

NYA NORDISKA
NÄRINGSREKOM-
MENDATIONER

NATIONELLA KOSTRÅD

Perspektiv

PERSPEKTIV TIDSKRIFT OM SOCKER OCH NÄRING NR 2 DECEMBER 2013





Nya NNR 2012 – fokus på helhet och kvalitet

Fler än 100 experter inom området har deltagit i arbetet med de nya nordiska näringsrekommendationerna, NNR 2012. De nya rekommendationerna ser mer till kosten som helhet, men de innehåller också förslag till ändringar inom vissa livsmedelsgrupper och andra rekommendationer för att stärka folkhälsan både på kortare och längre sikt.

Av Wulf Becker, professor, Livsmedelsverket, Stockholm, nordisk arbetsgrupp för NNR 2012.

4



Näringsrekommendationer och kostråd: Nationella, nordiska eller europeiska?

På det nationella planet i Norden varierar kostråden, eftersom de styrs av måltidsvanor och andra nationella och kulturella förhållanden. Från industrins sida har man önskemål om att näringsrekommendationerna, som kostråden baseras på, i högre grad ska utgå ifrån en gemensam europeisk bedömning av den befintliga forskningen.

Av Lina Roodro, konsult och Ebbe Kristensen, VD, Mannov, Malmö och Aarhus.

10



■ Perspektiv, tidskrift om socker och näring, 12:e årgången, nr 2 december 2013. ■ ISSN: 1399-8773. ■ **Upplaga:** 9 000 i Danmark och 25 000 i Sverige.
■ **Utges av:** Nordic Sugar A/S, Langebrogade 1, 1014 Köpenhamn K. ■ **Redaktion:** Senior Marketing Manager Angela Everbäck (ansv.), Product Specialist Kyllikki Kilpi, Nutrition Communication Manager Anne-Mette Nielsen, Nordic Sugar, Mannov. ■ **Grafisk produktion:** Katrine Boelsgaard. ■ **Foton:** Christina Bull ■ **Tryck:** Punkt & Pixel AB ■ Debattinlägg, artiklar och kommentarer kan sändas till Nordic Sugar. Redaktionen påtar 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@nordicsugar.com. Besök också vår hemsida: www.perspektiv.nu



Den långa, segdragna processen

De nya nordiska näringsrekommendationerna (NNR 2012) och de efterföljande revideringarna av kostråden i de nordiska länderna är resultatet av ett mycket omfattande arbete som tar stora resurser i anspråk, både på det nordiska och på det nationella planet.

Under 20 år har de nordiska länderna samarbetat om näringsrekommendationerna, och, som framgår av artiklar i den här tidskriften, har fokus flyttats från att uteslutande handla om näringsämnen till att nu beskriva hela kosten, fysisk aktivitet och förslag till förändringar på livsmedelskategorinivå. Hur kostbudskapen i praktiken förmedlas till den nordiska befolkningen blir avgörande för om budskapen ska förbättra folkhälsan.

Syftet med NNR är att de ska användas för att planera kosten under längre tid. Näringsrekommendationerna ska inte uppfattas som att alla livsmedel som vi äter var för sig ska uppfylla rekommendationerna. Trots

det kan regionala näringsrekommendationer skapa debatt och förvirring på produktnivå.

Ett exempel är att det enligt EU:s livsmedelslagstiftning är obligatoriskt för livsmedelsproducenter att uppge det totala innehållet av sockerarter i produktens näringsdeklaration, medan NNR uteslutande fokuserar på tillsatta sockerarter. Här är det officiella rådet fortfarande att högst 10 % av det dagliga energiintaget bör komma från tillsatta sockerarter. Det kan kanske vara svårt att förstå för konsumenterna och även svårt för dem att veta vad de ska titta efter.

Det kan också vara svårt att förstå varför fokus är olika när både EU:s livsmedelsinformation till konsumenterna och NNR baseras på att sätta fokus på de näringsämnen som har betydelse för folkhälsan.

Det blir en lång, segdragen process att få NNR, de nationella kostråden

och EU:s livsmedelslagstiftning att samverka, om såväl myndigheternas, de yrkesverksammas, industrins som konsumenternas behov ska tillgodoses.

Kanske kan vi ana ett paradigmskifte vid horisonten under de kommande decenniernas utveckling av rekommendationer och kostråd. När även exempelvis miljöaspekter ska tas med, blir det dels ännu mer komplicerat, dels behöver man kanske omdefiniera hela hälsobegreppet.

Å andra sidan kan man genom att blicka ut över Europa se att de nationella kostråden i grunden inte skiljer sig åt så mycket. I grund och botten handlar det om en förnuftig energibalans och om att ha en aktiv och balanserad livsstil.

Kanske heter framtidens fokus jordnära sunt förnuft i kombination med selektiva insatser riktade mot särskilt utsatta grupper.

*Trevlig läsning!
Nordic Sugar*





NNR 2012 ger rekommendationer om intag av olika näringsämnen, matvanor och fysisk aktivitet som tillgodoser näringsbehovet och kan bidra till att minska risken för hjärt- och kärlsjukdom, övervikt, typ 2-diabetes och cancer.

Intaget mellan huvudmåltiderna kan påverka matens betydelse för hälsan.



