

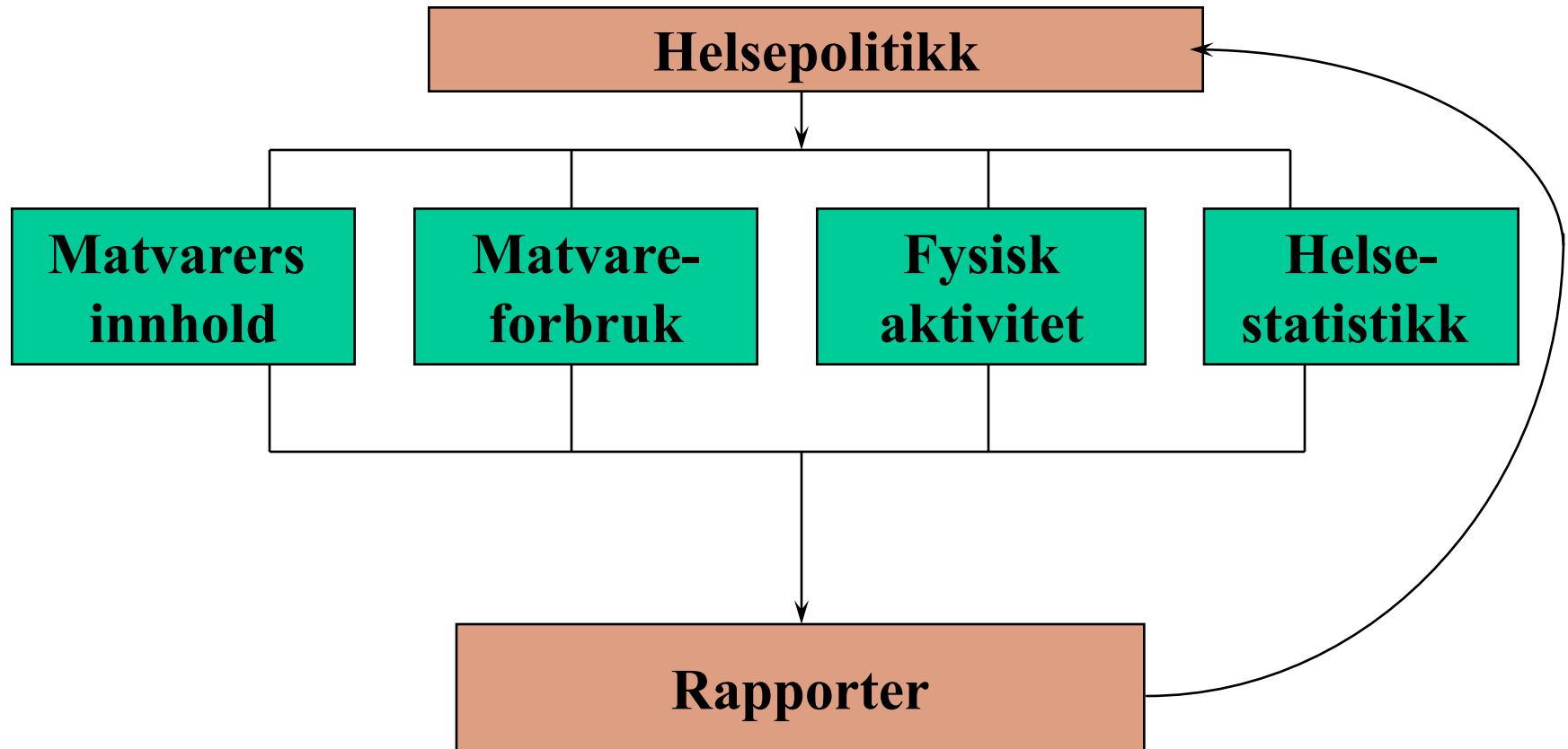
A large, vibrant red apple with a small yellow-green patch on its left side is positioned in the upper left. To its right and slightly lower is a wedge-shaped slice of an apple, showing its pale yellow flesh and a single dark seed. The background is a plain, light cream color.

