria Lennernäs, docent i näringslära, nutritionsexpert vid Svensk Mjolk, Stockholm. 6



Kostråd i praktiken: Olika fokus i Norden

Nationella kostråd utformas med ledning av Nordiska Näringsrekommendationer. Det är upp till varje land att bestämma vilka områden man vill prioritera och hur man vidareförmedlar råden i praktiken till befolkningen.

Av Gunn Helene Arsky, näringsfysiolog fil. kand. och Lise von Krogh, näringsbiolog fil. kand., Nutricom, Oslo.

10



Socketterrekommendationer

I nya Nordiska Näringsrekommendationer anges att tillsatt socker bör utgöra högst 10 procent av det totala energiintaget. Den rekommendationen har funnits i flera decennier. Det nya är att den åter omfattar hela befolkningen.

Av Ingrid Salomonsson, vetenskaplig rådgivare, Danisco Sugar.

14

Nya Nordiska Näringsrekommendationer 2004

I mitten av augusti 2004 antog Nordiska

Ministerrådet de nya Nordiska Näringsrekommendationerna (NNR)¹. Den fjärde upplagan är en uppdatering av de tidigare som publicerades 1996.

I den nya upplagan har man fokuserat på betydelsen av näringsintag och fysisk aktivitet för hälsa. Områdena har integrerats då både kost och fysisk aktivitet har betydelse för näringsstillstånd, hälsa och välbefinnande. Några av nyheterna och förändringarna i den nya upplagan ges i tabell 1.

Sammantaget ger rekommendationerna goda förutsättningar för att minska risken för de vanligaste välfärdssjukdomarna i Norden såsom hjärt-kärlsjukdom, fetma, diabetes, vissa cancerformer och osteoporos.

Nutrition och fysisk aktivitet

Tillräckligt med fysisk aktivitet har i flera avseenden liknande effekter som en bra sammansatt kost. I den 4:e upplagan lyfts betydelsen av fysisk aktivitet för förebyggande av sjukdomar fram och beaktas tillsammans med olika kostfaktorer (tabell 2).

För vuxna rekommenderas daglig fysisk aktivitet av måttlig eller intensiv intensitet om minst 30 minuter utöver normal daglig rörelse. Ytterligare fysisk aktivitet är fördelaktigt och minst 1 timmes aktivitet per dag är sannolikt gynnsamt för att förebygga övervikt. Barn och ungdomar rekommenderas minst 60 minuter fysisk aktivitet av varierande karaktär per dag.

Vitaminer och mineralämnen

NNR omfattar värden för önskvärt dagligt intag av vitaminer och mineralämnen. Jämfört med föregående upplaga rekommenderas ett högre intag av vitamin C för vuxna och av vitamin D för barn och vuxna (2-60 år). Rekommendationerna för vitamin D har höjts bl.a. mot bakgrund av nya rön om intag för att

bibehålla adekvata plasmanivåer under vinterhalvåret. I Sverige har man sedan länge berikat bl.a. lättmjölk och mellanmjölk med vitamin D. Vidare ges övre gränser för intaget av vissa vitaminer och mineralämnen för vuxna.

Fett och kolhydrater

Liksom tidigare upplagor läggs stor vikt på kostens sammansättning av energigivande näringsämnen, dvs. fett, kolhydrater och protein. En begränsning av mättade fettsyror och transfettsyror till 10 % av det totala energiintaget (E%) och av det totala fettintaget till 30 E% är fortsättningsvis av stor betydelse, samtidigt med en ökning av intaget av kolhydrater och kostfibrer. En begränsning av intaget av raffinerat socker till högst 10 E% rekommenderas även.

I tabell 3 jämförs NNR med några aktuella internationella rekommendationer. Det visar sig, att det är många likheter.

I samtliga rekommendationer ingår en begränsning av den totala fettmängden och en begränsning av intaget av mättade fettsyror och transfettsyror. Fleromättade fettsyror bör utgöra i storleksordningen 5-10 E%. Det vetenskapliga underlaget för att ange siffermässiga rekommendationer för enkelomättade fettsyror är svagt, men dessa kommer i praktiken att utgöra huvuddelen av fett.

Beträffande socker betonas främst aspekten näringsstäthet liksom senare studier som pekar på att konsumtion av socker i flytande form associerats med ökad risk för övervikt.

WHO betonar sockrets roll som en indikator på energitäthet². Eurodiets rekommendation är "högst fyra konsumtionstillfällen per dag av sockerri-



Af Wulf Becker, professor, Avd för information och Nutrition, Livsmedelsverket, Uppsala. Medförfattare till NNR 2004.

■ Perspektiv, tidskrift om socker och näring, 6:e årgången, nr 1 maj 2005. ■ ISSN: 0906-5253. ■ Upplaga: 15.000 i Danmark, 30.000 i Sverige och 5.000 i Norge. ■ Utges av: Danisco Sugar, Langebrogade 1, 1001 Köpenhamn K. telefon: +45 32 66 25 46, telefax: +45 32 66 21 50. ■ Redaktion: Marketing Manager Angela Everback (ansv.), Scientific Adviser Ingrid Salomonsson, Nutrition Communication Manager Anne-Mette Nielsen, Danisco Sugar. GCI Mannov. ■ Grafisk produktion: Trio Design. ■ Foton: Christina Bull. ■ Tryck: Levison+Johnsen+Johnsen A/S. ■ Debattinlägg, artiklar och kommentarer kan sändas till Danisco Sugar. Redaktionen åtar sig dock inget ansvar för material som lämnas in utan anmodan. Synpunkter som framförs i Perspektiv är författarnas egna och delas inte nödvändigtvis av utgivaren och redaktionen. Eftertryck och citat tillåts om källan anges. Utdrag från artiklar får dock endast användas och mångfaldigas efter redaktionens godkännande. ■ E-post: nutrition.se@danisco.com. Besök också vår hemsida: www.perspektiv.nu

Tabell 1 Några nyheter och förändringar i NNR 2004 jämfört med NNR 1996

Energi	Referensvärden för energiintag för små barn sänkta.
Fysisk aktivitet	Nya rekommendationer för barn och vuxna om mängd och intensitet.
Vit A	RI för kvinnor sänkt från 800 till 700 µg/dag. Nya omräkningsfaktorer för RE från karotenoider.
Vit D	RI för barn och vuxna 2-60 år höjt från 5 till 7,5 µg/dag.
Vit C	RI för vuxna höjt från 60 till 75 mg/dag.
Folat	RI för alla kvinnor i fertil ålder 400 µg/d. RI för gravida och ammande kvinnor höjt till 500 µg/dag.
Vit E	RI avser endast alfa-tokoferol.
Järn	RI för kvinnor i fertil ålder 15 mg/dag.
Koppar	RI inkluderat.