Wulf Becker, professor, Livsmedelsverket, Nordiska arbetsgruppen för NNR 2012.

Nya NNR 2012

– fokus på helhet och kvalitet

Den femte upplagan av de nordiska näringsrekommendationerna, NNR 2012, lanserades i början av oktober på ett seminarium i Köpenhamn. Där gavs en översikt av arbetsprocess, huvudbudskap och nyheter i rekommendationerna jämfört med den tidigare upplagan från 2004. Arbetet startade 2009 och har letts av en nordisk arbetsgrupp med finansiering från Nordiska Ministerrådet. Information om projektet finns på projektets webbplats (www.nnr5.org och www.norden.org/nnr).

Bakgrund

Syftet med revideringen har varit att gå igenom och värdera ny forskning som tillkommit sedan den tidigare upplagan av NNR från 2004 och att göra en samlad bedömning av behovet av förändringar. Huvudfokus har varit på områden där ny forskning tillkommit och som är av särskild betydelse för de nordiska länderna. Det gäller t.ex. fett- och kolhydratkvalitet, protein, alkohol, vitamin D, kalcium, folat (folsyra), jod och järn. I NNR 2012 läggs också mer fokus på vilken betydelse kostens sammansättning som helhet och vissa specifika livsmedel har för hälsan. NNR 2012 ger rekommendationer om intag av olika näringsämnen, matvanor och fysisk aktivitet som tillgodoser näringsbehovet och kan bidra till att minska risken för hjärt- och kärlsjukdom, övervikt, typ 2-diabetes och cancer.

Arbetsprocess

Mer än 100 nordiska experter har varit engagerade i arbetet med att ta fram NNR 2012. Revideringen av NNR baseras på en genomgång och värdering av den vetenskapliga litteraturen vad gäller samband mellan vad vi äter och påverkan på vår hälsa. Det gäller såväl näringsintag och hur mycket vi äter av olika livsmedel, som matvanor och ätmönster.

För vissa näringsämnen och områden av särskilt nordiskt intresse och där mycket ny forskning kommit, har man gjort systematiska litteraturoversikter (systematic review, SR), medan man gjort en "lättare" revidering av andra kapitel. De systematiska litteraturoversikterna har värderats av externa granskare, och i vissa specifika frågor har en vetenskaplig referensgrupp konsulterats för att ge bättre överblick.

SR

En systematisk litteraturoversikt syftar till att identifiera, kvalitetsgradera och göra en samlad värdering av resultat från studier utifrån en definierad frågeställning, t.ex. sambandet mellan en kostfaktor och risken för en sjukdom. NNR 2012 baseras på flera SR som gjorts av nordiska experter utifrån en SR-guide framtagen av arbetsgruppen. SR baseras på litteratursökningar som täcker perioden 2000–2012. De olika SR har sedan använts av arbetsgruppen som huvud-

saklig underlag för att ta fram NNR 2012. Även resultaten i den tidigare upplagan från 2004 har vägts in. De systematiska litteraturoversikterna publiceras i den vetenskapliga tidskriften "Food & Nutrition Research", och artiklarna är tillgängliga gratis via nätet.

Granskningsprocess

Alla SR och reviderade kapitel har granskats av externa referenter. Efter att kommentarer beaktats har kapitlena lagts ut för så kallad öppen konsultation i olika omgångar där vem som helst har kunnat lämna sina synpunkter via webbaserat formulär. Arbetsgruppen har därefter värderat de inkomna synpunkterna och vägt in dessa i de slutgiltiga versionerna av kapitlen, i vad mån de bedömts vara vetenskapligt motiverade. Arbetsgruppens ställningstagande och eventuella ändringar kommer också att publiceras, vilket är en del i den transparenta processen. Detta förfarande har bidragit till en rad förbättringar och förtydliganden i slutversionen.

Nyheter i NNR 2012

NNR 2012 fokuserar på helheten i kosten och ger rekommendationer om näringsämnen och fysisk aktivitet som främjar en god hälsa på både kort och lång sikt. Nutritionsforskning har traditionellt strävat efter att identifiera specifika mekanismer och hälsoeffekter av enskilda näringsämnen.

Tabell 1.

Öka	Byt ut		Begränsa
Grönsaker	Spannmålsprodukter av vitt/siktat mjöl	▶	Spannmålsprodukter av fullkorn
Baljväxter			Charkprodukter
Frukt och bär			Rött kött
	Smör	▶	Drycker och livsmedel med tillsatt socker
	Smörbaserade matfetter		Vegetabiliska oljor, oljebaserade matfetter
Fisk och skaldjur	Feta mejeriprodukter	▶	Magra mejeriprodukter
Nötter och frön			Salt
			Alkohol

Men de flesta livsmedel innehåller många näringsämnen och bioaktiva ämnen som samspelar med varandra. I NNR 2012 har därför mer tonvikt lagts vid att utvärdera olika livsmedelsgrupper och kostmönster och vilken roll de har i att förebygga de stora kostrelaterade folksjukdomarna.

Kostmönster

Den vetenskapliga genomgången visar tydligt vad som kännetecknar ett hälsosamt kostmönster och vad som kännetecknar mindre bra matvanor. Figuren visar vilka förändringar svenskar och övriga nordbor generellt behöver göra för att äta mer hälsosamt.

