

Til: Helseminister Bent Høie  
Fra: Næringslivsgruppen på matområdet

Oslo, 30. november 2015

## FELLES INNSATS FOR Å REDUSERE INNTAKET AV METTET FETT

Helseministeren har invitert de mest aktuelle aktørene i næringslivsgruppen til å drøfte potensialet og mulighetene for å redusere innholdet av mettet fett i ulike matvarer. Aktørene ønsker å bidra til at inntaket av mettet fett i befolkningen går ned ved å redusere innholdet av mettet fett i produkter, utvikle lettvarianter, stimulere til lettere valg eller til en vridning mot produkter med høyere innhold av umettet fett. Vi vil på denne måten medvirke til at andelen mettet fett i kostholdet reduseres fra 15 E% til 13 E% innen 2018 (målt i neste planlagte forbruksundersøkelse).

De aktuelle aktørene i næringslivsgruppen har over lengre tid arbeidet med å utvikle produkter med mindre fett, mettede fettsyrer er byttet ut med umettede i enkelte produkter/produktgrupper, for eksempel er palmeolje blitt byttet ut med mer umettede oljer. Vi ønsker å fortsette samarbeidet med myndighetene på dette området. Problemstillingen rundt reduksjon i innhold av mettet fett i matvarer er imidlertid langt mer kompleks enn saltreduksjon, og det er mindre rom for store grep på produksiden utover det som er gjort. Samarbeidsformen må diskuteres, da det er urealistisk å utarbeide lister for mettet fett slik som ble gjort i saltpartnerskapet.

Følgende poenger er viktige å ta med i det videre arbeidet:

- Mulighetene for å gjøre sunnere valg er allerede gode. Næringen ser imidlertid en utfordring med å få forbruker til å velge de sunnere variantene. Dette handler i stor grad om kommunikasjon, noe som må være myndighetenes hovedansvar.
- Handel og matindustri har utfordringer knyttet til kommunikasjon vedrørende sunnere produkter. Det er vanskelig å synliggjøre for forbruker hva som er gode valg med hensyn på fettinnhold innenfor rammene av gjeldende regelverk. Mindre endringer i produktsammensetning, som har betydning for folkehelsen, kan ikke kommuniseres om de ikke tilfredsstiller reglene i påstandsforordningen. Nøkkelhullet er et godt og viktig virkemiddel generelt. Nøkkelhullsforordningen dekker imidlertid ikke alle matvarer eller matvaregrupper. Sunnere alternativer innen disse kategoriene kan derfor ikke kommuniseres ved hjelp av nøkkelhullsmerket.
- Anbefalingen om mettet fett er knyttet til energiinntaket. Det er utfordrende å overføre anbefalingen om mettet fett til tallfestede verdier for hver enkelt matvarekategori, produkt og/eller måltid. Ikke alle matvaregrupper kan endre fordelingen mellom mettede og umettede fettsyrer uten å påvirke det totale fettinnholdet. Da målet ikke er å redusere totalt inntak av fett, men å endre fordelingen mellom mettede fettsyrer og umettede fettsyrer, kan dette by på problemer for den enkelte matvareprodusent.
- Nasjonalt råd for ernæring har nedsatt en gruppe som skal vurdere om gjeldende anbefalinger fra Nordisk ministerråd og Helsedirektoratet er i overensstemmelse med nyere forskning som har fremkommet på inntak av mettet fett, kilder til mettet fett og risiko for hjerte- og karsykdommer. Konklusjonen fra dette arbeidet kan føre til justering eller presisering av enkelte kostråd. Hvilke tiltak som bør gjøres på produktutvikling og i kommunikasjon til forbruker om sunnere valgmuligheter må ses i lys av hva som fremkommer av dette arbeidet.

- For å nå reduksjonsmålet er det nødvendig med forskning og utvikling. For å redusere innholdet av mettet fett i matvarer er det nødvendig å stimulere til endring av eksisterende og/eller utvikling av nye produkter med mindre mettet fett, som samtidig er trygge, gode på smak, har god/fin tekstur/munnfølelse og har tilsvarende holdbarhet som i dag.
- Mulighetene for å redusere fett i volumprodukter bør utredes. Mindre endringer i disse produktene kan ha større betydning for folkehelsen enn større endringer i mindre produktkategorier.
- For produkter som fra naturens side inneholder mettet fett, som kjøtt og meieriprodukter, kan endringer i råvarene gjennom fôring og avl være et virkemiddel for å forbedre fettkvaliteten i kostholdet. I tillegg til konsekvenser for dyrevelferd, råvarepris, utbytte i produksjon, teknologiske egenskaper, holdbarhet og smak bør også miljøbelastning og hensyn til bærekraft utredes. Dette er langsiktige tiltak som også kan være kostbare. Det er derfor viktig å gjøre grundige foranalyser for å avgjøre om dette er de viktigste tiltakene etter 2018.
- Myndighetene må aktivt dreie midlene i forskningsprogrammene i retning matbransjens og myndighetenes samarbeidsområder.
- Datagrunnlaget forbruksundersøkelsene er basert på må oppdateres jevnlig for å gjenspeile endringer i produktenes sammensetning.
- Næringslivsgruppen på matområdet gir i de bransjespesifikke vedleggene til intensjonsnotatet statusoppdateringer og skisserer forslag til muligheter fremover.

