

Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer i Norge

Oppsummering av kostrådene

Kostrådene er hovedsakelig rettet mot primærforebygging av kroniske kostrelaterte sykdommer hos voksne personer i Norge. Fysisk aktivitet er også inkludert fordi graden av fysisk aktivitet påvirker energibalanse og kroppsvekt, og dessuten har en direkte effekt på risiko for en rekke kroniske sykdommer. Disse er utarbeidet i samsvar med Nasjonalt råd for fysisk aktivitet.

For å oppnå målet om en bedre folkehelse bør en stor del av befolkningen justere eller endre sine spise- og levevaner. For mange kan dette være en stor utfordring. Kostrådene bør imidlertid være til hjelp for den enkelte til å gradvis endre sine vaner. Positive helsegevinster kan oppnås selv om man ikke fullt ut klarer å følge kostrådene.

Verdens helseorganisasjon (WHO) anslår at 80 % av forekomsten av hjerteinfarkt og type 2-diabetes kan forebygges med endringer i kosthold, fysisk aktivitet og røykevaner, og World Cancer Research Fund konkluderer med at 50 % av forekomsten av kreft kan forebygges ved slike endringer i levevaner.

Kostrådene er utformet konkrete og kvantitative der det er mulig. Mengdene som angis er generelt beregnet på voksne mennesker med normal fysisk aktivitet. Kostrådene gir imidlertid ikke noen entydig oppskrift på det totale kostholdet. Kostrådene kan praktiseres og innpasses i et norsk kosthold på ulike måter basert på hver enkelts ønsker og valg.

Kostrådene og råd for fysisk aktivitet er basert på en helhetlig vurdering av systematiske kunnskapsoppsummeringer utført av organisasjoner og helsemyndigheter. Kunnskap som karakteriseres som overbevisende eller sannsynlig (se kapittel 4 for definisjoner) er sterke nok til at de kan danne grunnlaget for anbefalinger.

Kostrådene er basert på en helhetlig vurdering som tar hensyn til mange sykdommer, matvarer og fysisk aktivitet. Det legges spesielt vekt på de vanligste folkesykdommene, alvorlighetsgrad av sykdommene og de sykdommene som har økende forekomst i befolkningen.

Ved utarbeidelse av kostråd tillegges studier som dokumenterer en sammenheng mellom inntak og risiko for sykdom og død (harde endepunkter) større vekt enn studier som dokumenterer effekter på risikofaktorer for sykdom og død (intermediære endepunkter).

I utviklingen av de nye nasjonale kostrådene er det tatt utgangspunkt i kunnskap om matvareeffekter på helsen. Hvis matvarebasert forskning dokumenterer en overbevisende eller sannsynlig sammenheng mellom eksponering og risiko for sykdom benyttes dette som grunnlag for kostråd. Dersom resultater fra matvarebasert forskning er begrenset eller ikke tilgjengelig for en matvaregruppe, benyttes kunnskap om næringsstoffers effekter på helsen ved utvikling av kostråd (dette gjelder for eksempel matolje, margarin og smør). Ofte er det en kombinasjon av resultater fra matvarebasert og næringsstoffbasert forskning som ligger bak kostrådene som gis i denne rapporten, men matvarebaserte forskningsresultater gis alltid prioritet hvis slike resultater foreligger.

Rapporter som bygger på systematiske kunnskapsoppsummeringer fører sjelden helt frem til konkrete kostråd. En helhetlig vurdering er derfor nødvendig for å overføre den evidensbaserte kunnskapen til konkrete kostråd. Denne helhetlige vurderingen kan ikke gjøres strengt vitenskapelig, men må ofte i siste instans baseres på beste skjønn. Overgangen fra evidensbasert kunnskap til kvantitative kostråd er utfordrende og er ikke basert på strenge vitenskapelige kriterier. Grunnlagsdokumentasjonen viser sjelden en klar terskelverdi hvor inntak over eller under et anbefalt nivå endrer risiko for sykdom. Vanligvis endrer risiko seg gradvis med økende inntak av en matvare eller matvaregruppe. En enkelt kvantitativ angivelse av anbefalt inntak blir derfor ofte upresis i forhold effekten på den enkeltes helse.

Basert på en helhetlig vurdering av dokumentasjonsgrunnlaget er det utarbeidet 13 råd om kosthold og fysisk for voksne personer. Rådene er ikke presentert i prioritert rekkefølge, men følger i hovedsak rekkefølgen i kapitlene i rapporten.

Råd 1.

Det anbefales et kosthold som hovedsakelig er plantebasert og som inneholder mye grønnsaker, frukt, bær, fullkorn og fisk, og begrensede mengder rødt kjøtt, salt, tilsatt sukker og energirike matvarer.