Näringsämnen

Ett stort antal vetenskapliga studier har publicerats sedan förra utgåvan av NNR (2004). Experterna har gått igenom den nya forskningen och gjort en samlad bedömning av bevisläget. Resultatet visar att grunden för de gamla rekommendationerna i de flesta fall har stärkts. I vissa fall

har det funnits anledning att ändra rekommendationerna. De viktigaste förändringarna är:

- Mer fokus på vilken typ av fett och kolhydrater man bör äta än hur mycket, och vilka livsmedel som bidrar med fett och kolhydrater.
- Utrymmet för enkelomättat fett, som finns i till exempel olivolja, rapsolja och nötter, har ökat från 10–15 E% till 10–20 E%. På grund av detta justeras rekommendationen för det totala fettintaget till 25–40 E% (tidigare 25–35 E%).
- Rekommendationen för kolhydratintaget ändras till 45–60 E% (tidigare 50–60 E%).
- Rekommendationerna för protein anges både som E% och gram per kg kroppsvikt. Rekommendationen för äldre har höjts från 10–20 E% till 15–20 E%.
- Rekommenderat intag av vitamin D har höjts från 7,5 µg/d till 10 µg/d för barn över två år och vuxna, och till 20 µg/d för personer över 75 år.
- Rekommenderat intag av selen har

Avkoppling och god mat hänger ofta samman med alkohol, som kan vara ett stort problem både när det gäller kaloriinnehåll och hälsa i allmänhet.



höjts från 40 till 50 µg/d för kvinnor och från 50 till 60 µg/d för män, samt från 55 till 60 µg/d för gravida och ammande.

Fett

Utrymmet för enkelomättat fett har utökats något. Det vetenskapliga underlaget visar att byte av en del av det mättade fett mot enkelomättat fett från vegetabiliska livsmedel bidrar till att minska risken för hjärt- och kärlsjukdomar. Detsamma gäller för fleromättat fett, men rekommendationerna är oförändrade, dvs. 5–10 E%, varav minst 1 E% som n-3-fettsyror. Intaget av mättat fett bör begränsas till högst 10 E%, medan intaget av transfettsyror bör vara så lågt som möjligt. Rekommendationen för det totala fettintaget har därför justerats till 25–40 E%, baserat på de rekommenderade intervallerna för de olika kategorierna av fettsyror.

Kolhydrater

Hälsoeffekterna av kolhydrater i

kosten är relaterade till typen av kolhydrater och livsmedel. Kolhydrater från fullkorn, hela frukter, grönsaker, baljväxter, nötter och frön bör bidra med huvuddelen av kolhydraterna.

Rekommendationerna för kostfiber är i stort sett oförändrade (>3 g/MJ) och betonar att de bör tillgodoses med naturligt fiberrik kost som grönsaker, fullkorn, frukt och bär, baljväxter, nötter och frön.

Begränsningen av intaget av tillsatt socker till högst 10 E% kvarstår. Detta är viktigt för att säkerställa ett tillräckligt intag av vitaminer, mineralämnen och kostfibrer (näringstäthet), samt för att bidra till ett hälsosamt kostmönster. Det gäller speciellt för barn och personer med lågt energiintag. Konsumtion av sockersötade drycker har satts i samband med ökad risk för typ 2-diabetes och viktökning. Frekvent konsumtion av sockerhaltiga livsmedel bidrar vidare till att öka risken för karies. Begränsningen av

Behovet av mer D-vitamin är en av de nya punkterna i NNR 2012. På våra breddgrader kan det vara svårt att få sitt behov tillgodosett via solen – eller via maten, t ex tillräckligt intag av fisk.



Det är matens totala sammansättning i vardagen under en längre tid som har betydelse för hälsan.



tillsatt socker ligger även i linje med livsmedelsbaserade rekommendationen att begränsa intaget av sockerrika drycker och livsmedel.

Några rekommendationer för glykemiskt index (GI) ges inte då det vetenskapliga underlaget bedömts som otillräckligt.

Intervallet för den totala mängden kolhydrater har utökats något, från 50–60 E% till 45–60 E%. Detta är en delvis en följd av förändringarna i intervallet för fett. Men det ligger även i linje med kostmönster som associerats med minskad risk för kroniska sjukdomar. Ett rimligt intervall för totalt kolhydratintag är emellertid beroende av flera faktorer, t.ex. livsmedelskällor och mängden och typen av fettsyror i kosten.

Fysisk aktivitet

Daglig fysisk aktivitet rekommenderas som del av en hälsosam livsstil i kombination med en balanserad kost. Det finns också rön som pekar på att långvariga perioder av stillasittande varje dag ökar risken för kroniska sjukdomar. Därför bör stillasittande begränsas. Vuxna rekommenderas minst 150 min fysisk aktivitet per vecka med måttlig-hög intensitet eller minst 75 minuter per vecka med hög intensitet. Ytterligare fysisk aktivitet kan bidra till att minska risken för viktuppgång. För barn rekommenderas minst 60 minuter medel- till högentensiv fysisk aktivitet varje dag. Mer än 60 minuters daglig aktivitet ger ytterligare positiva hälsoeffekter.

