



Til alle fagmedisinske foreninger

Deres ref.:

Vår ref.: HSAK202400447

Dato: 05-04-2024

Høring – Nasjonale kostråd

Legeforeningen har fra Helsedirektoratet mottatt høring av *Nasjonale kostråd for god helse og gode liv*.

Helsedirektoratet skriver at Nasjonale kostråd for god helse og gode liv har til hensikt å bidra til å fremme folkehelsen og forebygge utvikling av kroniske sykdommer. Et sunt kosthold gir grunnlag for god helse i alle aldre. Et usunt kosthold er blant de viktigste risikofaktorene for sykdom og for tidlig død både i Norge og i resten av verden. Videre skriver de at en endring av kostholdet i tråd med Helsedirektoratets kostråd kan redusere risikoen for utvikling av ikke-smittsomme sykdommer, som kreft, hjerte- og karsykdommer og diabetes type 2.

De nye nordiske ernæringsanbefalingene, [Nordic Nutrition Recommendations 2023](#) (NNR 2023), utgjør det vitenskapelige forskningsgrunnlaget for revisjonen av anbefalingene om kosthold og ernæring i Norge. Nordisk Ministerråd er oppdragsgiver for NNR 2023. NNR 2023 består av oppdaterte anbefalinger for energi, makro- og mikronæringsstoffer, et oppdatert kunnskapsgrunnlag for matvarebaserte kostråd og for integrering av miljømessig bærekraft i disse.

Direktoratet opplyser om at de nasjonale kostrådene er basert på sammenhengen mellom kosthold og helse. Klima- og miljømessig påvirkning av ulike matvaregrupper er omtalt.

De nye norske kostrådene, «Kostråd for god helse og gode liv» og referanseverdiene for energi og næringsstoffer erstatter Helsedirektoratets kostråd fra 2012 og anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet fra 2014. Som en del av revisjonen av de nye nasjonale kostrådene, publiserte Helsedirektoratet i november 2023 nye [norske referanseverdiene for energi og næringsstoffer](#).

Målgruppe

Hovedmålgruppen til kostrådene er den generelle befolkningen fra to år. Enkelte grupper i befolkningen dekkes ikke av de generelle kostrådene. Dette gjelder barn under 2 år, gravide og ammende, personer med et vegansk kosthold eller personer med spesielle behov/sykdom.

Kostrådene ligger også til grunn for arbeid med kosthold i institusjoner som barnehage, skole og skolefritidsordning. Kostrådene er også grunnlag for veileder om ernæringshensyn i offentlige anskaffelser av mat- og drikkeprodukter og for måltider i dagtilbud, bo- og behandlingssentre, helsetjenesten og i forsvaret. Kostrådene ligger også til grunn i sykdomsspesifikke anbefalinger, forebygging av kreft, hjerte- og karsykdom m.m.



Innhold

Hvert råd er bygget opp etter følgende mal:

- Råd
- Praktisk informasjon (inkluderer avsnitt om klima- og miljøvalg)
- Begrunnelse (inkluderer avsnitt om begrunnelse for klima- og miljøvalg)

I høringsutkastet presenteres seks kostråd. Dette er en halvering fra dagens råd. Alle matvaregruppene fra tidligere kostråd er inkludert i de nye seks rådene, det er ingen matvaregrupper som har falt ut av anbefalingene. Inndelingen av rådene er basert på praktisk bruk. Endringer i utkast til nye kostråd sammenlignet med dagens råd:

- Ny anbefaling om å velge mest mat fra planteriket.
- Det er en økning i anbefalingen om frukt, grønnsaker og bær fra 500 gram per dag, til 500-800 gram per dag.
- Økt fokus på at belgfrukter kan inngå som en del av et sunt kosthold.
- Det er tatt inn flere perspektiver knyttet til mat, som måltidsglede og det å ta seg tid til å spise.
- Mengdeanbefalingen for rødt kjøtt har blitt justert ned fra maksimalt 500 gram i uken, til maksimalt 350 gram i uken.
- Ordlyden for anbefaling om prosessert kjøtt har blitt noe strengere, fra en anbefaling om å begrense inntaket, til å spise minst mulig av alle typer bearbejdede kjøttprodukter.
- Anbefalt daglig inntak av fullkorn har økt fra 70-90 gram per dag, til minst 90 gram per dag.
- Meieriprodukter har gått fra å ha en anbefaling om et generelt daglig inntak, til to til tre porsjoner hver dag, dette tilsvarer 3,5-5 dl melk eller meieriprodukter.
- Planteoljer hadde tidligere ingen mengdeanbefaling. I nye kostråd anbefales et inntak på omtrent 25 gram per dag av planteoljer, eller tilsvarende mengde fra myke margariner.
- Fysisk aktivitet utgår som eget kostråd, men er fremdeles en selvstendig anbefaling fra Helsedirektoratet. I utkastet til nye kostråd understrekes også viktigheten av balanse mellom inntak og forbruk av energi.
- Hvert råd inneholder også en praktisk omtale av hva som vil være gode klima- og miljøvalg innenfor rådet, samt begrunnelse for dette. Miljødirektoratet er ansvarlig for omtalen av klima- og miljømessig påvirkning av kostrådene i samråd med Helsedirektoratet. Omtalen baseres på NNR 2023 og eventuelle andre kilder Miljødirektoratet vurderer som relevant.



**DEN NORSKE
LEGEFORENING**

Denne høringen skal grunnet frist behandles administrativt.

Les mer på siden til [Helsedirektoratet](#).

Dersom høringen virker relevant, bes det om at innspill sendes til Legeforeningen innen **9. mai 2024**. Det bes om at innspillene lastes opp direkte på Legeforeningens nettsider.

Høringen finnes på [Legeforeningen.no](#) under [Legeforeningens politikk – Høringer](#)

Med hilsen
Den norske legeforening

Marlene Havn Sæther
Rådgiver helsepolitikk