## **Oversikt over bedriftene og organisasjonene som støtter notatet**

### Helseministerens Næringslivsgruppe på Matområdet

Norgesmøllene  
Nortura  
TINE  
Orkla  
Mills  
Nestlé Norge  
Grilstad  
Compass-group  
NorgesGruppen  
Coop Norge  
Rema1000  
Virke  
NHO Mat og Drikke

### Andre bedrifter og organisasjoner som støtter notatet

Mesterbakeren  
Bakers  
Goman  
Norgesbakeriene  
Fjordland  
Findus  
Kavli /Q-Meieriene  
Synnøve Finden  
Baker- og konditorbransjens landsforening (BKLF)  
Animalia

## **VEDLEGG**

Status, utfordringer og muligheter for å redusere andel mettede fettsyrer for de ulike produktgruppene

## Vedlegg

### **Kjøtt og kjøttprodukter**

#### **Status, utfordringer og muligheter for å redusere andel mettede fettsyrer**

##### Status:

- Andel av fett og mettet fett fra kjøtt- og kjøttprodukter i det norske kostholdet har gått ned ifølge siste publiserte forbruksundersøkelse (se Utvikling i norsk kosthold 2014 og 2015).
- Kjøtt er per i dag en av kategoriene med flest nøkkelhullsmerkede produkter.
- I en undersøkelse blant kjøttbedrifter fra 2011 oppga 69 % å ha jobbet med fettreduksjon de siste ti årene, spesielt innen kategoriene pølser, farseprodukter og pålegg.
- Det er blitt lansert produkter hvor animalsk fett er erstattet med vegetabiliske fettkilder.
- I en nylig gjennomført undersøkelse oppgir 40 % av norske forbrukere at de alltid fjerner synlig fett fra stykningsdeler av rødt kjøtt før eller etter tilberedning, og 31% svarer at de gjør dette av og til.
- Norsk Protein tok i 2014 imot anslagsvis 7000 tonn animalsk fett og 3000 tonn kjøtt som inngikk i engroshallene for kjøtt i 2014, men som ikke ble brukt i matproduksjonen.

##### Utfordringer og muligheter:

Råvarens sammensetning er i stor grad gitt av dyret. Fettsyrefordelingen varierer mellom ulike dyreslag, men er relativt konstant innenfor et dyreslag. Med dagens dyremateriale er det derfor vanskelig å redusere innholdet av mettede fettsyrer uten å redusere total mengde fett. Utfordringen er videre å produsere kjøtt som har tilstrekkelig intramuskulært fettinnhold til å sikre god spisekvalitet samtidig som det totale fettinnhold i slaktet begrenses. Dyrene må ha en viss mengde fett på kroppen av dyrevelferdsmessige hensyn. Alternativ bruk av overskuddsfett reiser spørsmål av politisk, etisk og bærekraftsmessig karakter. Å redusere andel mettet fett fra kjøtt og kjøttprodukter må derfor være et langsiktig arbeid som vil kreve store ressurser.

Kjøttbransjen kan på kort sikt bidra med følgende tiltak for å redusere befolkningens inntak av mettede fettsyrer:

- Utvikle flere produkter som tilfredsstillter kravene til merking med nøkkelhull, noe mange kjøttbedrifter har signalisert at de ønsker/har ambisjoner om å gjøre.
- Fortsette arbeidet med å redusere totalt fettinnhold i kjøttprodukter, som dermed vil redusere innholdet av mettede fettsyrer, spesielt innen kategoriene pølser, farseprodukter, kjøttdeig og pålegg.
- Iverksette tiltak som vil bidra til å vri noe av forbruket over på produkter av helt kjøtt, noe som gjør det mulig for forbrukerne å selv fjerne noe av fett.

Konsekvensene av tiltakene over er at det frigjøres fett som dermed må ut av matkjeden.

På lengre sikt:

- Studere effekten på fettsyremønsteret i kjøtt av å endre sammensetningen av fôret til dyrene.
- Se på muligheter for å endre avlsmålene slik at dyrene inneholder mindre fett og/eller mettede fettsyrer enn i dag.
- Begge tiltakene vil påvirke hele verdikjeden for kjøtt, inkludert prisen på produktene. Dette vil være tidkrevende arbeid som krever tilgang på både menneskelige og økonomiske ressurser for å gjennomføre forsøk.
- Endret fettsyresammensetning kan ha påvirkning på produktens teknologiske egenskaper og holdbarhet, noe som vil kreve omfattende testing på produktnivå.
- Iverksette tiltak for å undersøke/studere hvordan overskuddsfett fra husdyrproduksjonen kan utnyttes utenfor matkjeden på en lønnsom og bærekraftig måte.

## Meieri

### Status, utfordringer og muligheter for å redusere andel mettede fettsyrer

#### Melkefettet kan ikke erstattes

Jf. Forskrift om kvalitet på melk og melkeprodukter kan melkefettet i meieriprodukter ikke erstattes av annet fett, da er de ikke lenger meieriprodukter. En eventuell reduksjon av mettet fett må gjøres innenfor rammene som settes av definert meieriterminologi.