Utvikling

13.11.09

Helsedirektoratet
Avdeling for ernæring

System for overvåking av kostholdet

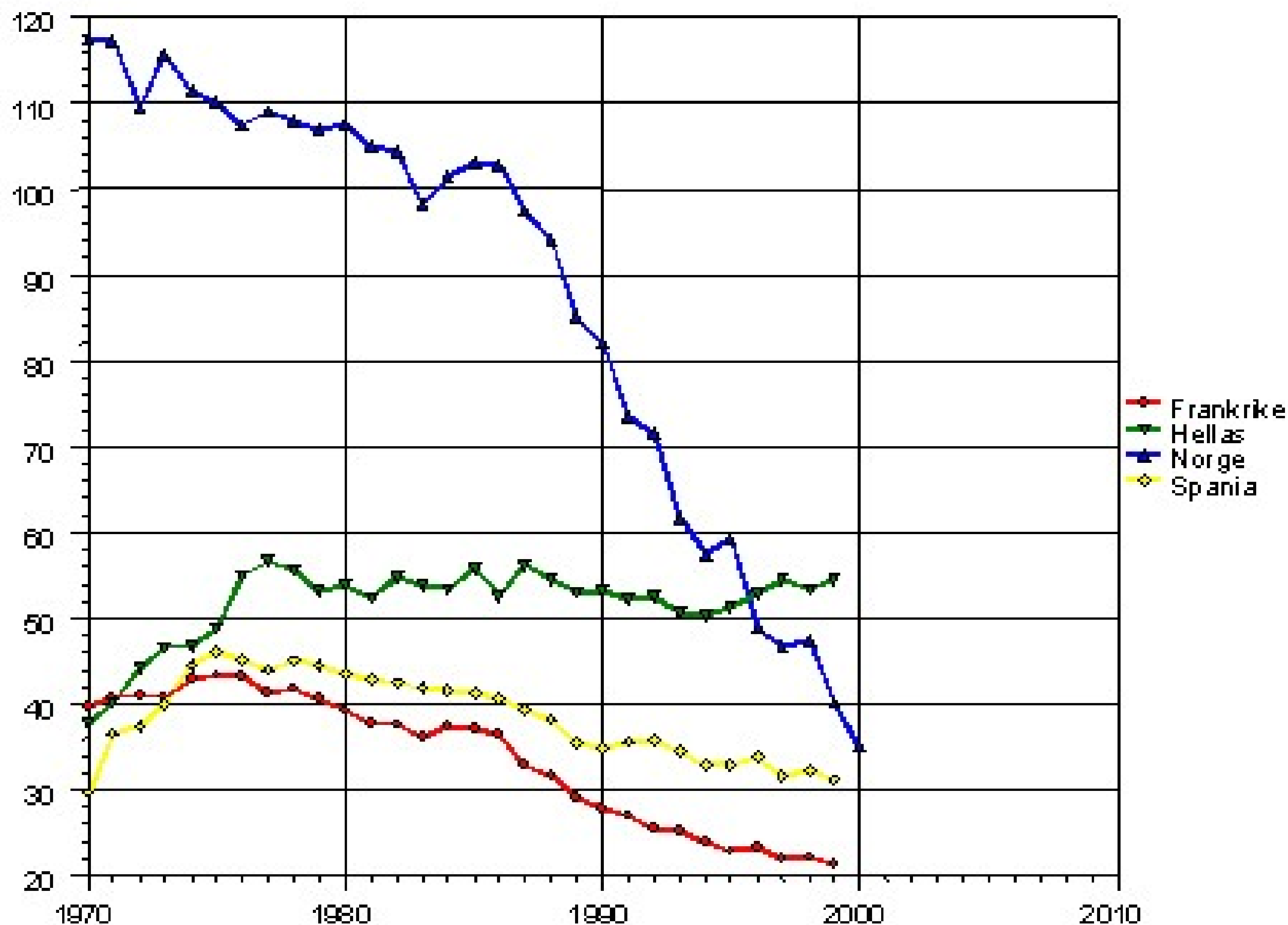


Samarbeidspartnere: Mattilsynet, UiO, SSB, NILF, Eksp. utv. fisk, SIFO mv

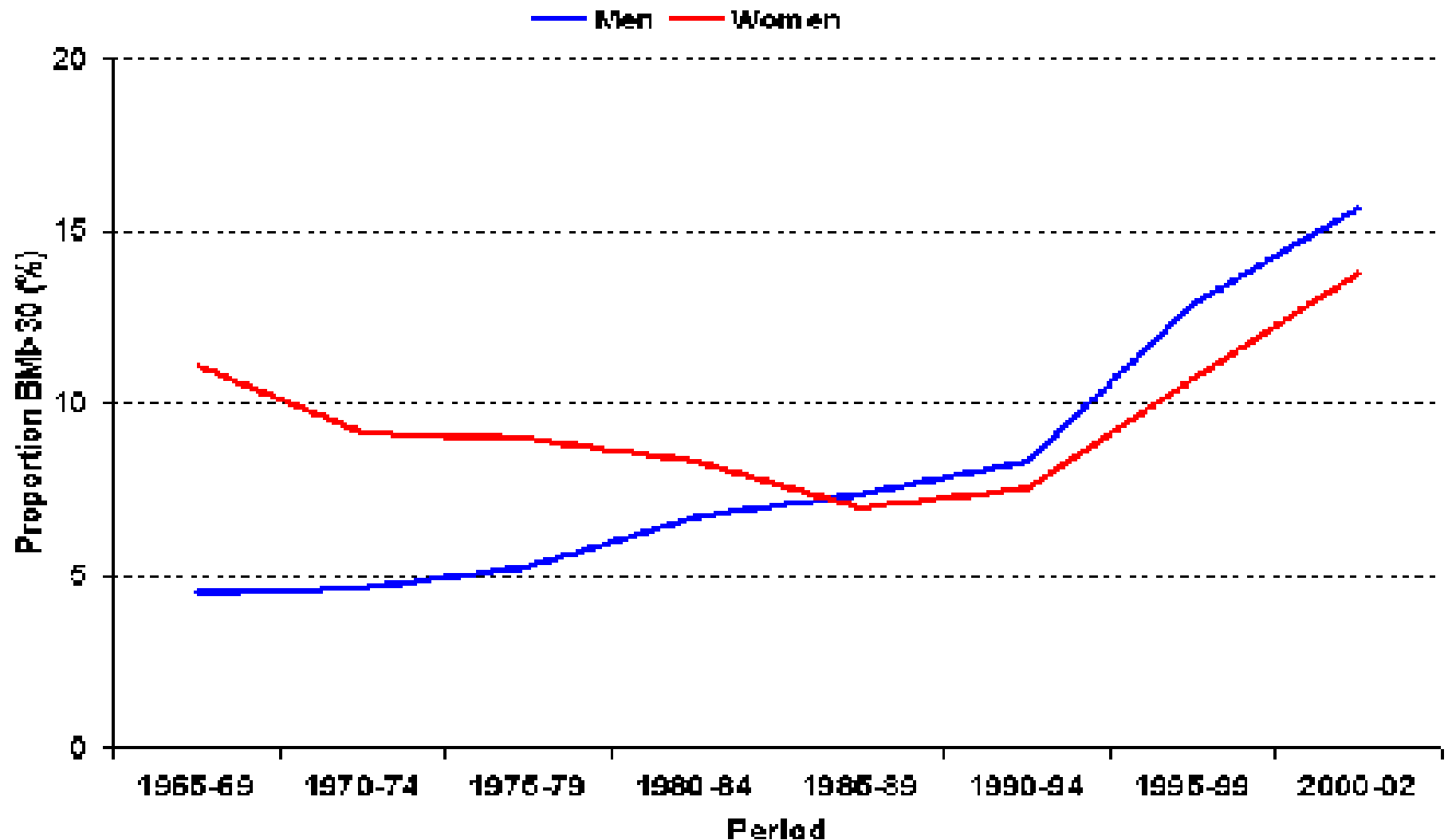
Helsepotensial - WHO

- Et sunt kosthold, regelmessig fysisk aktivitet og røykefrihet kan redusere risikoen for:
- Hjerte- og karsykdommer (80%),
- Type-2-diabetes (90%) og
- Kreft ($> 30\%$).

Fig. 1 Dødsfall som følge av hjerteinfarkt, menn 0-64 år, per 100 000



Andelen fete (KMI 30+) blant 40-44 åringer i norske fylker 1965-2002, %. (www.fhi.no)

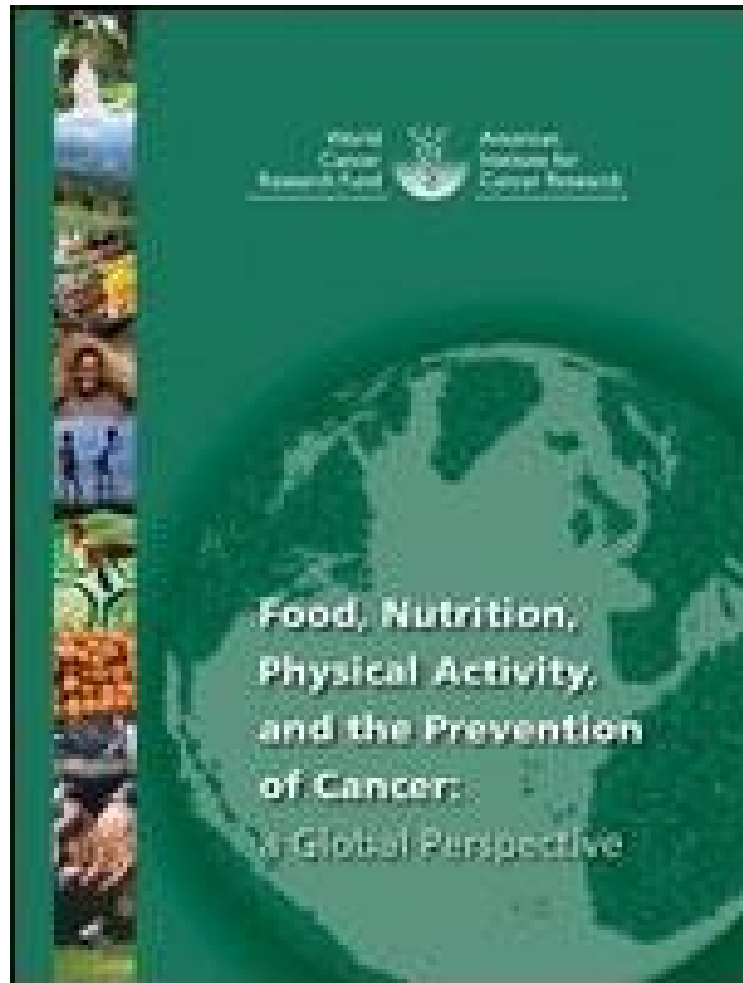


Kostanbefalinger

- **Det er mye vi ikke vet**
- **Mye er mulig**
- **Hva kan vi dokumentere?!**
- **Kostanbefalinger - Syntese av eksisterende kunnskap**
- **Utgangspunkt i dagens virkelighet**

