



Helse- og omsorgsdepartementet
Postboks 8011 Dep

0030 Oslo

Vår ref / Our ref:

Deres ref / Your ref:

Deres dato / Your date:

Dato / Date:

200600170/ES

Tromsø, 3. august 2006

KOMMENTARRUNDE - HANDLINGSPLAN FOR BEDRE KOSTHOLD

Eksportutvalget for fisk (EFF) viser til invitasjonen fra Helse- og omsorgsdepartementet (HOD) til å komme med innspill og kommentarer til Handlingsplan for bedre kosthold. EFF mener at handlingsplanen er et viktig arbeid og vi har store forventninger til det endelige resultatet. I tillegg til de innspill vi sendte HOD i brev av 6. mars 2006, har vi følgende kommentarer:

1. Dokumentet *Utkast til disposisjon, innsatsområder og delmål*

I kapittel to sies det at gjeldene anbefalinger for ernæring og fysisk aktivitet skal omtales. Her ønsker vi å gjenta våre tidligere innspill om at kostholdsanbefalingene for sjømat i større grad fremheves. Vitenskapskomiteen for mattrygghet 2006 (VKM) sin rapport "Et helhetssyn på fisk og annen sjømat i norsk kosthold" har gjort et grunnarbeid som nå kan benyttes til tydeligere anbefalinger fra det offentlige.

I konklusjonen i VKMs rapport sies det blant annet: " Den generelle norske anbefalingen er å spise mer fisk både til middag og som pålegg. Ut fra en helhetlig vurdering av vitenskaplig dokumentasjon av positive helsegevinster og innhold av potensielt helseskadelige stoffer samt kunnskap om fisk og annen sjømat i norsk kosthold støtter VKM denne anbefalingen."

Sosial- og helsedirektoratet har tidligere sagt at det ikke kan settes i gang noen offentlig kostholdskampanje for sjømat før en har vitenskaplig fakta tilgjengelig som kan støtte en slik kampanje. Dette var blant annet tilfelle for "5 om dagen kampanjen" for frukt og grønt. VKMs rapport gir nå den nødvendige dokumentasjon slik at det offentlige aktivt kan gå ut og gi tydelige kostholdsråd som et nødvendig ledd i å øke konsumet av sjømat.

I Norge kan det sies at konsumet av sjømat høyt i forhold til andre land. Likevel varierer konsumet betydelig mellom aldersgrupper og kjønn. Fortsatt er det mange barn som ikke spiser fisk og sjømat. Og mange av de som spiser, spiser en stor andel av farseprodukter og mye mager fisk. VKMs rapport sier: "Det er lite sannsynlig at konsum av fisk i Norge kan føre til et skadelig høyt inntak av vitaminer og mineraler eller marine n-3-fettsyrer for noen aldersgrupper. Interessen er derfor



konsentrert om konsekvenser av et lavt inntak, og særlig konsekvenser av å ikke spise fisk, og av et lavt konsum av fet fisk.”

Nasjonal kampanje for økt konsum av sjømat

EFF har i sitt tidligere innspill til Handligplan for kosthold og helse poengtert behovet for en kampanje i regi av det offentlig hvor de helsemessige effektene av å spise sjømat fremheves. I Danmark har de evaluert første fase (fra 6.- 26. mars 2006) av sin kampanje ”2 gange om ugen”. Følgende klipp er hentet fra deres evaluering:

”Over en million dansker over 18 år har set forårets kampagne med det røde fiskehjerte med anbefalingen om at spise fisk mindst 2 gange om ugen, viser en ny undersøgelse, som Jysk Analyse har foretaget for Fiskebranchens Oplysningsudvalg.

27% af befolkningen over 18 år kan huske, at de har set det røde fiskehjerte med teksten 2 gange om ugen. I denne befolkningsgruppe ved 68%, hvad budskabet i kampagnen er.

Det svarer til, at knapt hver femte af alle over 18 år ved, at budskabet handler om fisk. Fødevarerstyrelsens kostråd om at spise fisk 2 gange om ugen indgik i kampagnen, og effektmålingen viser, at 21% af befolkningen kan gengive anbefalingerne korrekt imod kun 15% ved kampagnestart.”

Fiskebranchens Oplysningsudvalg har fått innvilget 5 millioner kroner fra Fødevarerministeriet til Fase II av kampanjen som vil gå fra 1. juli 2006 til 31. mars 2007. Se deres hjemmeside: www.2gangeomugen.dk

I utkast til disposisjon fra HOD, avsnitt 3, står det under punktet mål: ”Hensikten med planen er å endre det samlede kostholdet i helsemessig positiv retning. Det er her derfor ikke hensiktsmessig å løfte fram enkelte mål for kostholdet som viktigere enn andre. Noen tiltak vil likevel kunne være spesifikt rettet mot å påvirke enkeltstående mål for kostholdet.”

Sjømat skal være en del av et totalt og balansert kosthold. Likevel ønsker Eksportutvalget for fisk at også norske myndigheter gjennom denne handlingsplanen vil ta et løft for å fremme økt konsum av sjømat spesielt. Selv om konsumet av sjømat i Norge er høyt for noen deler av befolkningen er det fortsatt mange, både voksne og barn, som ikke spiser nok sjømat.