#### Mettet fett i melkefett

Mettede fettsyrer utgjør om lag to tredeler av melkefettet, og blant disse finner vi både de kolesteroløkende fettsyrene laurin- (C12:0), myristin- (C14:0) og palmitinsyre (C16:0) og fettsyrer som har nøytrale eller gunstige effekter på kolesterolet. Melkefett har et relativt høyt innhold (ca 12 %) av de gunstige korte mettede fettsyrene (C4-C10) og et tilsvarende høyt innhold av stearinsyre (C18:0) som ikke påvirker kolesterolet, se figur.

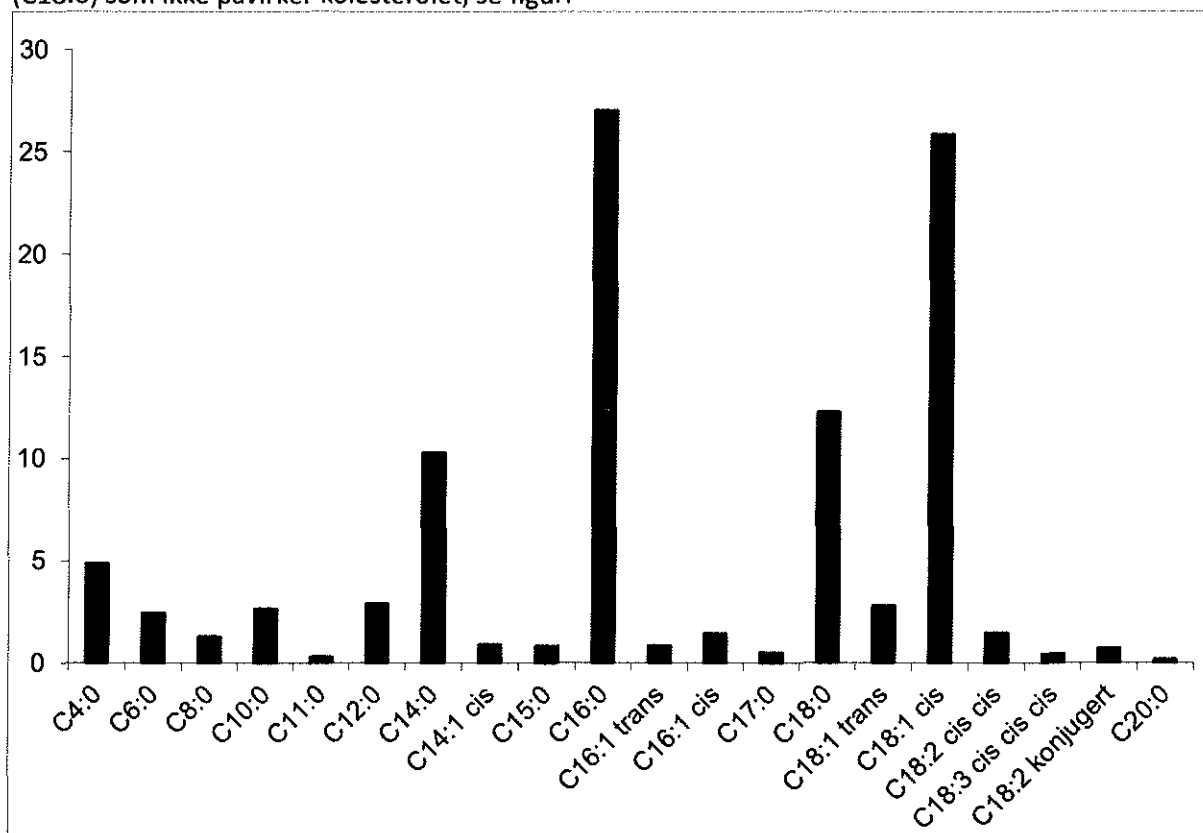


Fig: Fettsyresammensetning i norsk melkefett, analyserte verdier (TINE)

#### Det er avgjørende hva som erstatter det mettede fett

Det er enighet om at det er positivt om mettet fett i kostholdet erstattes med flerumettet fett. Samtidig er det ikke gunstig for folkehelsen om det mettede fett erstattes med raske karbohydrater. I enkelte produkter, som i brunost, vil en reduksjon av fett og mettet fett medføre en naturlig økning i innholdet av sukkerarter. Det er følgelig viktig å vurdere hvorvidt eventuelle produktendringer totalt sett er til det bedre for folkehelsen før man iverksetter tiltak.

#### Mat er mer enn summen av næringsstoffene

Når vi spiser ost, smør, nøtter, kokos eller sjokolade viser forskningen at det er *summen av alle* innholdsstoffene som protein, vitaminer, mineraler, mettede fettsyrer, andre fettstoffer og ulike bioaktive komponenter som påvirker hvilken helseeffekt matvaren har. Eksempelvis har ny forskning

vist at ost påvirker kolesterolet på en annen og mer fordelaktig måte enn om den samme mengden mettet fett inntas som smør.