- Et variert kosthold er den sikreste måten til å oppnå gunstige helseeffekter og et optimalt inntak av næringsstoffer.
- Velg hovedsakelig lite bearbejdede matvarer da slike matvarer ofte har en ernæringsmessig gunstigere sammensetning enn mange bearbejdede produkter. Mat som bearbejdes tilsettes ofte ingredienser som mettet fett, sukker og salt.

Råd 2.

Det anbefales at man opprettholder balanse mellom energiinntak og energiforbruk.

- Energiinntaket i kostholdet og energiforbruket gjennom fysisk aktivitet bør balanseres slik at vekten opprettholdes innenfor normalområdet.
- Inntak av matvarer med høyt energiinnhold bør begrenses.
- Inntak av drikke med tilsatt sukker som brus og saft bør begrenses
- Innenfor hver matvaregruppe anbefales det at man fortrinnsvis velger nøkkelhullsmerkede matvarer siden de fleste av disse har lavere innhold av fett og sukker og mer fiber enn sammenlignbare matvarer i samme matvaregruppe (se faktaboks 29.1).

Råd 3.

Det anbefales minst 5 porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag.

- Det anbefales at alle bør spise minst 5 porsjoner til sammen tilsvarende minst 500 gram grønnsaker, frukt og bær hver dag. De fleste (80-90%) spiser mindre enn anbefalt.
- Omkring halvparten av inntaket bør være grønnsaker, og omkring halvparten frukt og bær.
- En porsjon tilsvarer omkring 100 gram som for eksempel en liten bolle blandet salat, en gulrot, brokkoli eller blomkål som tilbehør til en middagstallerken, en middels stor frukt

(eple, pære eller appelsin), en liten bolle med bær. Ett glass juice kan inngå som maksimalt én porsjon.

- Det anbefales at man spiser variert og at man velger grønnsaker, frukt og bær med forskjellige farger (inkl røde, grønne, gule, hvite, blå/fiolett og oransje) og at tomater, løk, purre og hvitløk inngår i kostholdet.
- Friske, hermetiske, frosne, rå og varmebehandlede (dvs. bearbeiding med koking, mikrobølgeovn, baking og steking) grønnsaker, frukt og bær kan inngå som del av anbefalingene. Tørket frukt kan også inngå som del av anbefalingene, men porsjonsstørrelsene bør justeres ned.
- Det anbefales at et moderat inntak av nøtter (10-20 g/d) inngår i et variert kosthold. Nøttene bør være usaltet. Nøtter kommer i tillegg til de anbefalte 5 porsjoner med grønnsaker, frukt og bær.
- Poteter er ikke inkludert i de anbefalte 5 porsjoner med grønnsaker, frukt og bær. Poteter er imidlertid en viktig basismatvare i norsk kosthold og kan gjerne inngå i et variert kosthold. Potet har et høyere innhold av kostfiber og flere vitaminer og mineralstoffer per energienhet enn vanlig ris og pasta. Velg fortrinnsvis kokte eller bakte poteter fremfor potetprodukter som er tilsatt fett og salt.

Råd 4.

Det anbefales minst 4 porsjoner fullkornsprodukter hver dag.

- Det anbefales at man daglig spiser minst 4 porsjoner fullkornsprodukter til sammen tilsvarende minst 75 gram fullkorn per 10 MJ (2400 kcal). Det gjennomsnittlige inntak av fullkorn i befolkningen er anslått til ca. 50 gram per dag. De fleste spiser derfor trolig betydelig mindre enn anbefalt.
- Anbefalingen tilsvarer et daglig inntak på ca. 70 gram fullkorn for kvinner og ca. 90 gram for menn. Tre skiver brød bakt på 100 % sammalt mel gir ca. 75 gram fullkorn, se tabell 29.1.
- Minst halvparten av det samlede inntaket av kornprodukter bør være i form av fullkorn.
- Velg fortrinnsvis kornprodukter med høyt innhold av fiber og lavt innhold av fett, sukker og salt, for eksempel nøkkelhullsmerkede produkter (se faktaboks 29.1) og merket grovt eller ekstra grovt ifølge Brødskala'n.
- Begrens inntaket av kornprodukter med høyt innhold av fett, salt og sukker, f. eks. en del typer søte bakervarer, frokostblandinger, pizza og snacks.

Råd 5.

Det anbefales fisk tilsvarende 2-3 middagsporsjoner i uken.