Användning

NNR utgår ifrån matvanor och livsmedelsutbud i de nordiska länderna, och tar hänsyn till de viktigaste hälsoproblemen. NNR har ett brett användningsområde. De är primärt avsedda för planering och värdering av kosten för olika grupper. Ett kapitel

handlar om hur man kan använda NNR som ger en översikt av och exempel på olika användningsområden – planering och värdering av kosten, utarbetande av kostråd, beräkning, produktutveckling, undervisning och information.

Publicering

I samband med lanseringen i Köpenhamn publicerades en sammanfattning av rekommendationerna – NNR 2012. Part 1: Summary, principles and use. Den fullständiga publikationen summerar det vetenskapliga underlaget till de enskilda rekommendationerna. Boken kommer att publiceras av Nordiska Ministerrådet, både i bokform och som elektronisk utgåva.

Jämförelse med andra internationella rekommendationer

I tabell 2 jämförs rekommendationer för energigivande näringsämnen i NNR 2012 med värden från några andra internationella organisationer.

Fett och fettsyror. I samtliga rekommendationer ingår en begränsning av intaget av mättade fettsyror och transfettsyror. I "Dietary Guidelines for Americans 2010", som fokuserar på både livsmedels- och näringsintag anges att intaget av mättade fettsyror bör minskas till högst 10 E%, och ersättas av enkelomättade och/eller fleromättade fettsyror. Rekommendationerna för fleromättade fettsyror ligger i storleksordningen 5–10 E%. En adekvat tillförsel av n-3-fettsyror, både i form av linolensyra, som främst förekommer i vegetabiliska oljor, och långkedjiga n-3 fettsyror från t.ex. fisk, är en viktig del av rekommendationerna. De olika rekommendationerna för de fleromättade fettsyrorerna baseras dock på delvis olika underlag. De amerikanska referensvärdena för både n-6- och n-3-fettsyror baseras bl.a. på medianintag respektive högsta

intag som observerats bland vuxna enligt kostundersökningar i USA och Kanada. Rekommendationerna i NNR och WHO baseras däremot på nivåer som associerats med minskad risk för bl.a. hjärt- och kärlsjukdom. För den totala fettmängden i kosten anges ett intervall på 20–40 E%.

Kolhydrater. Rekommendationerna om kolhydrater ligger i allmänhet inom intervallet 45–60 E%. WHO anger i en senare uppdatering att den totala andelen kolhydrater i kosten kan variera mellan 50 och 75 procent av energiintaget, förutsatt att huvuddelen kommer från fullkornsprodukter, hela frukter, grönsaker och baljväxter.

I NNR 2012 rekommenderas en begränsning av intaget av tillsatta sockerarter till högst 10 E%. I WHO:s rekommendationer betonas sockrets roll som en indikator på energitäthet. 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. Studier av nordiska populationer visar att ett

ökat sockerintag leder till en minskad näringsstäthet, det gäller även för kostfiber. Situationen kan vara annorlunda i USA, där det är mer vanligt att sockerrika livsmedel berikas med vitaminer och mineralämnen. NNR 2012 tar även hänsyn till nyare studier som pekar på samband mellan intag av socker och sockersötade drycker med ökad risk för viktuppgång och typ-2 diabetes.

Rekommenderat intag av kostfiber ligger i storleksordningen 25–35 gram per dag.

I de amerikansk-kanadensiska rekommendationerna ges inga referensvärden för planering av kost för grupper, intervallerna gäller i princip för enskilda individer. I den senaste upplagan av "Dietary Guidelines for Americans 2010" har man dock preciserat rekommendationerna för några näringsämnen. Här anges att intaget av så kallade "SoFAS" (Solid Fats and Added Sugars) bör begränsas. Exempel på mängder som ryms i en hälsosam kost är i storleksordningen 12–14 E%. Med "solid fats" avses fetter som är fasta i rumstemperatur och

som vanligen innehåller höga halter av mättade + transfettsyror.

I NNR 2012 används i allmänhet mittvärdet i ett intervall som lämplig utgångspunkt vid planering (t.ex. protein, fett och kolhydrater), alternativt ett övre (mättat fett, tillsatt socker) eller lägre (kostfiber) tröskelvärde.

REFERENSER

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

Artikeln finns med full referenslista på www.perspektiv.nu

Tabell 2. Rekommendationer för energigivare enligt olika organisationer

	NNR 2012	USA 2006 ^a	WHO	Efsa
Fett, E% (energi%)	25–40	20–35	20–35	20–35
Mättade fettsyror	<10	Så lågt som möjligt	< 10	Så lågt som möjligt
Transfetsyror	Så lågt som möjligt	Så lågt som möjligt	< 1	Så lågt som möjligt
Enkelomättade	10–20	-	^b	
Fleromättade	5–10		6–11	
n-6-fettsyror	4	5–10	2,5–9	4
n-3-fettsyror	1	0,6–1,2	0,5–2	0,5
Kolhydrater, E%	45–60	45–65	50–75	45–60
Tillsatta, raffinerade sockerarter ^c	< 10	< 25	< 10	-
Kostfiber, g/d	25–35	25–38	> 25 ^d	> 25
g/MJ	3	3,4	-	
Protein, E%	10–20	10–35	10–15	

^a AMDR: acceptable macronutrient distribution ranges. ^b bidrar med återstående mängd av fettsyror. ^c Renframställda sockerarter omfattar sackaros, glukos, fruktos, stärkelsehydrolysat (glukossirap, högruktossirap) etc. ^d Kostfiber från fullkornscerealier, frukt, grönsaker och baljväxter.