Meieribransjen har tillit til at en myndighetsstyrt gjennomgang av dagens kunnskap vil kunne identifisere kunnskapshull som må tettes, og hvilken forskning som må igangsettes for å identifisere og prioritere tiltak som i enda større grad tar hensyn til de ulike matvaregruppens totale bidrag til kostholdet. Vi mener en slik gjennomgang er nødvendig for å sikre at tiltakene er til det bedre for folkehelsen, før man iverksetter store og kostbare endringer i matvarebransjen som vil kunne medføre økte matvarepriser og kanskje også redusert utbytte.

### **Meieriproduktenes rolle i kostholdet ikke avklart**

I de nordiske næringsstoffanbefalingene (Nordic Nutrition Recommendations 2012) oppsummeres sammenhengen mellom melk, meieriprodukter og helse slik: *There is no convincing evidence that consumption of milk or dairy products is related to cardiovascular disease. Some reports indicate that milk consumption is related to a reduced risk of metabolic syndrome, type 2 diabetes, hypertension and stroke.*

Presiseringen av å velge *magre* meieriprodukter er fjernet fra de nylig oppdaterte nederlandske kostrådene (november 2015). Dette på bakgrunn av en ny gjennomgang av evidensgrunnlaget for å anbefale fettreduerte varianter fremfor de ordinære, hvor de ikke ser noen helsefordel av å kun innta magre varianter.

## **Mulige tiltak for å redusere inntak av mettede fettsyrer i befolkningen**

### **Forslag til tiltak fra meieriindustriens side:**

#### *Endring av fettsyresammensetning i råvaren*

En eventuell endring av fettsammensetningen i råvaren melk vil få betydning for alle melkebaserte produkter, inkludert ost, smør, fløte, rømme og iskrem. Dette vil følgelig være et svært potent verktøy for målet å kunne endre innholdet av spesifikke kolesteroløkende mettede fettsyrer i meieribaserte varer.

I Norge utgjør gress en relativt stor andel av grovfôret, noe som gjenspeiles i en høyere andel umettet fett (oljesyre, C18:1) enn tilfellet er i utenlandsk melk. Det er imidlertid kraftfôret som står for den største andelen av fettinntaket til kua, og det er her det største potensialet for å påvirke sammensetningen ligger. Forskning som TINE har utført i samarbeid med Universitetet for miljø- og biovitenskap på Ås og Felleskjøpet har vist at innblanding av rapsolje og rapsfrø i kraftfôret kan gi signifikant høyere andel oljesyre, linolsyre og linolensyre på bekostning av palmitin- og stearinsyre i melken.

Økt innblanding av rapsfett i fôret til melkekuer trolig innebære økt førkostnad. Om man skal basere seg på norske fôr-ressurser vil det måtte innebære en økning av dagens jordbruksareal som benyttes til olje- og proteinvekster (forutsatt samme antall kuer og samme mengde kraftfôr som i dag). Endret fettsammensetning kan endre både smak på produktene og funksjonalitet, så som piskeegenskaper i kremfløten. Det må følgelig utredes hvorvidt endret fettsammensetning i råvaren er veien å gå for alle typer meieriprodukter. En slik omlegging av primærproduksjonen vil få konsekvenser for råvarepris, utbytte i produksjon, teknologiske egenskaper. En endring i fettsammensetningen i fôret til kua vil få betydning for sammensetning og utbytte av kjøttet. Dette er følgelig et arbeid som må koordineres på tvers av kjøtt og meieribransjen. Eventuell påvirkning på klimagassutslipp og andre miljøparametre må også utredes.

#### *Bredt tilbud av produkter med mindre fett*

Bransjen har lenge jobbet for å sikre et bredt sortiment av melk og meieriprodukter, og med å skape realistiske og lettere alternativ for alle. Særlig i produktkategoriene melk, smaksatt melk, syrnet melk, smaksatt syrnet melk, yoghurt, skyr®, kesam®, cottage cheese og matlagingsprodukter har tilbudet av lettere og magre varianter økt de seneste årene. Her er et utvalg av hva som tilbys i sentrale produktkategorier:

- Lettmelk ulike grader av fettinnhold, samt flere varianter av fettfri melk
- Smaksatt syrnet og probiotisk melk med lavt fettinnhold, samt fettfrie varianter
- Smaksatt melk med lavt fettinnhold, samt fettfrie varianter
- Fettfri og lett kvarg
- Lettrømme (18 %, 10 %)
- Lett Crème fraîche (18 %, 10 %)
- Lett matfløte (10 %) og lett dessertfløte (25 %)
- Lavfett- og fettfri yoghurt
- Lett ost, modnet (16 %, 10 %)
- Revet ost, lett (16 %)
- Magre smelteoster
- Lett iskrem

I de fleste kategorier finnes også laktosefrie alternativer.

*Stimulere til lettere valg og inspirere til sunn matglede*

Innenfor drikker og flytende produkter ser vi tendens til økt preferanse for varianter med mindre fett. Når det gjelder faste oster ser vi at nordmenn foretrekker de originale variantene, og at det er utfordrende å flytte forbruket over på lettere produkter. Kontinuerlig fokus på kvalitetsforbedring og synliggjøring av lettere varianter vil være viktige tiltak for å vri inntaket over på disse.