- Det anbefales at man spiser omkring 300-450 gram fisk i uken. Dette tilsvarer 2-3 middagsporsjoner i uken. Omkring halvparten av den norske befolkningen spiser mindre enn anbefalt.
- Alternativt kan fisk som middag erstattes med tilsvarende mengde fisk som pålegg. Seks påleggsporsjoner med fisk tilsvarer omkring en middagsporsjon.
- Både mager og fet fisk kan inngå, men det anbefales at minst 200 gram av inntaket bør være fet fisk.
- Velg fortrinnsvis nøkkelhullsmerkede fiskeprodukter.

Råd 6.

Velg magre meieriprodukter.

- Regelmessig inntak av magre meieriprodukter er viktig for å sikre et tilstrekkelig inntak av en rekke næringsstoffer, særlig kalsium og jod. Magre meieriprodukter kan derfor med fordel inngå i et helhetlig kosthold.
- Inntak av meieriprodukter med mye mettet fett, som helmelk, fløte, fet ost og smør, bør begrenses.
- Inntak av meieriprodukter med høyt energiinnhold (dvs. mer enn 950-1150 kJ eller 225-275 kcal per 100 gram) bør begrenses.
- Velg fortrinnsvis nøkkelhullsmerkede meieriprodukter (se faktaboks 29.1) siden disse inneholder mindre fett, tilsatt sukker og salt enn tilsvarende andre meieriprodukter.

Råd 7.

Velg magert kjøtt og magre kjøttprodukter og begrensn inntaket av rødt kjøtt og bearbeidet kjøtt.

- Magre kjøttprodukter kan være viktig for å sikre et tilstrekkelig inntak av en rekke næringsstoffer. Et moderat inntak av magre kjøttprodukter kan derfor med fordel inngå i et helhetlig kosthold.
- Man bør velge kjøtt og kjøttprodukter med lavt innhold av fett og salt. Rent kjøtt bør fortrinnsvis benyttes.
- Dersom man spiser rødt kjøtt (storfe, sau og gris) bør man begrense inntaket til mindre enn 500 gram per uke. Dette tilsvarer 2 middager med rødt kjøtt samt en begrenset mengde kjøttpålegg i uken. Det anslås at vel halvparten spiser mer rødt kjøtt enn anbefalt. Ved en reduksjon av inntaket av rødt kjøtt bør man fortrinnsvis redusere inntaket av bearbeidet rødt kjøtt.
- Inntak av bearbeidede kjøttprodukter som er røkt, saltet eller konservert med nitrat eller nitritt bør begrenses.
- Det anbefales at man fortrinnsvis velger nøkkelhullsmerkede kjøtt og kjøttprodukter siden disse inneholder mindre fett og energi enn andre kjøtt og kjøttprodukter (se faktaboks 29.1).

Råd 8.

Velg matoljer, flytende margarin eller myk margarin.

- Matoljer og margarin som har et lavt innhold av mettede fettsyrer og et høyt innhold av umettede fettsyrer som planteoljer (for eksempel raps-, oliven- og soyaolje) eller flytende og myk margarin bør foretrekkes fremfor tilsvarende produkter med mye mettede fettsyrer og lite umettede fettsyrer (for eksempel palmeolje).
- Begrens bruken av smør og smørblandet margarin fordi de har et høyt innhold av mettede fettsyrer og et lavt innhold av flerumettede fettsyrer. Smør og animalsk fett inneholder dessuten transfettsyrer og kolesterol.
- Forbruket av matvarer med høyt energiinnhold bør begrenses. Matoljer, myk og flytende margarin har et høyt energiinnhold, men bidrar også med flerumettede fettsyrer og fettløselige vitaminer og bør derfor inngå i kostholdet.

Råd 9.

Vann anbefales som drikke.

- Vann anbefales som drikke til og mellom måltider. Vann anbefales for å dekke mesteparten av væskebehovet.
- Begrens bruken av mineralvann med mye natrium eller høyt saltinnhold. Vann fra springen inneholder ubetydelige mengder, mens mineralvann kan inneholde betydelige mengder (1 gram salt per liter, dvs. 0,4 gram natrium per liter) (se råd 11).
- Inntak av alkohol anbefales ikke.
- Inntak av sure drikker (med lav pH) som for eksempel brus og saft med sukker eller kunstig søtningsstoffer og juice bør begrenses, spesielt utenom måltider.
- Inntak av drikke med tilsatt sukker som brus og saft bør begrenses (se råd nr 10).
- Fruktjuice kan inngå som del av anbefalingene for frukt, bær og grønnsaker (se kostråd nr 3). Et høyt inntak av fruktjuice bør imidlertid unngås.
- Regelmessig inntak av magre melkeprodukter er viktig for å sikre et tilstrekkelig inntak av en rekke næringsstoffer, særlig kalsium og jod. Skummet melk og ekstra lettmeik kan derfor med fordel inngå som drikke i et helhetlig kosthold (se råd nr 6).