De nya nordiska näringsrekommendationerna (NNR), som lanserades i början av oktober 2013 – men som formellt heter NNR 2012 – är en uppdatering av de tidigare rekommendationerna från 2004. Näringsrekommendationerna revideras vart åttonde år sedan 1980-talet. De olika nordiska ländernas kostråd baseras på NNR men är olika, eftersom de utgår ifrån nationella kostvanor, och de implementeras på olika sätt i de olika länderna.

Ett ökat utbud av mat och bättre tillgänglighet liksom det faktum att vi oftare äter ute gör att såväl matvanor som matkultur förändras.

Av Lina Roodro, konsult och Ebbe Kristensen, VD, Mannov, Malmö och Aarhus.

Näringsrekommendationer och kostråd: Nationella, nordiska eller europeiska?

Denna artikel försöker belysa hur NNR och kostråden samspelar i de nordiska länderna, bland annat hur kostråden i praktiken når ut till konsumenterna, samt myndigheters och andra aktörers roll i att informera. Fokus läggs också på industrins, dvs. livsmedelsproducenternas, roll och inställning till NNR, kostråden och konsumentinformationen. I överensstämmelse med EU:s centrala roll i frågor om livsmedelslagstiftning och hälsa sätts fokus även på samspelet mellan nordiska och europeiska aspekter.

Ändringarna i NNR 2012 i förhållande till NNR 2004 beskrivs i den föregående artikeln av Wulf Becker. Det ska dock helt kort nämnas att de väsentligaste ändringarna är att i de nya NNR betonas kvaliteten på fett och kolhydrater snarare än mängden, och ett högre dagligt intag av D-vitamin och selen rekommenderas.

Som framgår ovan är råden delvis olika i de olika länderna, även om de grundar sig på samma NNR. De nationella kostråden är utarbetade av de olika ländernas livsmedelsmyndigheter och expertkommittéer med hänsyn till nationella förhållanden: tillgång till råvaror, nuvarande kostvanor, (mat-)kultur m.m. Frågan är om de nationella råd, som riktas mot befolkningarna i de nordiska länderna, är så olika att variationerna i kostråden har någon egentlig betydelse.

I Sverige ansvarar Livsmedelsverket för de svenska kostråden, och för kommunikationen kring dem. Anna Karin Lindroos arbetar på Rådgivningsenheten, och menar att de Nordiska Näringsrekommendationerna är ett viktigt underlag för de svenska

kostråden. De är en slags översättning av näringsrekommendationer till konkreta råd kring vilken mat man bör välja.

”De svenska kostråden baseras på de nordiska näringsrekommendationerna och kunskap om hur vi äter i Sverige. De nya näringsrekommendationerna förstärker mycket av det vi redan visste, men vi passar ändå på att se över våra allmänna kostråd till befolkningen under 2014. Dessutom kommer vi att se över berikning av livsmedel med vitamin D, då detta är ett näringsämne som kan vara svårt att få i sig tillräckligt av.”

Sverige: Unga kvinnor har svårt att följa kostråden

Regelbundna undersökningar från myndighetens sida visar att cirka 80 procent av de tillfrågade i Sverige känner till kostråden. Men enligt Riksmaten 2010–2011 är unga kvinnor samtidigt den grupp i Sverige som är minst benägna att följa dem. Att bryta ner och anpassa kostråden till enskilda samhällsgrupper skulle kunna vara ett sätt att få fler grupper i samhället att äta hälsosamt. Det görs redan till viss mån idag genom råd till spädbarn och småbarn, gravida och ammande samt till skolor och äldreomsorg.

”Ja, det kan fungera bra för olika riskgrupper, men vi måste arbeta mer med hur vi når ut med råden. Enbart information om bra matvanor är inte tillräckligt. Även om vi ansvarar för kommunikationen av bra matvanor är detta inget Livsmedelsverket kan göra ensamt. Vi måste samarbeta med övriga aktörer och organisationer i samhället som arbetar för en bättre folkhälsa, till exempel Folkhälsoinstitutet, Landstingen och yrkesverksamma inom området mat och hälsa.”

Idag kommunicerar Livsmedelsverket främst genom sin hemsida och genom yrkesgrupper som arbetar med mat och hälsa. Att hålla en god dialog med industri och producenter anses också som viktigt, och att det pågår samtal kring hur samarbetet kan förstärkas ytterligare.