*Utrede muligheter for å justere fettinnholdet i volumprodukter*

Det også være naturlig å se på muligheten for å redusere fettinnholdet i de største volumproduktene. Dette for også å nå de som ikke bevisst er på utkikk etter varianter med mindre fett.

#### **Forslag til tiltak fra myndighetene:**

*Mer nyansert kommunikasjon*

Myndighetene kan bidra med mer nyansert kommunikasjon rundt mettet fett og hvordan ulike mettede fettsyrer påvirker helsen på godt og vondt. Selv om dette gjør budskapet om mettet fett mer komplisert mener vi at dette er nødvendig for å demme opp for en økende usikkerhet i befolkningen om hva som egentlig er rett.

*Legge til rette for å fremme de litt sunnere valgene*

Forskrift om ernærings- og helsepåstander om næringsmidler, samt Matinformasjonsforskriften regulerer hvilken informasjon om produktinnhold som kan trekkes frem i kommunikasjon til forbruker. Spesielt på faste produkter med høyt fettinnhold, som ost, er det et stort sprang fra originale varianter og til de som oppfyller vilkår for å kunne bære ernæringspåstanden «lett». Dette kan gjøre det utfordrende å kommunisere til forbruker hva som er gode valg med hensyn på fettinnhold.

I melken som ble brukt i fremstilling av osten Engfrisk som kom på markedet i 2009, var innholdet av palmitinsyre i melkefettandelen redusert med 18% (se avsnitt om endring av fettsyresammensetning i råvare). Engfrisk-osten hadde i tillegg et innhold av 23 gram fett per 100 gram, mot 27 gram i osten som utgjør hovedandelen av segmentet. For forbrukeren ville det utgjøre om lag et halvt kilo mettet fett i året om man bytter ut osten de bruker til vanlig på to brødkiver om dagen, med Engfrisk-osten med 23 % fett. De ernæringsmessige fortrinnene ved endret fettsyresammensetning, sammen med det reduserte fettinnholdet, kunne imidlertid ikke kommuniseres til forbruker innenfor rammene av gjeldende regelverk. Dette gjorde det vanskelig å gi forbruker grunn til å velge denne osten fremfor vanlige helfete varianter. Osten ble tatt av markedet i 2012.

Meieribransjen ønsker at myndighetene tar tak i utfordringene med produktmerking, med mål om å gjøre det lettere å sette forbruker i stand til å ta informerte valg med hensyn på fettinnhold. Spesielt for dem som har et høyt inntak av fett, og som i liten grad ser etter lettere og nøkkelhullmerkede

produkter i butikken, kan det være hensiktsmessig med en bedre synliggjøring av de litt lettere variantene.

#### *Konkret mengdeanbefaling som del av kostrådene kan regulere inntaket*

I kontakt med forbruker opplever vi at det er usikkerhet rundt hvilken mengde meieriprodukter de bør inkludere i kostholdet. Opplysningskontoret for Meieriprodukter anbefaler 3 meerienheter om dagen. Denne anbefalingen er basert på hva som skal til for å sikre inntaket av kalsium og jod i befolkningen, og passer godt inn som del av et sunt og variert kosthold. En tydelig anbefaling fra myndighetene om hvilken mengde og type av meieriprodukter som bør inkluderes i et sunt og balansert kosthold kan legge til rette for et mer optimalt inntak av meieriprodukter. Dette både for dem som får i seg lite av melkens viktige næringsstoffer og vil ha nytte av å øke inntaket, og for dem som i dag får i seg en større mengde enn hva det er ernæringsmessig grunn for å anbefale. Det er spesielt den siste gruppen som er i risiko for å få i seg mye mettet fett gjennom meieriprodukter.

#### *Mer fokus på drikkemelken*

85 % av melk er i dag lettere varianter, og kun 6 % av dette mettede fett kommer fra melk (Utviklingen i norsk kosthold 2015). Med hensyn på inntaket av mettet fett er melk en foretrukket måte å få i seg viktige «melkenæringsstoffer» som protein, jod, kalsium, vitamin B<sub>12</sub>, og riboflavin på. Inntaket av drikkemelk er halvert siden 1980-tallet, og det er ønskelig at myndighetene bidrar til å gjeninnføre melk som en relevant måltidsdrikk, og som alternativ til fetere varianter i matlagingen.

### **Oppsummering av forslag til tiltak:**

- Mer differensiert kommunikasjon når det gjelder de ulike mettede fettsyrene
- Mengdeanbefaling om meieriprodukter i kostrådene
- Fokus på drikkemelkens rolle som kilde til viktige næringsstoffer
- Fortsatt fokus på utvikling og kvalitetsforbedring av lettere varianter
- Utrede muligheten for å redusere fett i volumprodukter
- Synliggjøre lettere produkter i betalt kommunikasjon, og inspirere til sunn matglede!