RI = rekommenderat dagligt intag

Tabell 2 Rekommendationer om fysisk aktivitet i NNR 2004

Barn och ungdomar	Minst 60 minuters fysisk aktivitet per dag, både med moderat och hög intensitet. Aktiviteter kan delas upp i kortare intervaller under dagen och bör omfatta olika typer av aktiviteter.
Vuxna	Minst 30 minuters fysisk aktivitet per dag med moderat och/eller hög intensitet (motsvarande 630 kJ/d) utöver vanlig daglig rörelse. Aktiviteter kan delas upp i kortare intervaller under dagen, t.ex. intervaller om 10 minuter. Ytterligare fysisk aktivitet är fördelaktigt. Ytterligare fysisk aktivitet, omkring 60 minuter per dag med moderat och/eller hög intensitet kan behövas för att förebygga viktökning.

Tabell 3 Rekommendationer om kostens sammansättning enligt olika organisationer

	NNR 2004	WHO 2002	USA ^a 2002	Eurodiet 2000
Energiprocent, E%				
Fett, E%	30 (25-35)	15-30	20-35	< 30
Mättade fettsyror	10	< 10	Så lågt som möjligt	< 10
Transfettsyror	Tillsammans med mättade	< 1	Så lågt som möjligt	< 2
Enkelomättade fettsyror	10-15	- ^c	-	-
Fleromättade fettsyror	5- (10)	6-10	-	-
n-6 fettsyror	4	5-8	5-10	4-8
n-3 fettsyror	1	1-2	0,6-1,2	2 g linolensyra + 200 mg VLC ^b
Kolhydrater, E%	55 (50-60)	55-75	45-65	> 55
Raffinerat socker	< 10	< 10	< 25	Högst fyra intag per dag ^d
Protein, E%	15 (10-20)	10-15	10-35	-

^a AMDR: acceptable macronutrient distribution ranges
^b VLC: långkedjiga n-3 fettsyror
^c Bidrar med återstående mängd av fettsyror
^d Motsvarar ett intag på högst 10 E%

ka livsmedel³. Här hänvisar man bl.a. till NNR 1996. Den amerikanska rekommendationen är att individens sockerintag inte bör överstiga 25 E%, i annat fall riskerar man att få i sig för lite av andra näringsämnen.

Granskar man de studier som hänvisas till visar dessa att kostens näringsämnesinnehåll minskar med ökad mängd tillsatt socker och att man kan se klara skillnader redan vid sockerintag på över 10-12 E%⁴.

Studier av nordiska populationer visar att ett ökat sockerintag leder till en minskad näringsämnesinnehåll¹. Situationen kan vara annorlunda i USA, där det är mer vanligt att sockerrika livsmedel berikas med vitaminer och mineralämnen.

En principiellt viktig skillnad mellan å ena sidan de amerikanska och de övriga rekommendationerna är att de amerikanska avser individer, medan övriga gäller planering av kosten för grupper eller på populationsnivå.

NNR baseras på aktuell vetenskap och forskning och tar hänsyn till matvanor och hälsoförhållanden i de nordiska länderna.

De amerikanska rekommendationerna blir därigenom svåra att tillämpa i praktiken. Det blir svårt att avgöra, i det enskilda fallet, vilka nivåer man ska välja av olika energigivande näringsämnen. Vidare framgår inte om det finns någon prioritet mellan dessa näringsämnen.

NNR i praktiken

I praktiken innebär NNR att konsumtionen av grönsaker, frukt och bär, bröd och spannmålsprodukter med hög andel fullkorn bör öka, samtidigt som konsumtionen av energitäta och sockerrika livsmedel bör begränsas⁵. Begränsningen av mättade fettsyror och transfettsyror innebär att mjuka eller flytande vegetabiliska fetter samt magra mejeri- och köttprodukter bör prioriteras. Konsumtionen av fisk bör i allmänhet öka.

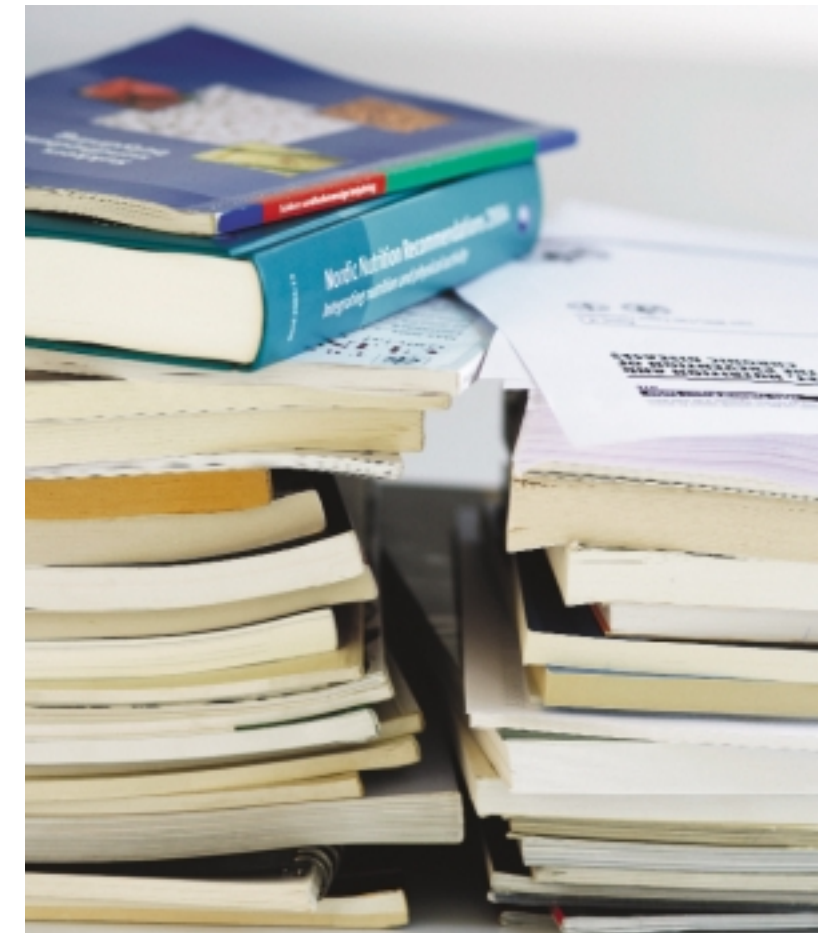
På vetenskaplig grund

NNR baseras på aktuell vetenskap och forskning och tar hänsyn till matvanor och hälsoförhållanden i de nordiska länderna. I arbetet har man gått igenom den vetenskapliga litteraturen och olika nationella och internationella expertrapporter inom området.

Förslaget till NNR har sänts för synpunkter till en rad nordiska nutritionsforskare och nationella myndigheter och forskningsinstitut. Arbetsgruppen har sedan arbetat in olika synpunkter i den slutgiltiga upplagan.