WCRF - 2007

“Food, Nutrition, Physical Activity and the Prevention of Cancer: a global perspective”



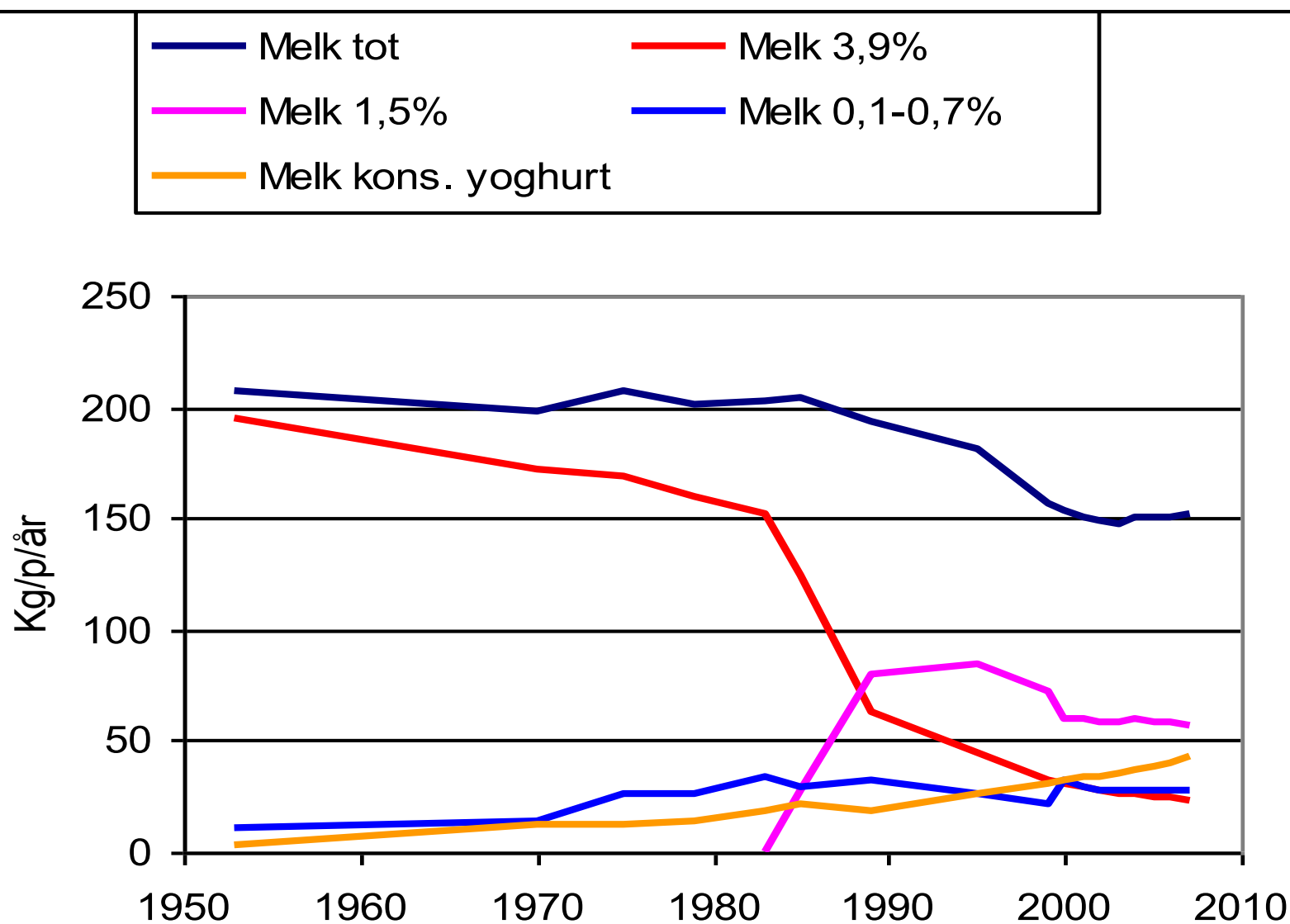
Mindre og Mer

- Mettet fett og transfett
- Sukker
- Salt
- Fukt og grønnsaker
- Grove kornprodukter
- Fisk

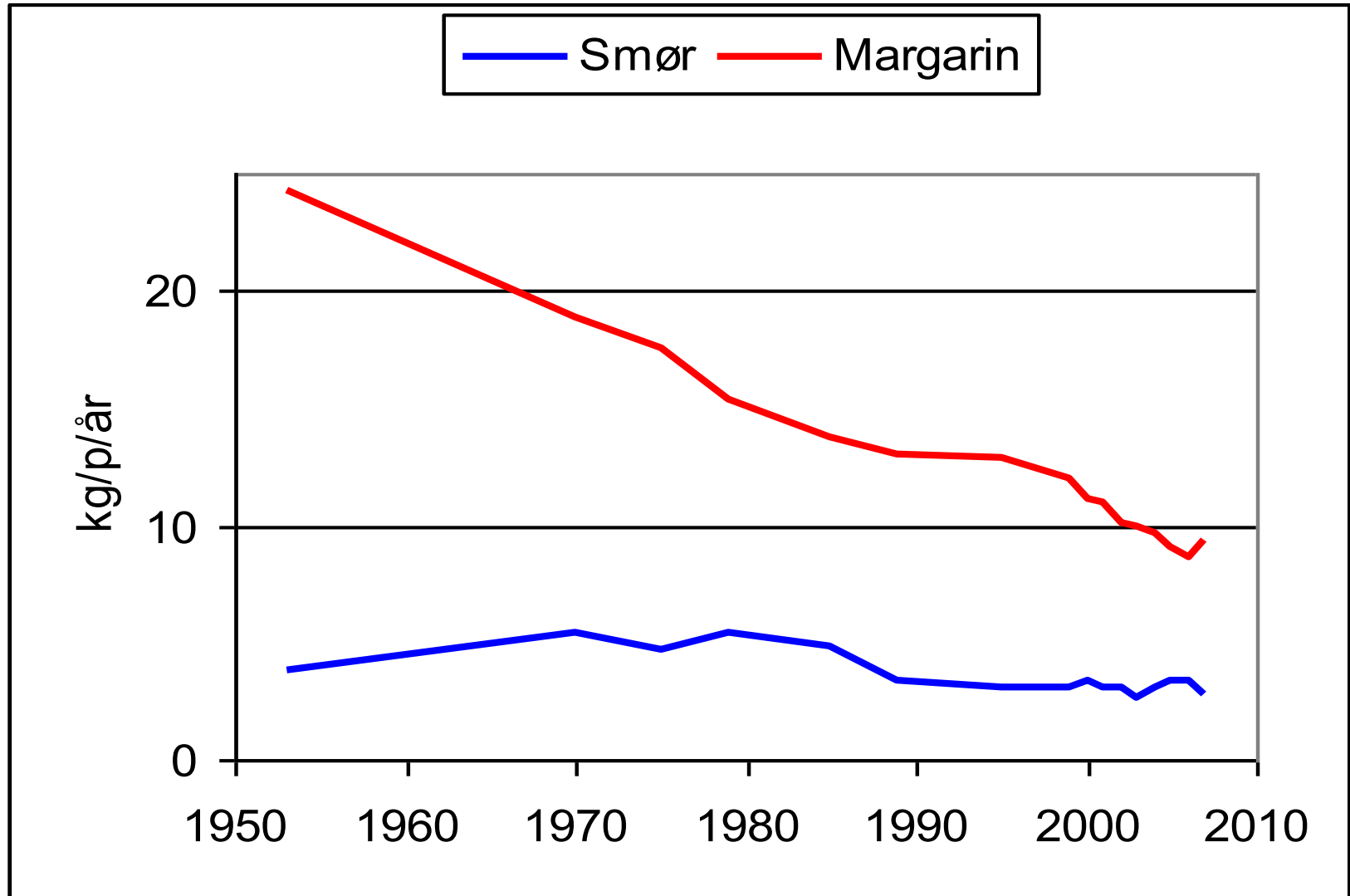
Kostholdsdata

- **Matforsyningsstatistikk**, årlig siden 1953/55
- **Forbruksundersøkelser** i privathusholdninger, årlig siden 1975 i landsdekkende utvalg
- **Kostholdsundersøkelser** i selekterte og landsrepresentative utvalg (Spedkost, Ungkost, Norkost)
- **Internasjonalt** samarbeid