## Ferdigretter og "Andre" matvarer

### Status, utfordringer og muligheter for å redusere andel mettede fettsyrer

De undertegnede aktørene er med på dette initiativet fordi vi er opptatt av at våre produkter skal være smakfulle og trygge også fra et folkehelseperspektiv. Vi er opptatt av å følge myndighetenes anbefalinger, og å tilby et bredt spekter av produkter, slik at forbruker har mulighet til å velge variert.

#### Hva er gjort siden 2012?

Det har lenge vært stort fokus på salt hos alle aktørene, og prioriteten har i hovedsak lagt på dette. Siden 2012 er palmeolje fjernet fra mange norske matvarer. Dette har bidratt til at mengde mettet fett fra palmeolje i norske produkter har gått betydelig ned, men hvorvidt dette har en helsemessig gevinst avhenger av hva palmeoljen er erstattet med.

Siden Nøkkelhullsforordningen trådte i kraft i 2009, har flere aktører utviklet produkter med Nøkkelhull.

#### Muligheter og utfordringer

Hvilke muligheter vi som produsenter har henger i stor grad sammen med de utfordringene vi også har. Det kan derfor være vanskelig å se på disse helt adskilt.

Ferdigretter, frossenpizza o.l. har sine kilder til mettet fett fra kjøtt og kjøttprodukter, samt meieriprodukter som smør og fløte. En viss reduksjon av mettet fett kan imidlertid oppnås ved å:

- gjøre små justeringer i de største volumproduktene. Små justeringer på disse kan gi et betydelig bidrag til redusert inntak.

- i større grad benytte råvarer med lavere fettinnhold/magrere varianter
- vurdere om noe av de fete meieriråvarene kan byttes ut med oljer
- flere nøkkelhullsprodukter
- forsøke å kommunisere bedre forskjellen(e) på de ulike produktene innenfor de regelverk som foreligger, slik at forbruker kan ta bedre, informerte valg.

I tillegg er det prosjekter på gang for å fjerne palmeolje i produkter det ikke allerede er fjernet fra.

Det er imidlertid viktig å få avklart hva vi som produsenter skal måle etter i rettene. Det finnes flere muligheter, som E% eller total mengde mettet fett, men dette må avklares for videre arbeid med de enkelte produkter. Nøkkelhullet har kriterier om max 10E% fra mettet fett, men dette er ikke en egnet måleparameter for alle produkter<sup>1</sup>.

Det er ressurskrevende å endre eksisterende produkter, og det er derfor viktig at vi med sikkerhet kan si at endringene vi gjør er de riktige mht folkehelse, - at de har den effekten man ønsker å oppnå.

Kildene til mettet fett er hovedsakelig kjøtt- og meieriprodukter. Dette er begge matvaregrupper/råvarer der fett følger naturlig med råvaren. Ved å bare velge magre varianter vil det kunne få konsekvenser for råvaretilgang og overskudd av fett. Eventuelle endringer i fettsyresammensetningen avhenger av at det skjer endringer tidligere i næringskjeden, for eksempel endret fôr til dyra.

Med endret fettsyresammensetning vil både smak, konsistens, utseende og holdbarhet på rettene kunne bli endret. Endringen må derfor skje gradvis og over tid. Ved å øke andel umettet fett i produktene, vil også problematikken rundt harskning øke. Problemet vil kunne bli gjeldende både for smak, lukt og holdbarhet.

---

<sup>1</sup> En fettfattig kjøttssuppe kan ligge langt utenom dette kravet p.g.a. innholdet i den ene komponenten (kjøtt) som inneholder fett. Derimot kan en fettrik rett komme innenfor fordi den har flere fettkilder som gir et gunstigere forhold.

En av utfordringene med Nøkkelhullet er å nå de forbrukerne som trenger det mest. Produkter med en sunnere profil har gjerne også høyere pris enn de litt mindre sunne, fordi råvarekostnadene blir høyere. Forbruker er prissensitiv og vil ofte velge den med lavest pris. De ulike produktene har mange forskjellige brukergrupper. En av dem er hjemmeboende eldre. Disse er avhengige av energi- og næringstett kost for å opprettholde en god ernæringsstatus. Her er også smak, konsistens og forventning til produktet viktige faktorer.

## **Korn og brød**

### **Status, utfordringer og muligheter for å redusere andel mettede fettsyrer**

#### **Intensjonsnotat mettet fett Norgesmøllene**

Norgesmøllene og Mesterbakeren har siden 2012 lagt ombruken av fettkilder fra å være basert på palmefett til i hovedsak å være basert på rapsolje. Fettkilder som benyttes i denne «supply chain» er nå 100% uten bruk av palmefett. Ved produksjon av brød hos Mesterbakeren benyttes det i snitt 0,15% fett, dette basert på rapsolje. Rapsolje er blant de naturlige fettkilder som har lavest innhold av mettet fett. Fettet tilsettes for å gjøre deigene enklere å håndtere maskinelt, men også for å gi en ønsket smaksopplevelse.

Norgesmøllene vil bidra for å redusere mettet fett i norske bake produkter. For å kunne gjennomføre dette vil Norgesmøllene arbeide med 3 hovedområder; kunnskapsbygging, kunnskapsdeling og produktutvikling.