Projektledare fil.kand. Trine Enevold Grønlund från danska livsmedelsverket berättar att det kontinuerligt pågår ett mycket nära samarbete med myndigheterna i de andra nordiska länderna, primärt när det gäller NNR, men också kring nyckelhålsmärknin- gen. ”I samband med lanseringen av NNR 2012 har vi utbytt erfarenheter och funnit att vi ju alla har samma utmaningar när det gäller att kunna kommunicera kostråd till befolkningen på ett lättförståeligt sätt.” Därför vill hon inte avfärda att det kunde vara en bra idé att arbeta närmare tillsammans kring bakgrunden till de nationella kostråden i alla de nordiska länderna, eftersom man redan har NNR som gemensamt underlag, men också för att använda resurser på det nationella planet mer optimalt. ”Men de nationella kostråden måste vara olika, eftersom de olika länderna har olika matvanor och kultur”, understryker hon, och nämner som exempel det relativt höga intaget av fisk i Norge och det faktum att man i Sverige äter varm mat både till lunch och på kvällen.

Danmark: Viktigare att följa råden än att känna till dem

”Vi har stött på viss kritik mot att det nu är tio danska kostråd mot tidigare åtta, och att de därmed har blivit svårare att komma ihåg. Men det är inte så viktigt att folk kan minns alla kostråden. Bara de så långt som möjligt följer dem och utgår ifrån det

överordnade budskapet om att äta varierad kost, inte äta för mycket och dessutom komma ihåg motionen. Sedan kan var och en dyka ner i de olika råden, till exempel råd om intag av kött eller fisk.”

Och det har faktiskt betydelse vad det står i kostråden. Trine Grønlund nämner salt, som togs bort från de danska kostråden 2005. Det resulterade i att inte heller de som arbetar med mat lade så stor vikt vid saltets betydelse för hälsan. ”Men salt är ett problem, inte minst då intaget kan vara svårt att styra. Uppemot 70 procent av det salt vi intar kommer nämligen från bearbetade livsmedel”, säger Trine Grønlund.

Det är i dag stor skillnad i antalet kostråd mellan de olika länderna, men Trine Grønlund vill inte avfärda att det kan komma ännu fler råd än de nuvarande tio (i Danmark).

”Vi får ständigt ny och mer nyanserad kunskap som ska förmedlas. Som myndighet har vi ansvar för att ge befolkningen så god och så vetenskapligt baserad kunskap som möjligt, om hur man kan leva mer hälsosamt. Och kommer det fram något nytt, ska vi ta hänsyn till det. Det har ju också skett en utveckling över tid, när det gäller NNR. Rekommendationerna omfattade i början uteslutande näringsämnen, medan det i dag i högre grad handlar om livsmedelsgrupper.”

I NNR 2012 framhålls bland annat betydelsen av högre intag av selen och D-vitamin, ett område som innebär utmaningar: ”Man kan välja olika vägar. Kanske kan det vara en möjlighet att berika vissa livsmedel med D-vitamin, eftersom folk på våra breddgrader ju långtifrån får sitt behov tillgodosett via fisk eller solljus.”

Fødevarestyrelsen – danska motsvarigheten till Livsmedelsverket – är också mycket medveten om att det behövs målinriktade insatser mot olika grupper, för att dessa ska både känna till de relevanta kostråden och

Kanske skulle det vara relevant att arbeta mot gemensamma näringsrekommendationer för hela Europa.



följa dem. ”Det kan gälla lågutbildade män, vissa grupper av ungdomar och etniska grupper. Här är det viktigt att man skapar kontakt genom att arbeta utifrån de olika gruppernas egna premisser.”

Avslutningsvis säger Trine Grønlund, att det på längre sikt kan övervägas om kostråden kanske hellre skulle heta hälsoråd, eftersom även motion ingår. ”Några har också påpekat att man borde ta med råd om sömn, alkohol, rökning och stress, men här hamnar vi kanske lite utanför den danska livsmedelsstyrelsens område.”

Livsmedelsindustrin: Se med europeiska ögon

I Danmark menar livsmedelsindustrin, representerad av Dansk Industri Fødevarer, att tiden är inne för att se annorlunda på utvecklingen av näringsrekommendationerna och de därpå följande nationella kostråden. Enligt chefskonsult Mette Peetz-Schou finns det olika skäl till detta. ”Nu arbetar man i olika länder/regioner med olika metoder för att utvärdera det vetenskapliga under-

laget. Det blir totalt sett dyrt, eftersom samma arbete görs parallellt i många länder. Resultaten kan också bli helt olika beroende på vilken metod man använder. Sedan de första NNR kom 1980 har det hänt otroligt mycket inom det internationella samarbetet, och det skulle kunna vara självklart att låta EFSA (European Food Safety Association, den gemensamma europeiska livsmedelsmyndigheten) utveckla näringsrekommendationer. Då skulle det vetenskapliga underlaget för nationella eller regionala kostråd vara detsamma i hela Europa och inte bara i Norden. Att arbeta på europeisk nivå snarare än nordisk är också mer meningsfullt med tanke på varifrån vi får de livsmedel vi äter, och var vi säljer de livsmedel vi producerar. Som det är i dag, får vi mer än 50 procent av våra livsmedel från länder utanför Norden, och vi exporterar en lika stor andel till länder utanför Norden.”