Nordiskt samarbete

Den nya upplagan är resultatet av ett fruktbart, mångårigt nordiskt samarbete i Nordiska Ministerrådets regi. Arbetet med att utforma gemensamma Nordiska Näringsrekommendationerna (NNR) inleddes i slutet av 70-talet inom ramen för Nordiska Ministerrådets samarbete. De första



Nordiska Näringsrekommendationerna antogs 1980-81.

NNR är avsedda att användas för planering av kost för grupper och är ett viktigt underlag för bl.a. livsmedels- och nutritionspolitik och folkhälsoarbete. Vidare är NNR ett underlag för de nationella rekommendationerna.

NNR är också utgångspunkten för livsmedelsbaserade kostråd som t.ex. Livsmedelsverkets SNÖ-råd⁶ och Kost- och motionsrekommendationerna. Näringsrekommendationerna har även beaktats inom livsmedels- och folkhälsopolitiken. Goda och säkra matvanor samt ökad fysisk aktivitet är några av målområdena i den nya folkhälsopolitiken som antogs 2003.

REFERENSER

1. Nordic Nutrition Recommendations 2004 - Integrating nutrition and physical activity. Nord 2004:13, Nordic Council of Ministers, Copenhagen. Ett sammandrag av rekommendationerna publiceras också i Scandinavian Journal of Nutrition 4/2004.
2. WHO. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Report of the WHO/FAO Joint expert consultation. WHO Techn Rep Ser 916, Geneva:2003. Se www.who.int/hpr/nutrition/ExpertConsultationGE.htm
3. Eurodiet core report. Nutrition & diet for healthy lifestyles in Europe: science & policy implications. Public Health Nutrition 2000;4(2A):265-73. Becker W. Eurodietprojektet. Åt mer frukt och grönt, amma och motionera! Vår Föda 2001; 53(2): 20-21.

Artikeln finns med full referenslista på www.perspektiv.nu

Äta bör man, men när?

6

I dagens 24-timmars samhälle är konsekvenser av överintag det centrala problemet¹. Ätande i tid och otid, stress, för lite sömn och en störd dygnsrytm sätter mättnadskänslor och ämnesomsättning ur spel.

När tillgången till mat berodde på jaktlycka eller odlingsbetingelser betydde tillgången till mat mer än hur man fördelade måltiderna över dygnet. Energittillgången och kroppsvikten varierade under veckan och mellan årstider. Näringsbrist förekom i Sverige under början av 1900-talet. Näringslärans viktigaste fråga handlade från början om människans näringsbehov för att upprätthålla liv och funktionsförmåga.

Studier av måltidsmönster

Frågan om betydelsen av hur ofta vi äter väcktes under 1960-talet i samband med studier av polska arbetare. De som åt 1-2 måltider per dag hade sämre värden på blodfetter och blodsocker och en ökad risk för hjärtkärlsjukdom jämfört med de som åt 3-5 gånger dagligen². En närmare granskning visar att studierna har metodologiska fel. Bland dem som åt mer sällan fanns personer som hade minskat på antalet måltider i hopp om att bli av med övervikt och ohälsa. Det går alltså inte att dra några slutsatser från dessa studier.

Under 1980-talet väcktes åter frågan om hur ofta människan bör äta. Metabola effekter av att äta 17 gånger per dag jämfördes med att äta 3 gånger per dag³. Flera studier visade att "nibbling" (frekventa måltider med lite energi) hade en mer gynnsam effekt på insulinsvar och LDL-kolesterol än "gorging" (få måltider med mycket energi). Några säkra slutsatser kan inte dras eftersom försöken oftast varade under en allt för kort tid - från att studera effekter efter en enstaka måltid till några veckor med en ändrad ät-frekvens⁴. Gynnsamma effekter på blodsocker och insulin efter "nibbling" jämfört med "gorging" tycks jäma ut sig över dygnet när man ätit tillräckligt

för att täcka det totala energibehovet^{4,5}.

Budskapet om att man bör äta ofta för att hålla vikten har kommit att missuppfattas hos allmänhet och även hos experter. Dr Jenkins, en av forskarna bakom rådet konstaterar att "vi forskare glömde att påpeka att när man börjar äta oftare måste man samtidigt minska på portionerna"⁶. Idag visar all forskning att det totala intaget av energi i förhållande till energiförbrukningen, är det enda som har betydelse för viktbalansen¹. Frekvens och tidpunkt för ätande påverkar troligen hur mycket man äter totalt sett, men det är en effekt av beteendet snarare än en effekt av påverkan på ämnesomsättningen.

Dygnsrytmens påverkan

Betydelsen av när vi äter under dygnet för ämnesomsättning och aptitreglering verkar inte vara en het fråga för näringsforskare trots att vetenskapen "kronobiologi" - läran om tidsmässiga samband mellan biologiska rytmer - länge intresserat forskare inom många andra områden.

Redan under 1700-talet presenterade Carl von Linné sin "blomsterklocka" som illustrerar hur dagsljuset påverkar såväl blommor som beteendet hos de insekter som pollinerar dem. Sömn- och stressforskare studerar hur olyckor, prestationsförmåga och mentalt välbefinnande sammanhänger med en störd dygnsrytm i arbetslivet⁷. Farmaceuter och läkare beaktar dygnsrytmens inverkan på sjukdomsutbrott och läkemedelseffekter⁸. När Forskningsrådsnämnden 1980 gav ut rapporten "Maten, Makten och Människan" blev den startskottet för studier av måltidsmönster och av skiftarbetandes måltidsfördelning över dygnet.

Dålig aptit på morgonen kan bero på för lite sömn.

Svenska studier visade för första gången att arbetstider påverkar tidpunkt för måltider och inte kostens sammansättning och mängd. Nattätande var associerat med en risk för förhöjt fasteblodsocker och ogynnsamma effekter på HDL- och LDL-kolesterol⁹. Andra observationsstudier av skiftarbetande visar att skiftarbete medför en ökad risk för de symptom som ingår i det metabola syndromet¹⁰.

Idag finns ett antal experimentella studier som visar att sömnbrist och dygnsrytm har en negativ inverkan på metabolt svar efter en måltid och troligtvis på metabolismen på sikt^{11,12}. Även sömnbrist i sig stör blodsoc-kerreglering och innebär en ökad risk för typ II diabetes hos unga friska individer¹³. Flera studier visar att sömnbrist leder till en ökad aptit genom att hungerpeptider (ghrelin) ökar och det aptitdämpande hormonet (leptin) sjunker¹⁴. En livsstil som innebär oregelbundna måltidsvanor, nattätande, stress, sömnbrist och en störd dygnsrytm ökar aptiten och risken för övervikt.