Norgesmøllene etablerer en tverrfaglig gruppe i primært innen Cernova konsernet for å bygge kunnskap om fettkilders sammensetning av mettet fett og deres påvirkning på folkehelsen. Gruppen skal også se på fettkildenes funksjonelle egenskaper i bakeprosessen, med fokus på tekniske, teknologiske, emulgerende og sensoriske egenskaper.

Norgesmøllene skal dele sin kunnskap med bakebransjen via de mest hensiktsmessige arenaer for kunnskapsdeling.

## **Margarin**

### **Status, utfordringer og muligheter for å redusere andel mettede fettsyrer**

Matfett er en stor kategori i Norge og totalt ble det solgt 50.205 tonn av oljer, smør og margarin i Norge i 2014. I brukssituasjonene til brødskiven, til steking og til baking stilles forbrukerne overfor valg – typisk mellom disse tre alternativene i kategorien. For å få ned forbruket av mettet fett i Norge gjelder det å få forbrukeren til å ta de rette valgene basert på de kostholdsråd som Helsedirektoratet gir, blant annet gjennom å tydelig kommunisere kostrådet som er knyttet til matfett; velg matoljer, flytende margarin og myk margarin fremfor hard margarin og smør.

#### **Hva har industrien gjort av tiltak?**

##### **Reduksjon av mettet fett og lansering av produkter med lite mettet fett**

Siden 90-tallet har industrien jobbet målrettet for å redusere innholdet av mettet fett i margariner på det norske markedet. Dette har særlig skjedd ved lansering av Vita hjertego' margarin, samt lansering av Vita hjertego' og Melange flytende margarin. Smørblandingen Bremykt og lettmarginen Brelett ble lansert som sunnere alternativer til meierismør. Senere kom også Bremykt flytende på markedet. Det er lagt ned stor innsats de siste årene for å fjerne palmeolje fra alle produktene. I sum har dette ført til at forbrukeren har fått et langt større tilbud av margariner og smørblandinger med gunstigere fettsyresammensetning i tråd med myndighetenes kostholdsanbefalinger.

For å gi noen eksempler på dette:

1. For Soft Flora margarin og Vita hjertego' margarin utgjør de umettede fettsyrene 79 % av fettsyrene, mens for meierismør utgjør de samme fettsyrene ca. 30 %.
2. Lansert flytende margarin som et substitutt til fast margarin og meierismør. Ved å bytte fra fast margarin eller meierismør til flytende margarin, reduseres innholdet av mettet fett med minst 83 %.
3. Fjordland lanserte i 2014 Bremykt med mer rapsolje, bestående av 40 % raps, mot 30 % i den originale.
4. Flere produkter er merket med Nøkkelhull.

#### **Margarin har et lavt innhold av de kolesteroløkende fettsyrene**

Laurin (C-12:0), myristin (C-14:0) og palmitinsyre (C-16:0) har en kolesteroløkende effekt. Ved å redusere innholdet av mettet fett i produktene, ble disse tre fettsyrene kraftig redusert, noe som er gunstig for å redusere risikoen for hjerte- og karsykdommer. Ved å kutte ut palmeolje til fordel for rapsolje og fullherdet rapsolje i flere margariner har produktene fått en betydelig bedre fettsammensetning og fått en reduksjon i total andel mettet fett. Blant annet medførte fjerningen av palmeolje at Soft Flora reduserte sitt innhold av den kolesteroløkende fettsyren palmitinsyre med 73 % og for Melange 80 %. Til gjengjeld økte innholdet av den kolesterolnøytrale mettede fettsyren stearinsyre.

#### **Hva kan være fokuset fremover?**

##### **Muligheter for industrien**

Å fortsatt investere betydelige summer i markedskommunikasjon for å fremme alternativer med gunstig fettsyresammensetning innenfor kategorien matfett er et vesentlig bidrag til folkehelsen. Industrien vil også fremover fortsette sitt fokus på å lansere nye produkter med en gunstig fettsyresammensetning. Dette innebærer bl.a. å opprettholde et høyt innhold av stearinsyre og linolsyre som har en gunstig effekt på kolesterolet.

### **Oppfordringer til myndighetene**

Vi oppfordrer myndighetene til å kommunisere kostholdsrådene slik at forbruker kan ta opplyste valg. Innen matfett er det mulig å velge produkter som stimulerer en vridning fra mettet fett til umettet fett. I kunnskapsoppsummeringer er det overbevisende dokumentasjon på at det er gunstig å erstatte inntaket av mettet fett med umettet fett for å redusere risikoen for hjerte- og karsykdommer.

Undersøkelser gjennomført i 2014 viser at 8 av 10 forbrukere vet forskjellen på mettet og umettet fett. Likevel ser vi at inntaket av mettet fett er langt høyere enn anbefalingene. Dette kan bety at forbrukerne ikke klarer å omgjøre kunnskap til handling i kjøpsøyeblikket. Vi mener derfor at myndighetene fremover må kommunisere enkelt til forbrukerne, slik at flest mulig klarer å redusere sitt inntak av mettet fett.