Melk. Matforsyning, kg/person/år.

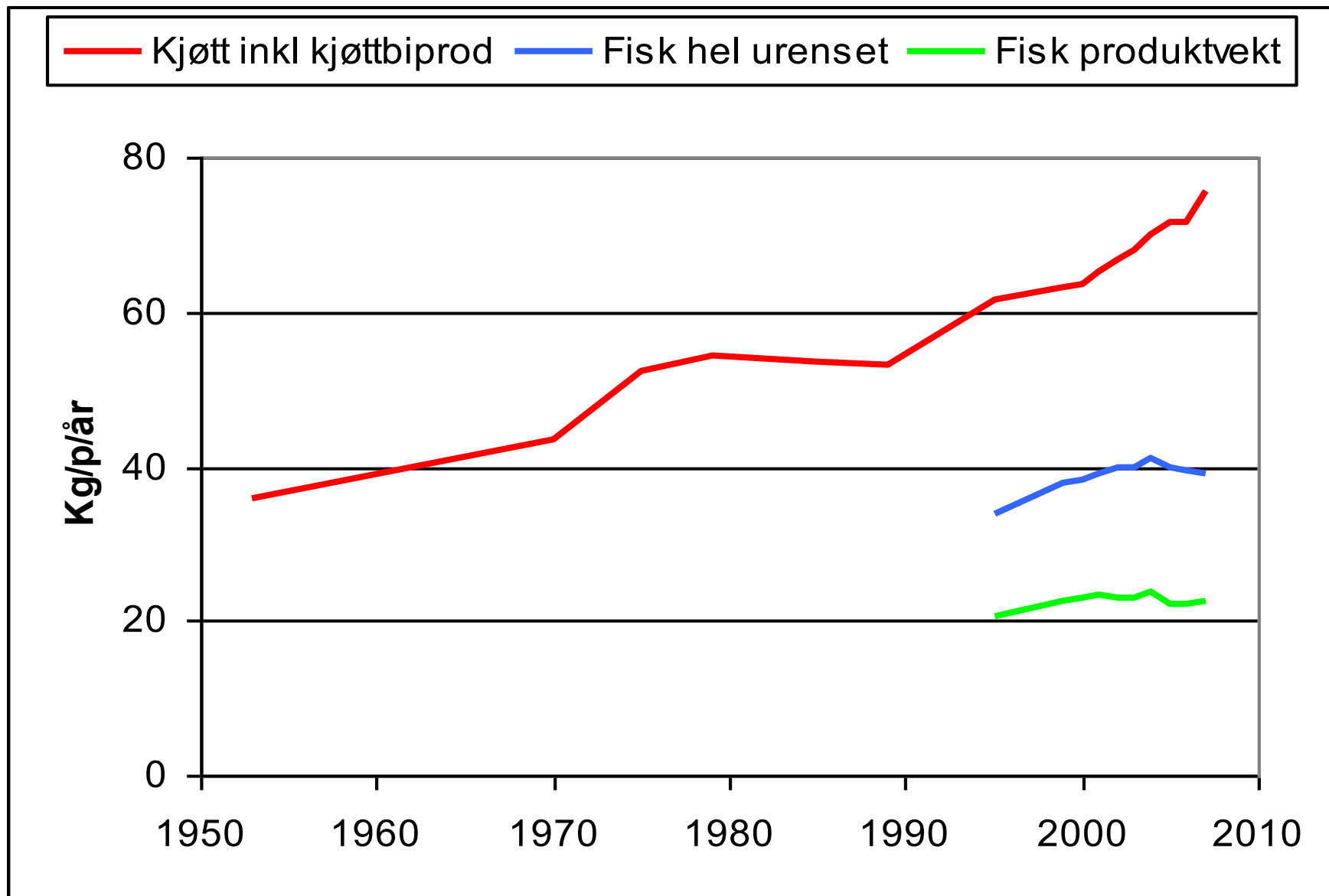


Smør og margarin. Matforsyning. Kg/person/år.



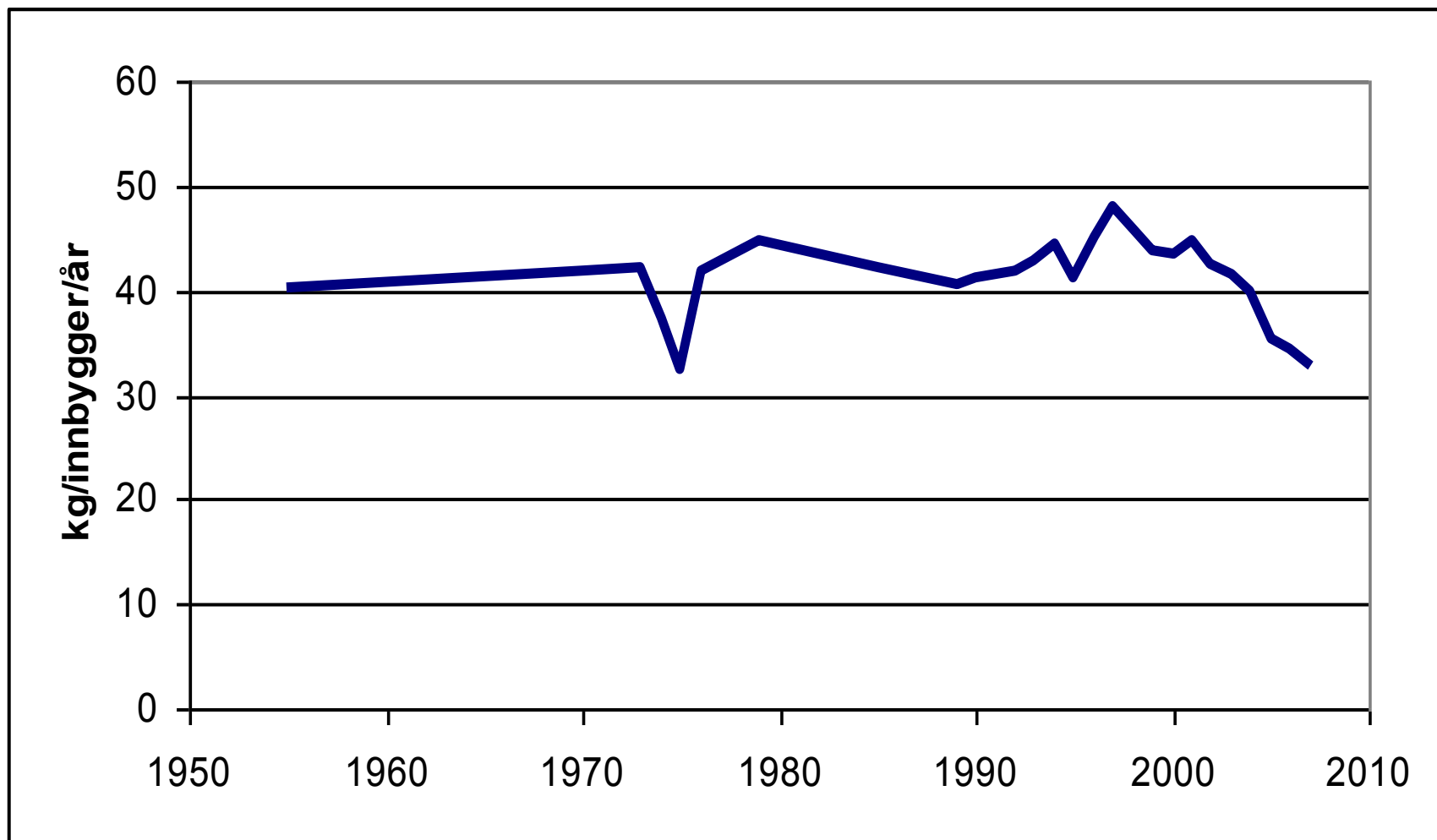
Kjøtt og fisk. Matforsyning, kg/person/år.

