

Deres ref.:

Vår ref: HSAK202400447

Dato: 16-05-2024

Høring – Nasjonale kostråd

Legeforeningen takker for mulighet til å gi høringssvar.

Innspill til sammensetning og antall råd

Den oppdaterte versjonen av Nasjonale kostråd for god helse og godt liv fremstår oversiktlig og systematisert. Den inneholder de viktigste prinsippene og baserer seg på internasjonale retningslinjer for kosthold til friske mennesker. Tilleggsinformasjon om forholdet til miljøet er et vesentlig og inspirerende tillegg. Begrunnelsen for rådene er til tider for detaljerte og spesifikke, med fare for at det overordnede budskapet forsvinner i detaljene.

Kunnskapsgrunnlaget for kostråd endres raskt og Legeforeningen anbefaler at rådene oppdateres oftere.

Legeforeningen savner råd om alkoholinntak. Alkohol er ikke et essensielt næringsstoff, og inntak av alkohol bidrar til utvikling av sykdommer som kreft, hjerte- og karsykdommer og diabetes, og kan bidra til fedme og overvekt. Internasjonal litteratur viser ingen helsefremmende effekt av alkoholinntak, eller noen sikker "nedre grense" for alkoholinntak. Det bør anbefales abstinens fra alkohol for barn og gravide.

Legeforeningen savner også kostråd til eldre. Kostholdsråd for eldre bygger på de samme prinsippene som for allmennbefolkningen, men krever mer nyansering da flere eldre har sykdommer og/eller tilstander som påvirker kostholdet. Dette inkluderer manglende matlyst, nedsatt smak- og luktesans, utfordringer med å tygge maten, tap av muskelmasse og underernæring. Spesifikke råd som adresserer disse og andre utfordringer vil være til stor nytte for befolkningen, spesielt med tanke på

den kommende eldrebølgen. Det bør derfor legges til helt konkrete anbefalinger som å spise med andre mennesker, tilføring av farge og/eller krydder (ikke salt) i maten, og å kutte maten i mindre biter.

Legeforeningen savner informasjon om kostholdets påvirkning på psykisk helse. De nasjonale rådene i høringsutkastet vil trolig ha en positiv påvirkning på psykisk helse, men dette er ikke diskutert i noen stor grad i høringsutkastet eller belyst gjennom kunnskapsgrunnlaget. Det finnes nasjonal og internasjonal litteratur som kan tyde på at et sunt kosthold bidrar til å forebygge psykiatriske og kognitive sykdommer som depresjon, demens og selvmord. Kostrådene som nå er på høring, kan minne om middelhavsdietten, som flere forskere

mener har forebyggende effekt på blant annet kognitiv svikt hos eldre (Nucci D, 2024; Kurowska A, 2023; Brickman AN, 2023) og depresjon hos ungdom (Zielenska M, 2022) og voksne (Ortega MA, 2022). Legeforeningen savner en omtale av disse problemstillingene og status for forsknings- og kunnskapsgrunnlaget for dette feltet.

Vit D og Omega 3 er spesielt kontroversielle emner, og der var derfor forventet at disse temaene var omtalt, om ikke annet enn for å konstatere at det foregår forskning på forebyggende effekt av Vit D for hjerte/kar-lidelser og Omega 3 for psykiske lidelser. Vi vet at Omega 3 (spesielt EPA og DHA) er essensielle for helsen, men det trengs flere RCT'er og oppsummerende undersøkelser for å avklare om det har beskyttende effekter på affektive lidelser, depresjon og svekket kognisjon. Det ville vært oppklarende å inkludere et avsnitt som oppsummerer status for forskningen på dette feltet (vit D og Omega 3), og som understreker at det er for tidlig å konkludere i form av konkrete kostråd.

Legeforeningen påpeker at en andel sykdommer medieres via fedme, og anbefaler at reduksjon i kaloriinntak og inntak av høyt prosesserte matvarer enten omtales, eller inngår som en del av kostrådene, eventuelt som et syvende råd (om redusert energiinntak for mennesker med fedme).

Videre bør det i kostrådene nevnes at kosten må tilpasses den enkelte. Rådene som er foreslått, tar i liten grad hensyn til individuelle forskjeller og hva mennesker trenger og tåler.

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

Legeforeningen mener at rådene bør inkludere informasjon om oppsummert kunnskap for inntak av antioksidanter gjennom matvarer som blant annet bær, frukt, grønnsaker, urter og krydder.

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

Legeforeningen mener råd om inntak av fisk og sjømat bør nyanseres. Det er vist til dels stor forskjell i innhold av miljøgifter, metylkvikksølv og bly basert på fiskens art, størrelse, alder og levested.

I rådene om inntak av fisk bør det også presiseres at helseeffektene av fiskeinntak ikke opphever de negative helseeffektene av miljøgiftene.

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

Legeforeningen foreslår å flytte fram "sukker" før "salt", da sukker har en potensielt større negativ innvirkning på helse.

Bakgrunn, metode og prosess

Legeforeningen mener begrepene "kJ" og "MJ" bør erstattes av "kcal", da folk og helsepersonell flest forholder seg til denne måleenheten. kJ og MJ kan eventuelt tillegges etter at informasjonen er gitt i kcal.

Avsnittet om fedme hos spedbarn er til dels misvisende (kapittel 2.2) jf. høyt proteininntak, og bør erstattes med et avsnitt som beskriver de reelle kostutfordringene for spedbarn (som for eksempel overvekt og fedme).

Med hilsen
Den norske legeforening

Siri Skumlien
generalsekretær

Johan Georg Røstad Torgersen
Fagdirektør
Gard Paalgard Rønnow
rådgiver

[Dokumentet er godkjent elektronisk](#)