For at inntaket av mettet fett skal reduseres er det viktig at flest mulig forstår hvilke valg de bør ta. Det er derfor viktig for alle aktører å finne en felles måte å kommunisere et budskap som alle forstår. En måte å gjøre dette på kan for eksempel være en form for symbolmerking som lar seg gjøre innenfor de gjeldende regelverk, ala Brødskalaen. Det er likevel fullt mulig å nyansere kommunikasjonen om mettet fett til ulike målgrupper utfra deres kunnskapsnivå.

### **Kort oppsummert foreslås følgende tiltak:**

1. Investere i markedskommunikasjon for å fremme alternativer med gunstig(ere) fettsyresammensetning i kategorien matfett.
2. Vurdere forbedring av dagens sortiment mht. en bedret fettsyresammensetning.
3. Lansere nye produkter innen kategorien med en gunstig fettsyresammensetning.
4. Myndighetene oppfordres til å fortsette å kommunisere kostholdsrådene slik de allerede gjør. Det er helheten som teller.
5. Vurdere en felles måte å kunne kommunisere budskapet innen mettet fett.

## Serveringsbransje

### Status, utfordringer og muligheter for å redusere andel mettede fettsyrer

#### Serveringsbransjen

Mengden mettet fett vi får via mat fra serveringsbransjen vet man lite om i dag. Et konkret mål om reduksjon uten et 0-punkts mål kan derfor synes vanskelig. Det er også viktig å merke seg at serveringsbransjen per i dag har ingen mulighet til å fremme sunne valg gjennom for eksempel «Bra Valg» konsepter, symbolbruk a la Nøkkelhullet eller næringsinnhold i retter/varer.

Serveringsbransjen kan derimot jobbe med bevisstgjøring gjennom å bygge kunnskap og holdninger på følgende måte;

- Sørge for at «Nye anbefalinger for mat- og drikketilbudet i arbeidslivet»,- samt andre anbefalinger for serveringsmarkedet, gjøres godt kjent
- Bygge kunnskap om «nudging» dvs. hvordan påvirke til sunnere valg gjennom for eksempel rekkefølge på mat i buffeter og hvordan påvirke til porsjonskontroll (størrelser på tallerkener og glass)
- Gi konkrete tips knyttet til matvarer som potensielt bidrar med mye mettet fett: bevisste valg ved utbud av melk og smør, bruk av olje i oppskrifter, oljebaserte dressinger i salatbar, meljevninger i sauser, tilbud om frukt og grønnsaker som møtemat på bekostning av for eksempel wienerbrød, droppe pizzadressing, oppfordre til mindre porsjoner av kosemat/kaker/cookies etc
- Ha et bevisst forhold til matvarer som bidrar med mye mettet fett i sentralstyrte menyer
- Oppfordre innkjøp til gode valg av varer inn i varebok og enhetsledere ved innkjøp til avdelinger

## Handel

### Status, utfordringer og muligheter for å redusere andel mettede fettsyrer

#### Hva gjør handelen for å fremme et sunt kosthold (som er relevant for mettet fett)?

Status:

##### 1) Egne merkevarer (EMV) forbedret næringsinnhold:

- I egne merkevarer er det over lengre tid gjort forbedringer i næringsinnholdet. I henhold til mindre mettet fett er det utviklet produkter med mindre fett, og mettede fettsyrer er byttet ut med umettede. Å bytte ut palmeolje med mer umettede oljer har ført til forbedringer. Fra 2012 er omtrent 1500 tonn palmeolje byttet ut noe som har resultert i betydelig mindre mettet fett i produktene.

##### 2) Fremmer et sunt kosthold

- Økt satsning på fersk fisk, og fokus på ren fisk
  - Økt tilgjengelighet i både supermarked og lavprisbutikker, større og mer plass til fersk fisk
  - Økt fokus gjennom hyppigere og større kampanjer
  - Sterkere sesongfokus og synliggjøring for forbruker
- Økt satsning på frukt & grønt
  - Økt plass, bedre plass og eksponering til frukt & grønt
  - Mer kampanjer/større kundefokus på frukt & grønt
- Meieri – valgmulighet
  - Et bredt utvalg av produkter med lavt/ lavere fettinnhold finnes tilgjengelig innenfor varegruppene melk, ost og yoghurt.
- Kjøtt
  - Vi ser en dreining fra bearbeidet vare til rent kjøtt i mange segmenter, som påvirker i positiv retning. Forbrukerinformasjon/opplæring er vesentlig på dette området fremover for å bidra til endring.

#### Muligheter fremover:

Handelen har en felles holdning til satsning på Nøkkelhull og tilstreber å merke alle EMV produkter som tilfredsstillende kravene med Nøkkelhull. Videre har vi et tydelig ønske til leverandørene om flere produkter med Nøkkelhull. Forskning viser at valg av nøkkelhullprodukter kan redusere inntaket av mettet fett til anbefalt nivå. Antall nylanseringer med Nøkkelhull har stagnert. Flere produkter med Nøkkelhull er derfor en del av løsningen for å få forbruker til å velge produkter med lavere innhold av mettet fett.

Utrede muligheter for å redusere fett og/ eller forbedre fettsammensetningen i volumprodukter innen EMV og oppfordre merkevareleverandørene til det samme.