

# Høring: Nasjonale kostråd for god helse og gode liv

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

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

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

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

Høringsfrist: **20.05.2024**

## Innspill til sammensetning og antall råd

Havforskningsinstituttet stiller seg positiv til at antall råd er redusert i dei nye kostråda. Instituttet driv aktiv forskning på sjømat på mange felt og ser det som positivt at dei nye kostråda bygger på dei omfattande risikovurderingar gjort av VKM og EFSA, samt seinare stadfesta av FAO/WHO. Vi registrerer at rådet for inntak av fisk og annan sjømat vert ståande med tilråding på same nivå (300-450 gram kvar veke) som i dei førre råda.

Vi registrerer dog at det i Norge er registrert (VKM, 2022) at vi ikkje har den mengde sjømat i norsk kosthold som er tilrådd og at på tross for ytterlegare satsing og eit mål om 20% auke frå 2015 til 2023 har forbruket per person gått noko ned. Ein får derfor ikkje teke ut dei helsegevinstane ein kunne ha fått. Det er derfor også viktig også å sjå på korleis nye kostråd kan få gjennomslag.

Vi meiner i den samheng at fisk og anna sjømat burde hatt eit eige råd og at den store variasjonen sjømat bidrag med (som skjell, reker, krabbe, og eit stor antall fiskeartar) kunne fått noko meir plass. Sjømaten er mykje meir enn berre ei god proteinkjelde.

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

Havforskningsinstituttet stiller seg bak dette rådet, men meiner at vi alt her kunne teke inn «drikk vatn» som er eit viktig råd i høve til helse og berekraft. Det kunne også vore ei utdjuving av rådet om «spis med glede» som vi meiner at i tillegg til å handle om identitet, kultur, tradisjon og hygge, også handlar om viktig kunnskap. I eit samfunn som er overlessa med kommunikasjon, kan det vere nødvendig å drive kunnskapsoppbygging også innan ernæringsfeltet (eksempel «Food & Nutrition

literacy» og «Ocean literacy»). Blant anna er det å ha kunnskap om høsting, lagring og tilbereding av råvarer til gode måltider også ein del av ein beredskap som er blitt meir viktig med eit meir utrygt verdsbilete og derfor viktigare.

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

Vi støttar dette rådet, men meiner at bær godt kan vere med i dette rådet.

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

Vi støttar dette rådet. Viktig å få fram at det er varierte fullkornsprodukt ut over brød som kan bidra til gode fullkornsmåltider.

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

Havforskningsinstituttet meiner at dette rådet er relativt lite konkret og forvirrende i sitt fokus på protein. Dette er ikkje i tråd med dei andre råda som er matvarebaserte, og ikkje har fokus på enkelt næringsstoff. Både fisk, kjøtt og belgfrukter vert sett under ei «protein-overskrift», mens for lågt inntak av protein ikkje er noko problem i norsk kosthald. Proteininntaket i prosent av energi har auka monaleg berre dei siste ti-åra. Vi meiner derfor at dette kostrådet ikkje bør ha fokus på proteinkilder i kosthaldet. Vi er samde i at inntak av kjøtt spesielt basert på import av kraftfôr må noko ned og dette kan gjerne gjevast i eit konkret råd om å ete mindre kjøtt og byte ut noko med belgvekstar.

Fisk og sjømat er av dei mest studerte og utgreidde matvaregrupper i norsk kost gjennom VKM sin tre store risikovurderingar. Den siste frå 2022. Det er viktig å få presisert at i ernæringsverdien av fisk og sjømat er det like mykje mikronæringsstoff og omega-3 fettstoffer som gjer at anbefalinga på 300-450 gram i veka står. I dag et man for lite fisk og sjømat og styremaktene har prøvd å få inntaket opp, men dette rådet er for lite konkret til å verke i den retning. Vi foreslår å ha eit eige råd for fisk og sjømat.

“Inkluder/spis fisk og sjømat i ulike typer måltider fleire gonger i veka ”

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

HI ser at det er eit godt fagleg grunnlag for å tilråde inntak av meieriprodukt i høve til kalsium og også til ein viss grad for jod, sjølv om fisk her er eit alternativ. Vi vil likevel påpeike at dette er eit ganske ytterlågande råd med konkret råd om meieriprodukt fleire gonger om dagen. Det er nok kanskje ikkje metodisk grunnlag for eit så sterkt råd og det peiker også på om det faglege i å gå frå råd på enkelt næringsstoff (her særleg kalsium) og heile matvaregrupper. I høve til det sære vage rådet på fisk og sjømat verkar dette ubalansert, spesielt med tanke på at kalsium opptak er avhengig av vitamin D. Teksten om ulike veganske mjølkeerstatningar er noko ufullstendig og det er svakt fagleg grunnlag her.

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

HI ser behov for eit slikt «ikkje eller nei»-råd. Dette rådet (eller råd 1) kunne også brukast til å uttrykke noko om energibalanse og glede over å kunne lage mat frå råvarer. Det er også viktig at matvarer med naturleg høgt feitt (som ein haustmakrell) ikkje vert nei-mat.

## **Bakgrunn, metode og prosess**

HI er imponert over den store prosess og ulike enkeltarbeid som har vore gjort i arbeidet med dei nye nordiske tilrådingane. Ei slik god oppdatering av næringsstoff og behov og tilrådingar er viktig å få gjort med jamn mellomrom slik at ein kan få med ny forskning.

Vi tenkjer dog at i høve til bærekraftsvurderingane er materiale for tynt og den lange kjeda frå ulike matproduksjonar til vurdering av matvarer er lang og enno umoden. For sjømat, både villfanga og oppdretta, som begge i stor grad er eksportretta, vert dette med kva som vert forbruk i Norge og kva som vert eksportert i seg sjølv eit stort felt. I høve til berekraft vert det lite fokus på at det vert brukt om lag 2 millionar tonn fiskefôr i Norge (90 % av råvarer importert) og innhaldet her vil slå veldig inn på miljøpåverknad på produkt og miljøet rundt.

Generelt manglar det i høve til miljø også noko på dette med svinn/kasting som burde vore vurdert. Er den lik for ulike matvarer ? Kva fins av data og burde dette vore med i bærekraftsvurderinga ?