Effekter av måltidsordning är svåra att studera

Att studera befolkningars måltidsvanor i observationsstudier innebär metodproblem, vilket troligen förklarar att de flesta kostundersökningar istället fokuserar på livsmedelsval och näringsintag¹⁵. Eftersom "ät-tillfällen" klassificeras godtyckligt i kostundersökningar är det svårt att jämföra studier och att studera associationer till metabola effekter. Begrepp som "frukost", "lunch", "middag", "huvudmål", "mellanmål" säger inget om de livsmedel och näringsämnen som konsumerats¹⁶. I vissa studier rapporteras endast ät-tillfällen som uppfattas som "måltider" av undersökare eller respondent, vilket inne-



7

bär att det faktiska antalet gånger man ätit inte mätts. Det finns bara en helt kvalitativ metod där klassificering av ät-tillfällen bygger på förekommande livsmedel och näringsämnen, oberoende av konsumerade mängder och tidpunkt på dygnet¹⁷.

Experimentella studier och interventionsstudier dras med andra typer av svagheter. Studierna innebär ett kraftigt ingrepp i människors etablerade matvanor, de pågår under en alltför kort tid för att effekter skall kunna mätas och antalet ät-tillfällen som jämförs är extrema.

Människans behov och begär styr ätandet

Vad och hur ofta människor äter är en kompromiss mellan biologiska behov (hunger), psykologiska begär (aptit), kultur och normer. Idag spelar religion och normer en allt mindre roll och det anses "tillåtet" att äta vad, var och när det behagar envar¹⁸. Samtidigt vet vi att kroppens biologiska signaler är otillräckliga för att motverka överätande och felnäring. Våra ät-vanor utgör resultatet

av en balansakt mellan förnuft och känsla och resultatet kanske inte alltid gynnar folkhälsan¹⁹.

Biologisk reglering av födointag

Primärt är kroppens fysiologi inställd på att tillgodose energibehovet och att motverka viktnedgång²⁰. Oavsett vad man väger ökar hungerpeptider efter måltiderna då kroppen tar upp energi och näringsämnen från tar-men. En ökad energiförbrukning (ökad fysisk aktivitet) stimulerar oss till att äta större portioner och oftare. Tyvärr är systemen för att minska ätandet vid övervikt alltför svaga. Vår genetiska design är kodad endast för att motverka en förlust av kroppsmassa - inte för att skydda mot fetma²¹. Sekundärt styr dygnsrytm aptit och ämnesomsättning²². Människan är dagaktiv (diurnal) och ämnesomsättningen inställd på att mobilisera endogen energi, det vill säga mobilisera (tillverka) blodsoc-ker från glykogen och aminosyror nattetid. Bland de hormoner som reglerar ämnesomsättning är t.ex. cortisol dygnsberoende, tillväxthor-



Av Maria Lennernäs, docent i näringslära, nutritionsexpert vid Svensk Mjolk, Stockholm.
Medförfattare till NNR 2004.

mon och melatonin sömnberoende, andra hormoner är måltidsberoende. Dygnsrytmen ställer inte om sig efter arbetsschemat eftersom dagsljuset motverkar detta.

Frågan om dygnsrytmens betydelse för fetma och övervikt är förbisedd. Många studier visar att överätande och fetma sammanhänger med skipad frukost och kvälls/nattätande²³. Experimenträttor som får funktionsförändringar i sin inre klocka i hypothalamus, börjar äta på "fel" tidpunkt i dygnsrytmen och äter sig feta²⁴.

De som hoppar över frukosten har inte samma prestationsförmåga som de som äter frukost.



Hos människan är det ett känt fenomen att även årstidsrytmen påverkar ät-vanor. "SAD", Seasonal Affective Disorder eller årstidsbunden depression, uppträder under höst och vår när energireglerande hormoner påverkas av snabba förändringar i dagsljusets längd.

Precis som alla andra däggdjur stimuleras människan till att äta större portioner och att väga mer under hösten som en beredskap inför mörker, köld och födoämnesbrist²⁵. Hjärnan fattar inte att maten finns året runt.

Optimal fördelning av måltider

Från vetenskapliga studier kan ingen slutsats om en absolut "gyllene regel" för hur ofta människor bör äta dras. En person med en hög energiomsättning måste äta många gånger per dag för att få i sig tillräckligt med energi. Magen rymmer ju bara en viss mängd mat varje gång och vi bör inte bara leva på extremt energitäta (fettrik) mat.

Hur ofta vi behöver äta beror på födan. Den som lever på vegetarisk energisnål kost måste äta betydligt oftare än den som äter en mer energirik kost. Att skippa måltider för att minska kaloriintaget får ofta motsatt effekt, vi tappar kontrollen över ätandet när vi snabbt vill stilla den värsta hungern.

Generella råd

Efter en måltid tar det kroppen 3-4 timmar att ta upp energi och näringsämnen. Mättnaden går gradvis över till hunger. Det är kroppens sätt att signalera att den vill ha tillskott av energi från mat. Alternativet är att mobilisera energi från kroppens vävnader, något som kroppen helst inte tar till utan "hungerprotester". I optimala fall växlar kroppen mellan måttlig hunger och måttlig mättnad.

Idag finns rekommendationer för måltidernas frekvens och fördelning över dygnet endast i de Nordiska Näringsrekommendationerna. Denna typ av råd efterfrågas på många arbetsplatser med oregelbundna arbetstider och det finns anledning att se över antalet pauser och matraster i arbetsliv och skola för att gynna ätande när kroppen bäst behöver det.

Klockslag och rekommenderad fördelning av dagsintag av energi (%)

nedan är riktmärken snarare än absoluta värden.

Fördelning

Morgonmåltid	20-25 %
Lunch	25-35 %
Kvällsmåltid	25-35 %
Mellanmål	5-30 %

Efter nattsömnen (07-10)

Kroppen vill ha mat efter nattens fasta, ämnesomsättningen är inställd på att förbränna kolhydrater. Bröd, flingor, mjölk och juice är kolhydratkällor. Den som saknar aptit är kanske utsövd och har vaknat för tidigt i dygnsrytmen. Under pubertetens tillväxt och ökade sömnbehov ändras dygnsrytmen hos de flesta.

Kvällspigga och morgontrötta individer är överrepresenterade i denna ålder. Det är bättre att ta med sig frukost till arbetsplatsen eller till skolan än att tvinga i sig mat innan kroppen är redo. Bäst är att om möjligt försöka finna en harmoni mellan dygnsrytm, sociala rytmer och hungerrytm. Dygnsrytmen ändras under livet och efter 45 års ålder blir de flesta mer kvällströtta och mer morgonpigga⁷. Äldre får en försvagad dygnsrytm och är mer beroende av att nattfastan inte blir för lång varför en tidigarelagd frukost rekommenderas.

Beträffande frukost och mental prestationsförmåga finns studier som visar att människor som skippar frukosten blir mindre uthålliga och presterar sämre. Det visar sig när de utsätts för sömnberoende tester som mäter korttidsminne och reaktionstid²⁷.