Fisk forbruk i husholdning og storhusholdning. Eksportutvalget for fisk, NILF.



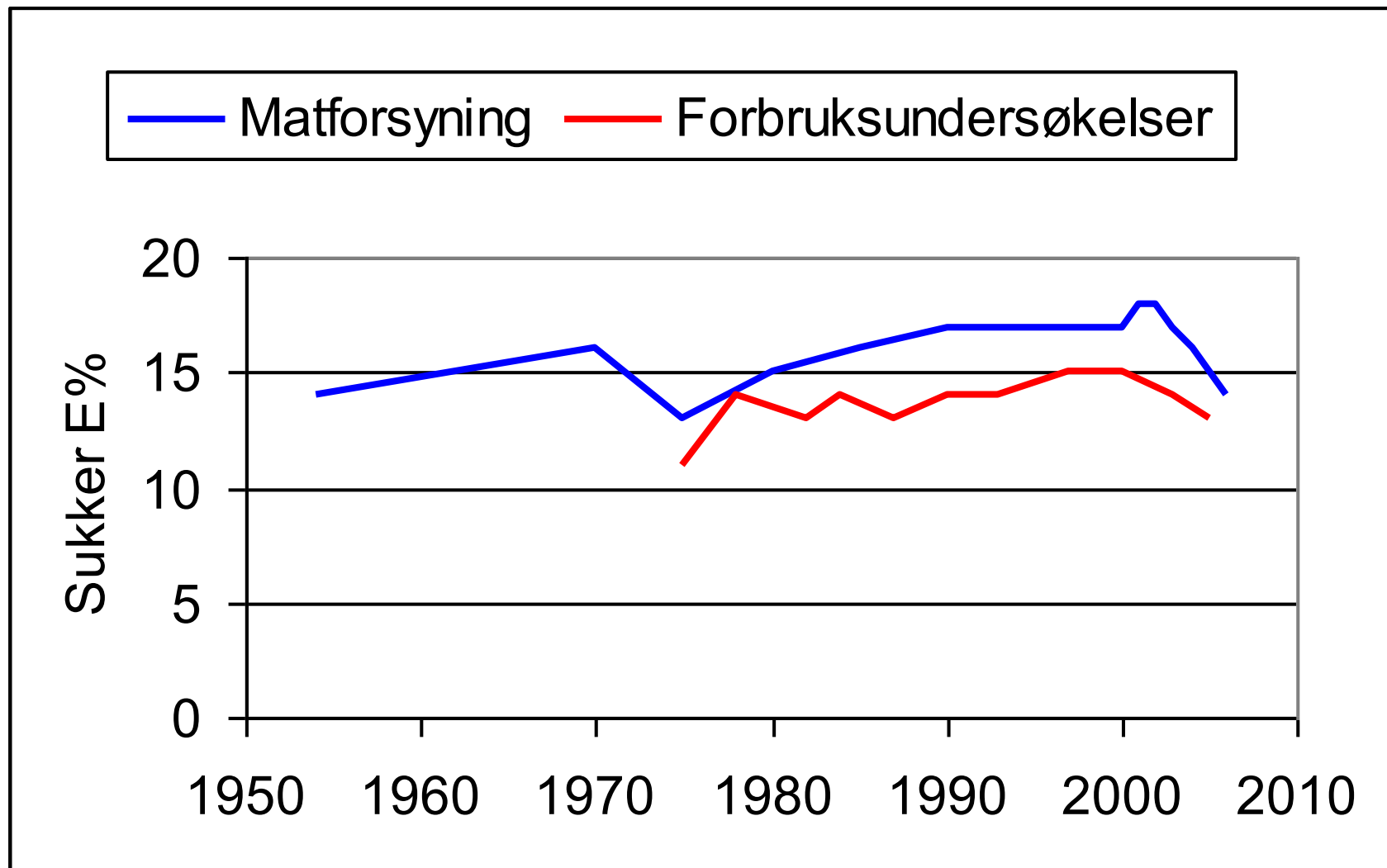


Sukker, Matforsyning. Kg/person/år.



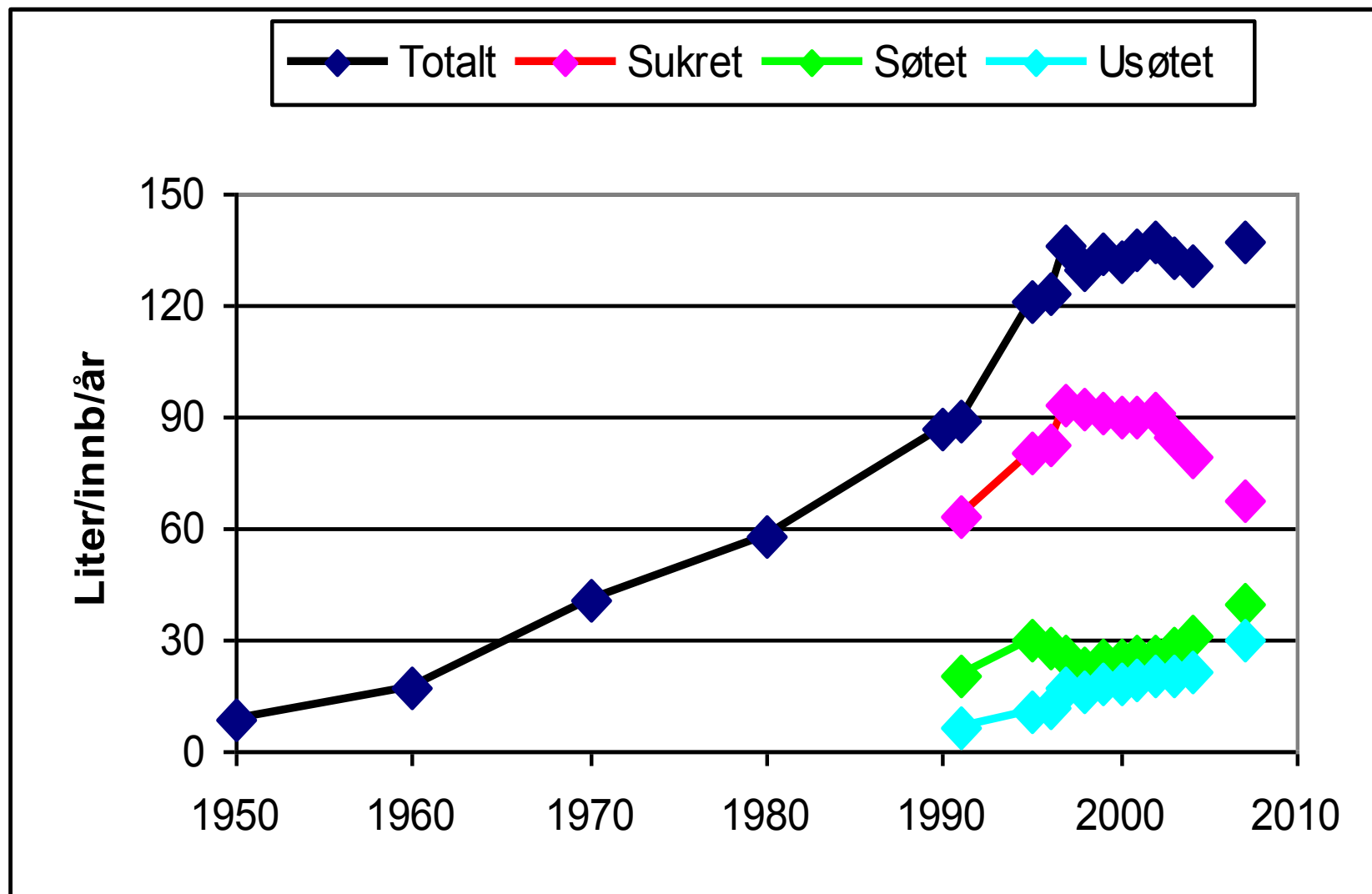
Sukker, E%.