Arbete på europeisk nivå betyder enligt Mette Peetz-Schou också, att det kan bli lättare och mer logiskt att skapa ett samband mellan livsmedelspolitik och lagstiftning, när det gäller

Tabell 3. Kostråd i fyra nordiska länder

Sverige	Finland	Danmark	Norge
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ät mycket frukt och grönt, gärna 500 g om dagen. Det motsvarar exempelvis tre frukter och två rejäla nävar grönsaker. 2. Välj i första hand fullkorn när du äter bröd, flingor, gryn, pasta och ris. 3. Välj gärna nyckelhålmärkta livsmedel. 4. Ät fisk ofta, gärna två–tre gånger i veckan. 5. Använd gärna flytande margarin eller olja i matlagningen. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ät grönsaker, frukt och bär vid flera tillfällen dagligen. 2. Ät fullkornsbröd och -gröt. 3. Använd vegetabiliskt matfett på brödet och företrädesvis vegetabilisk olja. 4. Ät fisk åtminstone två gånger i veckan. 5. Välj fettfri mjölk eller surmjölk varje dag, men vatten för att släcka törsten. 6. Välj lättsaltade livsmedel. 7. Rör på dig minst en halv timme om dagen. <p>Ät regelbundet 4–6 gånger om dagen och småät inte däremellan!</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ät varierad kost, ät inte för mycket och var fysiskt aktiv. 2. Ät frukt och mycket grönsaker. 3. Ät mer fisk. 4. Välj fullkorn. 5. Välj magert kött och köttpålugg. 6. Välj magra mejeriprodukter. 7. Ät mindre mättat fett. 8. Ät mat med mindre salt. 9. Ät mindre socker. 10. Drink vatten. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ha balans mellan energiintag och energiförbrukning. 2. Ät minst 5 portioner grönsaker, frukt och bär varje dag. 3. Ät minst 4 portioner fullkornsprodukter varje dag. 4. Ät fisk till middag 2–3 gånger i veckan. 5. Låt magra mejeriprodukter ingå i din dagliga kost. 6. Välj magert kött och magra köttprodukter och begränsa intaget av rött och processat kött. 7. Välj oljor, flytande och mjukt margarin framför hårt margarin och smör. 8. Välj vatten som törstsläckare. 9. Begränsa intaget av tillsatt socker. 10. Begränsa intaget av salt. 11. Var fysiskt aktiv minst 30 min. / dagen.
Senast reviderade 2005 Nästa revidering Ej fastställt	Senast reviderade 2005 Nästa revidering 2014	Senast reviderade 2013 Nästa revidering 2017	Senast reviderade 2010 Nästa revidering Ej fastställt

Vi fokuserar mycket på de produkter vi äter, men vi är inte alltid uppmärksamma på vad vi själva tillsätter.



exempelvis näringsdeklarationer och annan märkning. I dag är den allra största delen av livsmedelslagstiftningen europeisk. Ska det skapas så bra samband som möjligt mellan näringsrekommendationerna och lagstiftningen måste de utvecklas på europeisk nivå. Ett av de områden där det uppstår olikheter, är när det gäller socker. ”Här kräver de nya märkningsreglerna att företagen informerar om innehållet av alla sockerarter, oavsett om de kommer från livsmedlet eller är tillsatta, medan de nordiska näringsrekommendationerna endast gäller tillsatt socker. Det är olämpligt, eftersom det skapar osäkerhet hos konsumenterna om vad som är viktigt”, avslutar Mette Peetz-Schou.

Elisabet Rytter är Forsknings- och nutritionsansvarig på Livsmedelsföretagen. Hon berättar att nyttan av gemensamma europeiska näringsrekommendationer har diskuterats i Sverige. Men även om det finns klara fördelar med att ha gemensamma rekommendationer för Europa, skulle det dröja innan de fick samma dignitet som NNR.

”Gemensamma europeiska rekommendationer skulle göra det enklare att sälja på den europeiska marknaden. Men än så länge finns det ingen lång gemensam tradition i Europa, och inget självklart gemensamt sätt att se på vad rekommendationer ska innehålla. Dessutom är de nordiska rekommendationerna mer fullständiga och tar även hänsyn till de speciella nordiska förhållandena.”

Nordisk forskning också en fördel för industrin

Elisabet Rytter menar också att NNR samlar den nordiska nutritionsforskningen i samband med att rekommendationer tas fram, vilket kan ha en positiv effekt.

”Att samla de nordiska forskarna kan stärka den nordiska nutritionsforskningen, och leda till ökad tillgänglighet för industrin. Det är så klart lättare att arbeta med forskare med nära geografisk placering, även om vi inom industrin har ett internationellt samarbete.”

Men det stora problemet för den svenska industrin är inte rekommendationernas innehåll, utan de märkningsregler som råder kring livsmedel.

”Idag finns inga möjligheter för industrin att kommunicera kostråden. Enligt Livsmedelsverkets tolkning av EUs förordning om närings- och hälsopåståenden får kostråden bara kommuniceras i butik, kopplat till en kategori av livsmedel. Men inte på enskilda produkter.”

En förklaring till att olika länder tolkar förordningen så olika, ligger i dess natur som ramförordning. Det ger ett visst utrymme för varje land att göra sina egna tolkningar.