Mitt på dagen (11-14)

Ämnesomsättningen är som högst under eftermiddagen (17-tiden) och det är gynnsamt att fylla på med

energi dagtid. Den "trötthet" som uppträder efter lunch beror inte på maten utan på den "svacka" som inträder i dygnsrytmen 12 timmar före eller efter nattens "bottenläge" - "circadian nadir".

Tidig kväll (17-20)

Ett kvällsmål är viktigt eftersom hunger stör sömnen. Att äta mycket eller vara stressad eller fysiskt aktiv precis före sänggåendet stör å andra sidan kroppens omställning från dagens aktivitet till nattens återhämtning och sänkta ämnesomsättning. Bäst är att äta senast ett par timmar före sänggående. Tidpunkten för middag kan diskuteras. Äter man middag tidigt (17-tiden) så blir man troligen sugen på att äta igen onödigt nära in på sänggående. Därför kan det kanske vara en bra strategi att äta "middag" vid 20-tiden och att därefter sätta "ät-stopp".

Övriga intag

Utöver hörnpelarna – måltiderna – som helst bör infalla vid ungefär samma tid varje dag, rekommenderas upp till tre mindre intag "minimål" eller "mellanmål". Dessa innehåller ofta färre livsmedel och mindre energi än "måltider". Förskolebarn och äldre har inte samma förmåga att "buffra" för lång tid mellan måltider och rekommenderas att äta sammantaget upp till 6 gånger per dag. Under tonårens tillväxtpurt och hos fysiskt aktiva är det likaså bra att äta många gånger.

Nattätande

Nattarbetande bör om möjligt undvika att äta under natten då kroppen har svårt att reglera blodsocker på grund av dygnsrytmen. Ät helst före midnatt och inte före klockan 6 på morgonen. Om nattmat känns "nödvändig", ät mindre portioner än dagtid, drick mycket vatten, ät/drick

varmt. Ät gärna frukost på jobbet eller hemma före dagsömnen eftersom man sover sämre på fastande mage.

Sist men inte minst – måltider är inte bara påfyllning av näringsämnen. Måltider och minimal utgör värdefulla tillfällen för återhämtning, njutning och umgänge, viktiga psykosociala aspekter!

REFERENSER

1. Prentice A, Jebb S. Energy intake/physical activity interactions in the homeostasis of body weight regulation. *Nutrition reviews* 2004;62(7 Pt2):S98-104.
2. Fabry P, Hejl Z, Fodor J, Braun T, Zvolankova K. The frequency of meals. Its relation to overweight, hypercholesterolemia, and decreased glucose-tolerance. *Lancet* 1964;18:614-5.
3. Jenkins DJ, Wolever TM, Vuksan V, et al. Nibbling versus gorging: Metabolic advantages of increased meal frequency. *New England journal of medicine* 1989;321(14):929-34.

Artikeln finns med full referenslista på www.perspektiv.nu

Kostråd i praktiken: Olika fokus i Norden

10

Av Gunn Helene Arsky, näringsfysiolog fil.kand. och Lise von Krogh, näringsbiolog och fil.kand., NutriCom, Oslo.

Sedan de första gemensamma Nordiska Näringsrekommendationerna lanserades 1980 har de nordiska länderna samarbetat om gemensamma rekommendationer.

Trots vissa olikheter mellan länderna både i fråga om kosthållning och hälsa, överväger likheterna, vilket gör det både möjligt och klokt att gå samman om rekommendationer rörande kostens innehåll av näringsämnen. Utifrån dessa är det upp till varje enskilt land att vidareförmedla rekommendationerna på bästa sätt utifrån de aktuella problemställningarna för landet i fråga.

Nya kostråd?

Många små och stora förändringar i de Nordiska Näringsrekommendationerna gör att man frågar sig hur myndigheterna i de nordiska länderna tänker förmedla detta till befolkningen.

Vilket budskap kommer tonvikten att läggas på? Är till exempel budskapet om folat till alla kvinnor i fertil ålder viktigare eller lättare att sprida än budskapet om att rekommendationen för C-vitamin har ändrats? Eller är rekommendationen om fysisk aktivitet så viktig att få fram att den bör överskugga andra förändringar? Exempelen nedan visar att kommunikationen kan variera från land till land.

Norge: Fokus på socker och fett

I Norge koncentrerar man sig på att förmedla rekommendationer om konsumtion av fett och tillsatt socker.

– Det är relativt få ändringar i rekommendationerna, men några finns det. När det gäller att förmedla ändringarna i de nordiska näringsrekommendationerna är vi inriktade på att intaget av mättat fett och transfett ska minska hos befolkningen. Sedan har vi frågan om sockret! Rekommendationen är att högst 10 procent av energin ska komma från tillsatt socker. Detta är fortfarande

en utmaning för oss, särskilt inom vissa grupper som exempelvis barn och ungdomar. Detta måste vi ta tag i, säger Haakon E. Meyer, professor i epidemiologi vid Institutt for allmenn- og samfunnsmedisin vid Universitetet i Oslo.

Det är i och för sig inget nytt, utan en fortsättning på arbetet som redan har påbörjats med näringsinformation från norska myndigheter.

– När det gäller folat är rekommendationen nu 400 µg per dag för alla fertila kvinnor. Dessutom rekommenderas liksom tidigare ett dagligt folattillskott på 400 µg till kvinnor som planerar graviditet från sista månaden före befruktningen och under havandeskapets första tre månader. Folatrekommendationerna behandlas för övrigt i en ny rapport från norska Ernæringsrådet. Tidigare bedömdes behovet av C-vitamin utifrån förebyggandet av skörbjugg - nu är det antioxidanteffekten av C-vitamin som framhävs, avslutar han.

Finland: Kommunikation på matnivå

I Finland ligger budskapet på en annan nivå enligt generalsekreteraren Raija Kara från National Food Agency vid National Nutrition Council i Finland.

– I Finland talar vi inte så mycket om näringsämnen till konsumenten. I stället fokuserar vi mer på att kommunicera på en mer matbaserad nivå, till exempel att vi ska äta mer frukt och grönsaker, potatis, spannmålsprodukter och då speciellt fullkornsprodukter, magert kött, mejeriprodukter med låg fetthalt, vegetabiliskt fett och mindre mängd hårda fetter, mindre socker och färre livsmedel med hög socker- och/eller hög fetthalt. Det tror jag är huvud-

budskapet (och som det har varit i flera decennier redan!). Folk uppmanas också att röra sig mer som en del av en hälsosam livsstil, säger hon.

I Finland presenterades i somras ett pressmeddelande om de nya Nordiska Näringsrekommendationerna. Huvudpoängen i detta pressmeddelande var att det inte är några stora förändringar av näringsämnesnivåerna, utom när det gäller intaget av D-vitamin.