Matforsyning 1953-2006 og forbruksundersøkelser 1976-2006



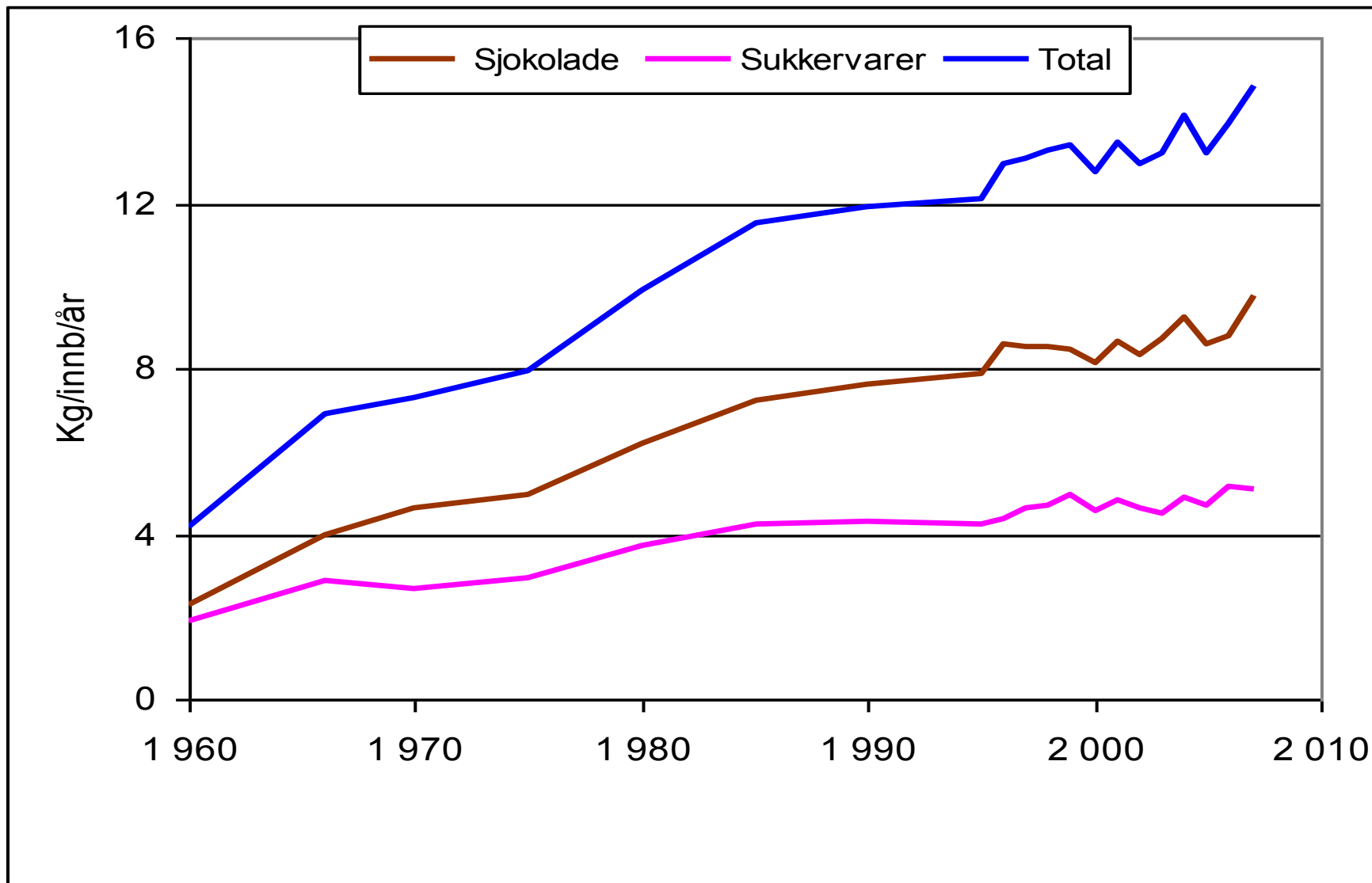
Brus og vann. Liter/innbygger/år.

Bryggeri- og Drikkevareforeningen.



Sjokolade og sukkervarer. Omsetning kg/person/år.