Råd 10.

Begrens inntaket av tilsatt sukker.

- Det anbefales at inntak av tilsatt sukker begrenses til mindre enn 10 % av det totale energiinntaket. Nesten halvparten av voksne har et inntak av tilsatt sukker som er høyere enn anbefalt.
- Personer som har et høyt inntak av tilsatt sukker bør begrense bruken av saft, brus, leskedrikker, nektar, søte kjeks, søte bakervarer og godteri som for mange er de største kildene til tilsatt sukker.
- Inntak av drikke med tilsatt sukker bør begrenses (se råd nr 2 og 9).

Råd 11.

Begrens inntaket av salt.

- Det anbefales at inntaket av salt (natriumklorid) begrenses til maksimalt 6 gram per dag (dette tilsvarer 2,4 gram natrium). De fleste har trolig et inntak av salt som er høyere enn anbefalt.
- Velg fortrinnsvis mat med lavt saltinnhold. Dersom matvaren har oppgitt saltinnhold, velg produkter med lavt saltinnhold eller de som har nøkkelhullsmerking.
- Begrens forbruket av matvarer med høyt saltinnhold. Bearbeidede matvarer og ferdigretter bidrar i gjennomsnitt med 70-80 % av saltinntaket. Råvarer inneholder mye mindre salt enn bearbeidede varer.
- Begrens bruken av bordsalt og salt ved tilberedning av maten. Bruk andre smakstilsetninger som urter og saltfrie krydder i stedet for salt.
- Begrens bruken av mineralvann med mye natrium eller høyt saltinnhold. Vann fra springen inneholder ubetydelige mengder, mens mineralvann kan inneholde betydelige mengder (1 gram salt per liter, dvs. 0,4 gram natrium per liter).
- Siden mange eldre har høy risiko for blodtrykksrelatert sykdom er det spesielt viktig at eldre begrenser saltinntaket.

Råd 12.

Kosttilskudd er unødvendig for de fleste.

- Dersom man har et variert og sunt kosthold er kosttilskudd unødvendig for de fleste.
- Ved klinisk etablert mangel av et næringsstoff kan kosttilskudd være et godt alternativ hvis tilsvarende inntak fra matvarer av ulike årsaker er vanskelig. Dette gjelder for eksempel jernmangel som ikke er uvanlig blant kvinner. Det anbefales ikke jerntilskudd som generelt forebyggende tiltak, kun dersom jernmangelanemi eller lav jernstatus er etablert.
- For personer som ikke spiser fet fisk kan et daglig tilskudd av tran eller andre omega-3-tilskudd være et alternativ for å sikre et tilstrekkelig inntak av lange flerumettede omega-3 fettsyrer (EPA, DHA). Det primære råd er imidlertid å spise fet fisk (se råd 5).
- Personer som ikke har et tilstrekkelig inntak av vitamin D bør ta et daglig vitamin D-tilskudd, for eksempel tran. Dette gjelder spesielt personer med mørk hud og de som eksponeres lite for sollys.
- Personer med lavt energiinntak (6,5-8 MJ/dag eller 1550-1900 kcal/d) bør vurdere å ta et multivitamin-mineralttilskudd i tillegg til kostholdet.
- Personer som har meget lave energiinntak (mindre enn 6,5 MJ/d eller 1550 kcal/d) bør alltid ta et multivitamin-mineralttilskudd i tillegg til kostholdet. Dette gjelder spesielt eldre som spiser lite.
- Kvinner i fertil alder anbefales å ta en tablett som inneholder 400 mikrogram folat hver dag fra en måned før forventet befruktning, og i graviditetens første to til tre måneder (se kapittel 15).
- Man bør være forsiktig med å ta flere tilskudd som inneholder samme næringsstoff da høye inntak kan gi skadelige helseeffekter.

Råd 13.

Det anbefales at alle daglig er i fysisk aktivitet i minst 30 minutter.

- Bruk minimum 30 min daglig til moderat fysisk aktivitet tilsvarende hurtig gange. Etersom kondisjonen tiltar kan dette økes til 1 time eller mer daglig. Kun ca. 20 % av voksne oppfyller anbefalingene om minst 30 minutter moderat fysisk aktivitet. Generelt er enhver form for fysisk aktivitet bedre enn ingenting.
- Tid til fysisk aktivitet kan gjerne deles opp i bolker i løpet av dagen.
- Fysisk aktivitet vil være gunstig ved vektreduksjon og forebygging av vektøkning etter en vektreduksjon. For å vedlikeholde et større vekttap anbefales 60-90 min moderat fysisk aktivitet de fleste dager i uken.