– Eftersom vi nu arbetar med att förbereda våra egna nationella rekommendationer (baserade på NNR 2004), som förväntas bli färdiga nästa vår, ska vi inte genomföra några stora kampanjer som ska informera konsumenterna innan detta arbete är klart, avslutar generalsekreteraren.

Sverige: Enkelt att leva hälsosamt

I Sverige presenterade Folkhälsoinstitutet och Livsmedelsverket nyligen en handlingsplan, som innehöll 79 förslag för att förbättra kost- och motionsvanorna. Målet på lång sikt är att förebygga övervikt. De två myndigheternas huvudbudskap till den svenska regeringen var att det bör bli lättare att leva hälsosamt, dvs att hitta bra mat, samt att förbättra möjligheterna för daglig motion.

– Ett av förslagen i underlaget är att utveckla en strategi för hälsokommunikation där vi fastställer målgrupper och budskap, metoder och utvärdering. Sannolikt läggs tonvikten på de mål som vi har ställt upp för handlingsplanen, säger Liselotte Schäfer Elinder, forskningsledare vid Folkhälsoinstitutet.

Hon framhåller särskilt två faktorer som hon tycker är viktiga för att

man ska lyckas med det förebyggande hälsoarbetet.

– Personligen vill jag att budskapet om att halvera intaget av energitäta och näringsfattiga produkter lyfts fram när det gäller fetma, liksom att man ska undvika en stillasittande livsstil. Detta är ju de mest avgörande faktorerna, avslutar Liselotte Schäfer Elinder.

Danmark: Mer intervention

I Danmark utarbetas kostinformation till befolkningen av Fødevarestyrelsen (danska Livsmedelsverket) och Sund-

I Danmark har kampanjen "6 om dagen" fokuserat på att det är viktigt att äta 600 g frukt och grönt per dag. Bra uppmärksamhet har medfört att 40% av danskarna känner till budskapet.



11

hedsstyrelsen. Målsättningen för informationen är att få fler danskar att följa de Nordiska Näringsrekommendationerna samt WHO:s näringsrekommendationer. Det betyder att konsumtionen av fett och tillsatt socker ska reduceras, medan konsumtionen av frukt, grönsaker och fisk ska öka. Dessutom ska den fysiska aktiviteten öka. Fødevarestyrelsen satsar på förebyggande information och aktiviteter. Målgruppen är därför friska personer.

– Vi har kommit ifrån de stora kostkampanjerna där man fokuserade på enstaka huvudbudskap. Vi tror inte att de har tillräcklig förebyggande effekt. Fokusering på enstaka kostbudskap kan också skapa förvirring bland befolkningen, och det ger dem inte tillräcklig förståelse för att det ska råda balans mellan en varierad, hälsosam kost och motion. Därför satsar vi nu mer på interventionsaktiviteter, säger Else Molander, avdelningschef i Fødevarestyrelsen.

De senaste åren har kampanjen "Alt om kost" varit en av huvudaktiviteterna. Förutom webbplatsen www.altomkost.dk, som ger bland andra konsumenter och storkök inspiration till hälsosam mat, består "Alt om kost" av en grupp medarbetare som åker ut till storkök i skolor

De nya rekommendationerna har ökat fokuseringen på fysisk aktivitet. Barn rekommenderas att röra sig 60 minuter och vuxna 30 minuter om dagen.



och personalmatsalar och hjälper till att formulera en kostpolicy. Föräldrar, pedagoger, chefer och/eller köksutbildad personal är engagerade i det arbetet.

Partnerskap om hälsosam mat

Ett annat projekt är "6 om dagen", vars målsättning är att öka antalet tillfällen då det serveras frukt och grönsaker, samt att öka andelen frukt och grönsaker i måltider som äts utanför hemmet. Projektet, som är ett partnerskap mellan offentliga myndigheter varav Fødevarestyrelsen och flera hälsoorganisationer samt Gartneribrugets Afsætningsudvalg (danska Frukt- och Gröntfrämjandet) började 1998 med en upplysningskampanj till allmänheten. Den gick ut på att konsumtionen av frukt och grönsaker skulle vara minst 600 gram per dag. Som uppföljning på kampanjen arbetar man nu med olika insatsområden. 2004 innebar en ökad satsning på barn och ungdomar. Då lanserades "Fruktigt läcker födelsedag" och "Frukt-kvartar".

Aktiviteterna för barn och ungdomar fortsätter också under 2005, samtidigt som aktiviteter inom nästa fokusområde, nämligen arbetsplatser, startar. Några planerade aktiviteter är "Gröna mötesserveringar", workshops och inspirationsmaterial till lunchpaket och insatser för att servera mer grönsaker i personalmatsalar.

Samtidigt vill man öka kommunikations- och försäljningsinsatser i personalmatsalarna. Tidigare projekt har visat att det finns en stor potential i att öka andelen frukt och grönt i restaurangmatsalarnas bufféer och menyer – och att besökarna gärna vill ha mat med mer frukt och grönsaker. Insatsområdet 2006 blir säljfrämjande aktiviteter inom detaljhandeln. Därutöver är det tillsatt ett

idégenereringsforum ("TænkeTank") som ska inspirera till fler partnerskap.

Nya kostråd

Danmarks Fødevareforskning och Det danske Ernæringsrådet håller på att revidera de sju officiella kostråden. De nya danska kostråden kommer att offentliggöras i slutet av maj på www.dfvf.dk och www.ernaeringsraadet.dk.

Svenska Livsmedelsverket har nyligen publicerat fem nya kostråd under rubriken "Vill du äta hälsosamt?". Läs kostråden på www.slv.se

Fysisk aktivitet

En nyhet är att rekommendationer om fysisk aktivitet har tagits med i de Nordiska Näringsrekommendationerna. Det är för att lyfta fram att fysisk aktivitet tillsammans med en hälsosam kost förebygger livsstilsrelaterade sjukdomar såsom hjärt- och kärlsjukdom, osteoporos och vissa former av cancer.

Barn och ungdomar rekommenderas minst 60 minuters fysisk aktivitet varje dag, gärna uppdelad i kortare pass under dagen. Aktiviteten bör vara så varierad som möjligt för att den ska utveckla alla aspekter av fysisk aktivitet, till exempel kondition, muskelstyrka, flexibilitet, snabbhet, rörlighet, reaktionstid och koordination.

Vuxna rekommenderas minst 30 minuters fysisk aktivitet per dag med medel intensitet och/eller hög intensitet som motsvarar en energiförbrukning på ca 630 kJ. Aktiviteten får gärna fördelas på flera pass under dagen, till exempel tre pass à 10 minuter. För att förebygga viktökning behövs 60 minuters medel/hög aktivitet varje dag.

Enligt nya Nordiska näringsrekommendationer ska vi äta mindre socker, men mer fet fisk som bl.a. innehåller mycket D-vitamin.

– Största nyheten i de nordiska näringsrekommendationerna är rekommendationen om fysisk aktivitet, säger generalsekreteraren Raija Kara från National Food Agency vid National Nutrition Council, Finland.