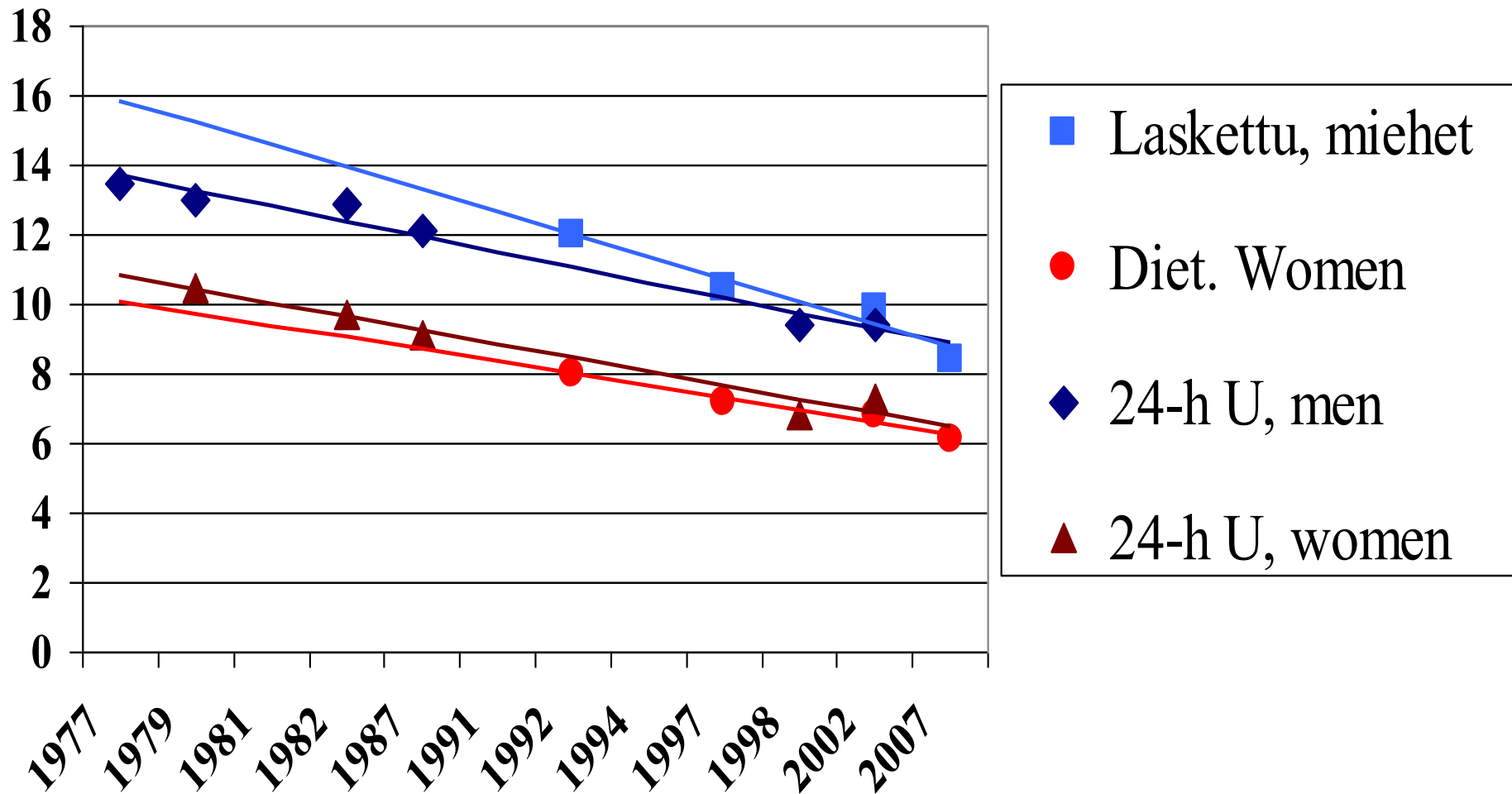
Norske Sjokoladefabrikkers Forening



Salt fra ca 10 til 5 g/d.

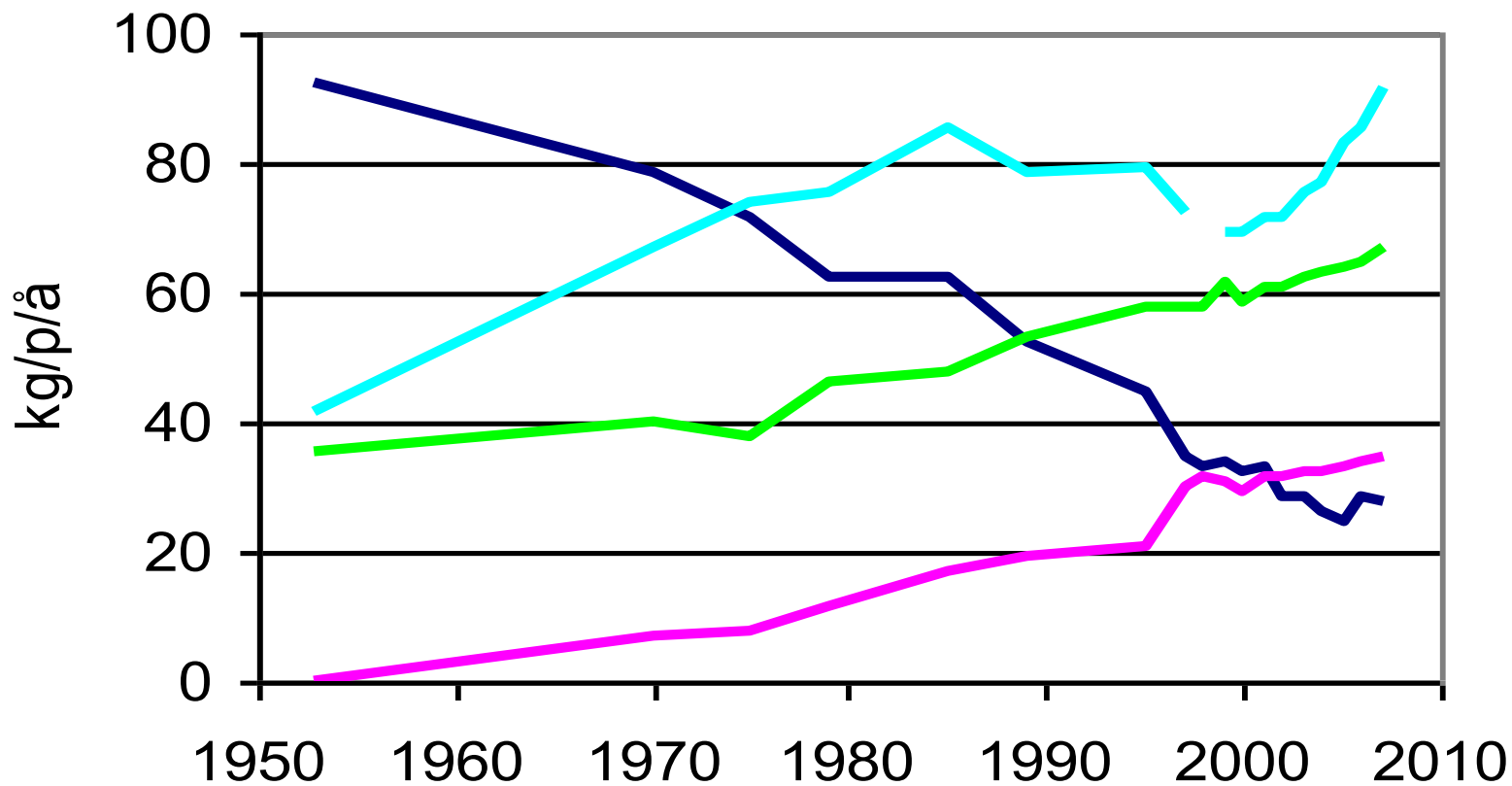
- 70-80 % av saltet fra bearbeidede matvarer
 - Senke saltinnholdet i maten → industri og serveringsnæring
 - Hjelp til å velge – deklarasjon
-
- $1 \text{ g Na} = 2,5 \text{ g salt (NaCl)}$
 - $100 \text{ mmol Na} = \text{ca } 6 \text{ salt}$