”Livsmedelsföretagen och Svensk dagligvaruhandel driver med hjälp av Swedish Nutrition Foundation Branschstödet för närings- och hälsopåståenden. Vi har sedan bildandet 2010 genomfört en rad aktiviteter för att underlätta användningen av närings- och hälsopåståenden. I den senaste vägledningen fick vi fortsatt nej till att använda kostråden på enskilda produkter. Men vi fortsätter att arbeta för att detta ska bli tillåtet även i Sverige. Det är ju tillåtet i andra länder, så som Finland och Storbritannien”, avslutar Elisabet.

I Finland är det enligt tradition så att industri, organisationer och myndigheter har ett nära samarbete. Det illustreras bland annat av den finska hjärtmärknings (i Finland används inte nyckelhålmärknings), som har

utarbetats i samarbete mellan industrin och den finska hjärtföreningen.

Finland: Viktigt att kommunicera rätt för att undvika förvirring

Direktör Marleena Tanhuanpää från den finska föreningen för livsmedels- och dryckesindustrin konstaterar att det inte är någon större skillnad mellan de nya NNR och tidigare rekommendationer. Det viktigaste är hur vi kommunicerar NNR.

”Det är till exempel inte samma sak att minska mängden rött kött och att undvika att äta kött. Men medierna vill gärna sätta saker på sin spets. Därför måste också näringsexperter vara tydliga och nyanserade, så att konsumenterna inte blir förvirrade.”

Det finska nationella näringsrådet arbetar nu på de nationella kostråd baserade på NNR, och planen är att de ska ges ut i januari 2014.

Den finska föreningen för livsmedels- och dryckesindustrin kommer att kommunicera rekommendationerna via sina egna kanaler, men andra forum kommer att ge den egentliga konsumentinformationen.

Marleena Tanhuanpää tillägger att experterna har gjort ett enormt arbete och att det också är mycket värdefullt för livsmedelsindustrin. ”Det är mycket viktigt att fokus ligger på hela kosten i stället för olika produkter. Vi kan njuta av allt i måttliga mängder.”

”Men miljödelen av NNR är en annan fråga, och den har inte getts ut än. Det är mycket viktigt att se till så att även denna del, och inte bara näringsdelen, baseras på vetenskapliga studier.”

”Det är ett välkänt faktum att det är svårt att mäta miljöpåverkan hos livsmedel för att skapa ’hållbara kriterier’ för dem. Det är mycket svårt att skapa

en balanserad, sammanhållen och vetenskapsbaserad syn på miljöpåverkan i relation till livsmedel. Att dessutom lägga till näringsaspekterna gör det inte lättare”, säger Marleena Tanhuanpää.



Nordic Sugar AB
205 04 Malmö
Sverige

Nytt tema på www.perspektiv.nu

NNR och kostråd är ett så centralt ämne i kost- och hälsodebatten, att Nordic Sugar följer upp det här numret av Perspektiv med ett tema på hemsidan.

Där intervjuas flera personer, som varit involverade i att ta fram eller förmedlar NNR och kostråden.

Läs mer på www.perspektiv.nu under "Teman".

Perspektiv

Perspektivs e-nyhetsbrev

På www.perspektiv.nu kan du anmäla dig till det kostnadsfria e-nyhetsbrevet, som ges ut på både danska och svenska.

3–4 gånger om året får du då nyheter om näring och forskning, resultat från olika undersökningar om näringsrelaterade frågor samt inbjudningar till Nordic Sugars närings- och hälsoseminarier.

De senaste numren av nyhetsbrevet har satt fokus på evidensen för sambandet mellan läskedrycker och övervikt, fruktos i relation till hjärt-kärlsjukdomar, övervikt och typ 2-diabetes samt fysisk aktivitet.

Du kan läsa dem och tidigare nyhetsbrev på www.perspektiv.nu.

WHO: Test av näringsprofilsystem

Resultaten av testen av WHO:s näringsprofilsystem för livsmedel och drycker presenterades på ett möte i september.

Systemet testas i Sydafrika, Kanada, Förenade Arabemiraten, Norge, Slovenien och Thailand.

Näringsprofiler är det tekniska namnet på den metod som används för att definiera olika livsmedels näringsvärde.

Profilerna kan utformas på en rad sätt som på olika vis påverkar såväl marknadsföring som vilka livsmedel och drycker man kan rekommendera.

Syftet med mötet var att diskutera hur man kan använda näringsprofiler, hur de används och hur de kan användas i samband med utveckling av vägledande principmanualer för:

- marknadsföring av livsmedel och drycker till barn
- utveckling av framsidesmärkning på livsmedel och drycker
- lagstiftning för hälso- och näringsrekommendationer
- fastställande av riktlinjer för inköp av skolmat

Samma princip som med nyckelhålmärkningen alltså.

I EU har man också diskuterat näringsprofiler. EFSA (den europeiska myndigheten för livsmedelssäkerhet) utarbetade under 2008 en rekommendation till Europeiska kommissionen om hur man kunde fastställa näringsprofiler, men arbetet på EU-nivå avstannade. Näringsprofilerna skulle ha varit klara 2009. Det är oklart när arbetet återupptas.

WHO:s testresultat kommer utan tvekan att användas som inspiration i det vidare europeiska arbetet.

Presentationer från WHO:s möte kan ses på: www.who.int/nutrition/topics/seminar_19Sept2013_GranadaSpain/en/index.html.