Professorn i epidemiologi Haakon E. Meyer från Institutt for allmenn- og samfunnsmedisin vid Universitetet i Oslo säger att det är positivt att fysisk aktivitet har kommit med i rekommendationerna.

– Detta är för övrigt helt i överensstämmelse med den globala strategi för fysisk aktivitet som WHO har genomfört i år, säger han.

I Sverige ska de unga bli mer fysiskt aktiva i linje med de nya nordiska rekommendationerna. Därför föreslås att regeringen skapar miljöer som främjar fysisk aktivitet. Landets skolgårdar och daghem ska utrustas, rustas upp och förnyas så att de inspirerar till lek, rörelse, idrott och undervisning utomhus. Och satsningen bör nå befolkningen ända ned på småbarnsnivå, anser Livsmedelsverket och Folkhälsoinstitutet.

Därför föreslår de att befolkningen ska få del av budskapet att det är viktigt att äta hälsosamt och röra sig mer både på vårdcentraler, skolhälsovården och tandvården. För att åstadkomma detta vill man att svenska myndigheter satsar på vidareutbildning av denna personal.

I Danmark tycker man också att det är positivt, att rekommendationen om fysisk aktivitet ingår i de nya Nordiska Näringsrekommendationerna även om man i Sundhedsstyrelsen redan tidigare har haft rekommendationer om daglig motion. – De senaste tio åren har vi haft kampanjen "30 minuter om dagen"



riktad till vuxna. I år kommer vi under vecka 36 att fokusera på "60 minuter om dagen" som något nytt. Kampanjen, som är ett samarbete med kommuner och län, vänder sig speciellt till föräldrar och personer som arbetar med barn. Målsättningen är att få barn att röra på sig sammanlagt en timme dagligen, säger projektledare Lene Solskov Gundorf från Center for forebyggelse i Sundhedsstyrelsen.

Ett målinriktat Norden

Medan danskarna har varit mer vågade och haft "Sex om dagen" som slogan har Norge hållit sig till "Fem om dagen". Detta visar att även om utgångspunkten är densamma, nämligen de Nordiska Näringsrekommendationerna, kan budskapen till befolkningen vara olika. Det återstår att se hur de nordiska länderna nu kommer att föra fram ändringarna i rekommendationerna och om ändringarna i sin tur påverkar konsumenternas sätt att handla och äta i vardagen. För när allt kommer omkring är det vår mathållning som är avgörande i detta sammanhang. Och ett tydligt och målinriktat budskap kan påverka oss i rätt riktning.

Sockerrekommendationer

14

Av Ingrid Salomonsson, vetenskaplig rådgivare, Danisco Sugar.

De nationella kostråden för socker har alltid grundats på de Nordiska Näringsrekommendationerna.

Med tillsatt socker avses allt socker utom det som naturligt finns i frukt och grönsaker, mjölk och spannmålsprodukter.

Naturligt eller tillsatt socker

Ur kemisk synpunkt är det exakt samma socker som finns i t.ex. en morot och i en sockerbeta. Skillnaden är bara att det socker som finns i en sockerbeta oftast används i renframställd form, dvs. det finns inga vitaminer och mineralämnen kvar i sockret medan moroten också innehåller vitaminer, mineralämnen och kostfiber. Energimässigt är det heller ingen skillnad mellan glukos från stärkelse, tillsatt socker eller naturligt förekommande socker. Överdriven konsumtion av tillsatt socker kan medföra att kostens näringsstäthet minskar.

Samtliga sockerarter och andra nedbrytbara kolhydrater (t.ex. stärkelse) innehåller ca 17 kJ/g (4 kcal/g) dvs. cirka hälften jämfört med fett. I fasta produkter, t.ex. bröd och frukostflingor, medför visst utbyte av stärkelse mot tillsatt socker därför inte någon skillnad i energiinnehåll. Om socker ersätter fett i vissa livsmedel, bidrar tillsatt socker till minskat energiinnehåll. Däremot ökar energiinnehållet om tillsatt socker ersätter vatten i flytande produkter.

Rekommendation för socker

Från 1980, då de första gemensamma Nordiska Näringsrekommendationerna (NNR) publicerades och fram till 2004, när den fjärde upplagan av NNR utgavs, har rekommendationen för socker varit högst 10 procent av energiintaget, speciellt för personer med lågt energiintag (<8 MJ/dag) och barn. Motivet har varit att säkerställa intaget av vitaminer och mineralämnen, inte minst järn.

I WHO-rapporten 'WHO Technical report Series 916, Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases, March 3, 2003' väckte en generell rekommendation om att begränsa "free sugars" till 10 E% mycket debatt, inte minst på grund av att rapporten definierade "free sugars" som "all mono- and disaccharides added to food by the manufacturer, cook or consumer, plus sugars naturally present in honey, syrups and fruit juices".

En av orsakerna till denna rekommendation var att det finns ett växande vetenskapligt underlag för att ökad konsumtion av sockersötade drycker kan vara en viktig faktor i fetmaproblematiken, inte minst för barn och ungdomar.

I de senaste näringsrekommendationerna gäller för både barn och vuxna att begränsa sitt sockerintag till max 10 procent av energiintaget. Fler och fler av oss blir lågenergiförbrukare. Skälen till denna rekommendation är dels att det kan bli svårt att täcka behovet av vitaminer och mineralämnen om en för stor andel av energin kommer från renframställda sockerarter, dels att kostfiberintaget kan bli för lågt. En begränsning i intaget tillsatt socker via drycker kan dessutom ha betydelse för fetmayoutvecklingen.

Frekvent konsumtion av sockerrika produkter bör undvikas för att minska risken för karies. Ur kariessynpunkt bör man därför inte smäta sockerhaltiga produkter utan äta dessa i samband med måltider och inte mellan måltider. Ur tandhälsosynpunkt är det ingen skillnad mellan naturligt socker i äpplen och tillsatt socker i fruktkräm. Användning av fluortandkräm har större betydelse för tandhälsan än totala mängden konsumerat socker.

Vi kan äta allt, men inte alltid. Sötsaker sätter guldkant på tillvaron, men de ska ätas med måtta.

"Tomma kalorier"

Socker är ett livsmedel som anses innehålla "tomma kalorier". Rent definitionsmässigt kan en kalori inte vara tom. Vanligt socker (saccharos) är ett kolhydrat och ger därmed energi, men innehåller varken vitaminer eller mineralämnen eller andra essentiella ämnen. Genom att sätta uttrycket "tomma kalorier" inom citationstecken kan det ur näringsynpunkt vara berättigt att använda det.