Salt intake g/d in Finland 1977-2007



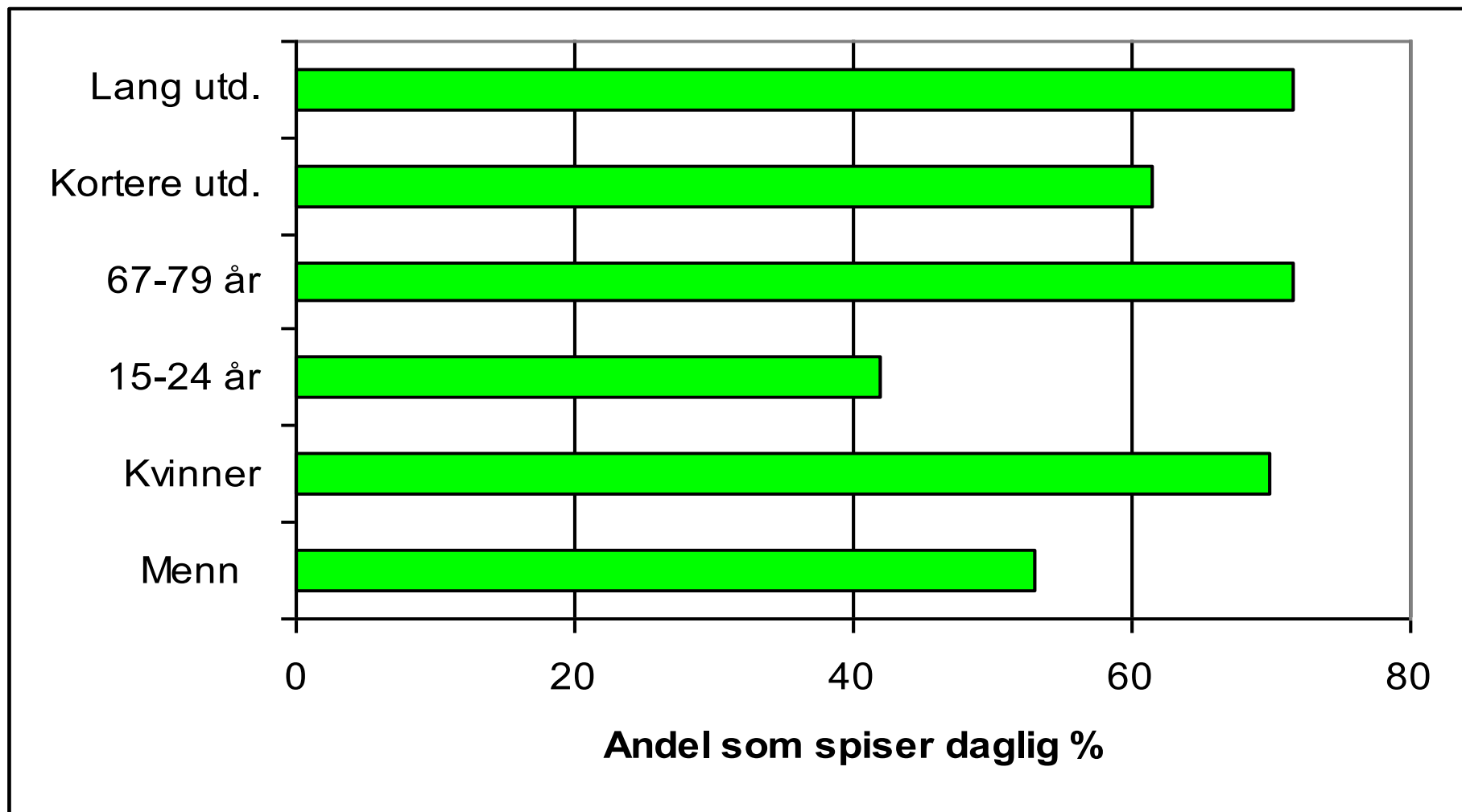
Poteter, grønnsaker og frukt.

Matforsyning, kg/person/år



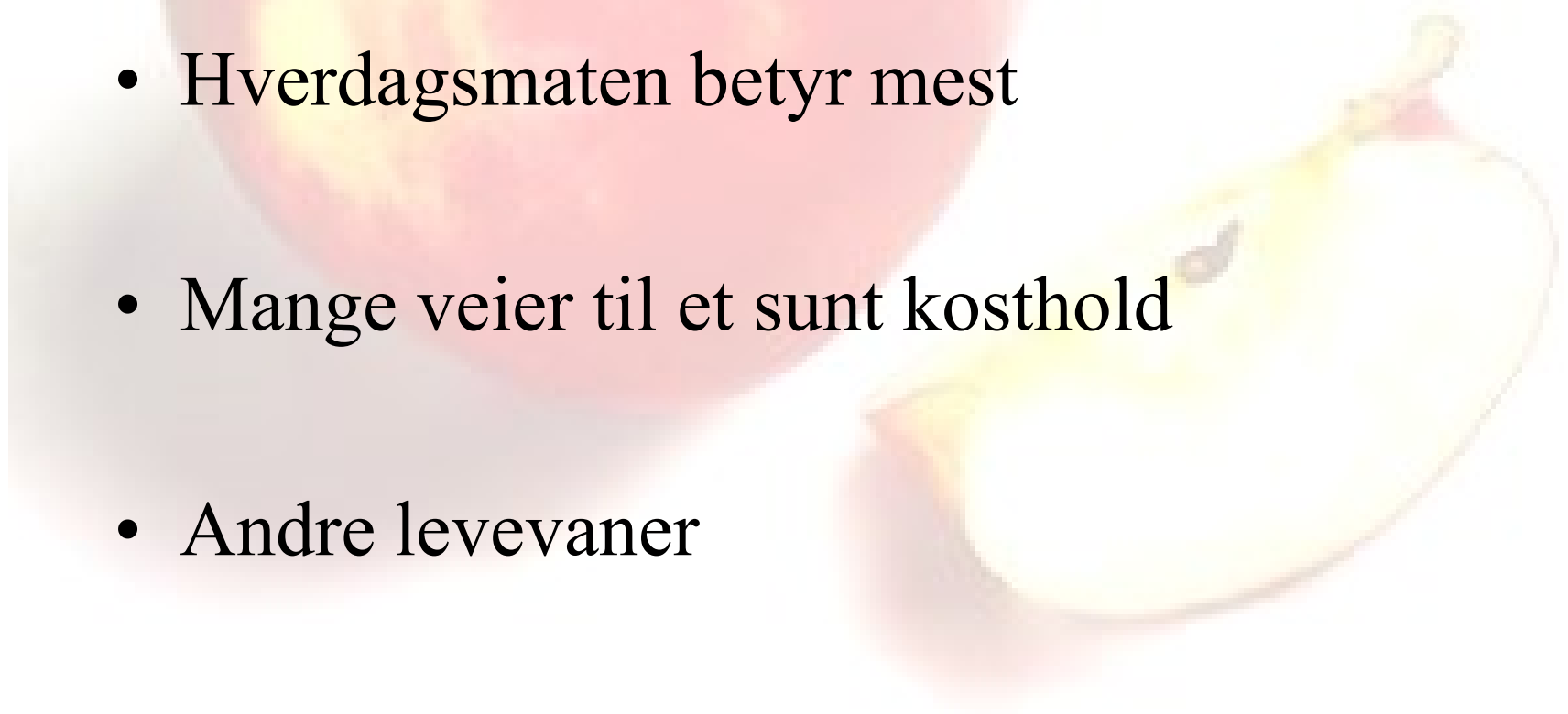
Andel som spiser frisk frukt en eller flere ganger om dagen

SSB, Levekårsundersøkelsen 2005.



Helheten viktigst for helsen

- Kostholdet – den totale sammensetningen viktigere enn de enkelte stoffene
- Hverdagsmaten betyr mest
- Mange veier til et sunt kosthold
- Andre levevaner



Takk For Oppmerksomheten!

- shdir.no vkm.no matportalen.no frukt.no
- who.int
- wcrf.org
- slv.se 6omdagen.dk
- nap.edu (næringsstoffabefalinger USA)
- health.gov/dietaryguidelines/dga2005/report/