Om man ska uppfylla alla näringsrekommendationer är mängden tillsatt socker som får plats i kosten för många i praktiken mindre än 10 energiprocent. Förutom näringsrekommendationer har vi även rekommendationer på livsmedelsnivå, t.ex. om frukt och grönsaker, som säger att vi behöver äta minst 1/2 kg om dagen. Livsmedelsbaserade rekommendationer kan sägas vara "översättningar" av näringsrekommendationerna, med hänsyn tagen till våra kostvanor och kostmönster, för att uppnå en näringsriktig och balanserad kost. Mängden tillsatt socker i en sådan kost blir då för lågenergiförbrukare lägre än NNR.

Lite socker i kosten behövs ofta för att göra många stärkelse- och kostfibrerika livsmedel smakligare. Socker har dessutom andra funktionella egenskaper än att ge söt smak. Socker ger till exempel textur och bulk i många livsmedel, fungerar som jästnäring och har konserverande egenskaper. Det är därför viktigt att bedöma det totala näringsinnehållet i sockerhaltiga produkter och se på vitamin- och mineralinnehållet i kosten som helhet.

Sockermängden i kosten

Enligt Riksmaten, den senaste större



15

och landsomfattande kostundersökningen i Sverige, anges att mängden tillsatt socker för vuxna ligger runt 10 procent av energiintaget. I Danmark visar kostundersökningar att motsvarande uppgift för vuxna är 9 procent av energiintaget. Barn har ofta ett högre intag av socker än vuxna. I Sverige har vi inga aktuella rikstäckande data för barns sockerintag och hur mycket socker olika livsmedel bidrar med. Men regionala undersökningar talar för att situationen i Sverige påminner om den danska, där kostundersökningar visar att barn får cirka 14 procent av energiintaget från tillsatt socker.

För vuxna stämmer konsumtionen av tillsatt socker väl överens med rekommendationerna. Man får dock vara medveten om att detta är genomsnittssiffror och att det finns grupper av befolkningen som har ett högre sockerintag. Viss underrapportering förekommer troligen också.

Socker och fetma

På senare tid har fokus hamnat på sockrets betydelse för övervikt. Vi konsumerar allt mer läsk och godis, livsmedel med tillsatt socker som sätts i samband med att allt fler blir överviktiga.

Granskar man statistiken så finner man att det totala sockerintaget inte har förändrats under de senaste decennierna. Konsumtionsmönstret för sockerhaltiga livsmedel är däremot annorlunda.

Förr åt vi oftare desserter och mer kakor, medan vi i dag får i oss mer socker via läsk och godis. En hög läskkonsumtion har i flera undersökningar visat sig vara förknippad med övervikt. Detta kan förklaras av att socker i flytande form inte tycks ge samma mättadskänsla som kolhydrater i fast form. Detta gäller även när dessa drycker ges i samband med måltider återstår att ta reda på.

Mer avgörande är hur hela måltiden är sammansatt, om du tar en portion till, hur ofta du äter "godis", om du äter mer energi än du behöver och hur fysiskt aktiv du är.

Allt kan ätas, men inte alltid! Det finns ett utrymme för godis, läsk, kakor, m.m. Dessa produkter ger ofta lite guldkant i tillvaron. Men de ska vara en del av den normala kosten och inte energimässigt hamna ovanpå.

Danisco Sugar
Langebrogade 1
Postboks 17
DK-1001 København K

Returneras vid permanent adressändring

Skandinaviska konsumentundersökningar finns nu på www.perspektiv.nu

Resultaten från Danisco Sugars senaste skandinaviska konsumentanalys, som genomfördes av ACNielsen AIM under första kvartalet 2004, har nu lagts ut på www.perspektiv.nu. Klicka på "Socker och näring" och sedan "Undersökningar".

Vikten har betydelse för beteendet

De tillfrågade anger följande fem faktorer som viktigast för hälsan: Begränsa fett i matlagningen, äta mer frukt och grönt, vara fysiskt aktiv, begränsa rökningen och vara sparsam med eller utesluta fett på brödet.

Nyckelhålet – vägledning för bra matval

Kriterierna för nyckelhålet kommer att ändras. Sedan 1989 finns i Sverige en symbol i form av ett grönt nyckelhål som vägleder konsumenten till magrare och fiberrikare mat. Regler för märkningen utfärdas av Livsmedelsverket. De nya reglerna handlar om att lyfta in fler faktorer i bedömningen. Gränser för socker och salt införs, gränsen för fett-halt sänks. En del livsmedelsgrupper tas bort helt och nya tillkommer som frukt och grönt, kött och fisk. Tidigast i maj kan de nya reglerna antas.
Läs mer om nyckelhålet på www.slv.se

I alla tre länderna visar undersökningen att de mest överviktiga är mycket inriktade på att undvika fett i matlagningen. I gengäld värderar den gruppen motion markant lägre än övriga grupper.

Kolhydratrika livsmedel minskar i popularitet

Debatten för och emot kolhydrater tycks ha påverkat skandinavernas attityder och kostvanor. Endast 29 procent av danskarna anger att intag av mer kolhydrater i form av exempelvis potatis, ris, pasta och bröd är en av de viktigaste faktorerna för deras hälsa - mot hela 40% 2002. I Sverige är siffrorna 27 respektive 17% för 2002 och 2004, medan de i Norge är 30 respektive 15%. Undersökningen visar också att fler än tidigare äter socker med dåligt samvete. Samtidigt tycker större delen av befolkningen i de skandinaviska länderna att socker kan bidra till fetma.

Bättre matvanor och ökad fysisk aktivitet

Livsmedelsverket och Folkhälsoinstitutet presenterade 9 februari ett underlag till en handlingsplan för att förebygga övervikt. Sammanlagt föreslås 79 olika insatser för att främja goda matvanor och ökad fysisk aktivitet hos befolkningen.

Speciella insatser ska göras för att öka konsumtionen av frukt och grönsaker samt öka konsumtionen av nyckelhålmärkta produkter. Flera insatser föreslås för att öka den fysiska aktiviteten inte minst bland skolbarn.

Läs mer om handlingsplanen på www.slv.se. Klicka på "Mat & Hälsa".

Initiativ från Dansk Industri för gemensam kamp mot fetman

3-5 mars var DI, Dansk Industri (danska motsvarigheten till Li (Livsmedelsföretagen), värd för "Det Fede Topmøde". På 48 timmar arbetade 51 engagerade mötesdeltagare fram 13 förslag för ett mindre fett Danmark.

Förslagen sträckte sig från en elektronisk inköpskorg till barn i åldrarna 0-7 år, inrättandet av ett "Food-Lab" - nya skolmåltidslös-

ningar där barn i åldrarna 8-15 år kan få mat, laga mat och få kunskap om hälsosam kost, till "home-parties" med kost- och motionstips riktade till kvinnor i åldrarna 30-45 år. Alla toppmötesdeltagare kommer att kallas till ännu ett möte i augusti. Innan dess har arbetet med förslagen visat vilka som i realiteten är användbara. Läs mer om toppmötet och förslagen på www.detfedetopmode.dk