Minst 4 ganger om uken:

VKMs rapport konkluderer med at en integrasjon av de ernæringsmessige og toksikologiske vurderingene klart fremviser at nordmenn generelt bør spise mer fisk



og at fiskekonsumet bør inkludere både mager og fet fisk. Ut fra en vurdering av inntak av næringsstoffer, spesielt de marine n-3-fettsyrene og vitamin D, er VKM av den oppfatning at det er ønskelig med et økt konsum av fete fiskeslag, særlig for dem som spiser lite fet fisk, og den halvdel av befolkningen som spiser minst fisk. n-3-fettsyrer har en positiv effekt på hjerte- og karsykdom samt er gunstig for svangerskapslengde og fosterutvikling. Det er også av stor helsemessig betydning at befolkningen har en adekvat D-vitamin status. Det generelle rådet om et variert kosthold gjelder også for fisk; man bør spise ulike typer fisk. VKM konkluderer med at det ut fra en vurdering av inntak av næringsstoffer og ut fra et toksikologisk synspunkt generelt ingen betenkeligheter knyttet til å spise fisk og annen sjømat tilsvarende 4 måltider eller mer i uken når konsumet er variert.

Barn og unge

EFF ser positivt på at handlingsplanen vil trekke ut barn og unge som en gruppe i befolkningen som det skal rettes særlig fokus på. Gode vaner starter tidlig. I vårt tidligere innspill skisserte vi flere spesifikke tiltak rettet mot denne gruppen. Spesielt vil vi gjenta ønsket om et sterkere samarbeid med det offentlige i det arbeidet vi i dag gjør i skolen. Faget Mat og helse har behov for ressurser og tilførsel av kunnskap og inspirasjon. Der er EFF og Fiskesalgslagene aktiv i dag med konseptet Fisk i 100. Vi ønsker å utvide dette til ikke bare å gjelde 9. klasse, men også 6. klasse, samt et eget konsept for barnehager.

I tillegg må sjømat bli en viktig del av et eventuelt skolemåltid, og det bør være mulig å gjøre sjømatpålegg tilgjengelig på lik linje med melk og frukt.

11 innsatsområdet

EFF vil støtte valget av de 11 innsatsområdene. De er alle viktige.

Til innsatsområdet "Sunt kosthold fra starten av" ønsker vi igjen å rette oppmerksomheten til VKMs rapport som konstaterer at marine n-3-fettsyrer er viktig for svangerskap og fosterutvikling. Kostholdsundersøkelser viser at unge kvinner spiser mindre fisk enn den voksne befolkningen generelt. Kvinner i fertil alder og gravide spiser fet fisk tilsvarende i underkant av et ½ måltid i per uke. Kvinner som har planer om å bli gravid eller som er gravid mottar mange råd og anbefalinger om riktig kosthold. Nyhetsbildet kan ofte virke skremmende og gi inntrykk av at "det meste er farlig". Det offentlig får derfor en viktig rolle i å gi troverdig informasjon og veilede unge kvinner gjennom de kostholdsråd som i dag finnes.



2. Oversikt over foreslåtte tiltak

HOD ber om kommentarer til de foreslåtte tiltak de har mottatt. Innledningsvis vil vi påpeke at av de forslag til tiltak som vi tidligere har spilt inn har de fleste kommet med på listen. Det er derimot verd å påpeke at flere av tiltakene har blitt gjort generelle. F. eks har forslaget "Landsomfattende offentlig kostholdskampanje som fremhever sjømat" blitt til "Kostholdskampanje fra det offentlige". I motsatt fall har frukt og grønt mange spesifikke forslag som ikke har blitt gjort generelle. F.eks "Gratis tilbud om frukt og grønt i skolen". EFF ønsker at det offentlige fremover tar det lave konsumet av sjømat, særlig blant barn og unge, alvorlig og prioriterer særskilte tiltak også på dette området.

Et forslag som vi ikke kan finne igjen på listen er "Produktutvikling". Det bør settes av midler gjennom Innovasjon Norge til produktutvikling innen sjømat. Det er behov for flere produkter og retter som faller i smak hos barn og unge, og som er tilpasset det moderne spisemønsteret. Også enkle, sunne og smakfulle retter for institusjonskjøkkenet bør få større fokus. Dette bør også ses i sammenheng med skolemåltidet.

EFF foreslo å innføre sjømatpålegg i skolen. Forslaget som står i HODs liste er "Fiskepålegg i skolematen/utdeling av tran i skolen". EFF støtter **ikke** forslaget om utdeling av tran eller omega-3 kapsler. Dette er ikke mat. Målet med å få sjømat inn i skolemåltidet er å sikre gode vaner i ung alder. Elevene vil også gå glipp av andre viktige vitaminer og proteiner gjennom å kun ta tran. Målet må være at alle får et balansert kosthold der sjømat er en sentral del som sikrer at alle nødvendig næringsstoffer kommer gjennom kostholdet. Tran bør være et substitutt de dager en ikke spiser nok fet fisk.

Siden 70-tallet har inntaket av sjømat i den norske befolkningen blitt redusert. I 2005 spiste hver nordmann i snitt ca 24 kg sjømat, kontra 40 kg i 1960. I samme periode har konsumet av kjøtt økt. Hver nordmann spiser ca 74 kg kjøtt per år.

I rapporten "Utviklingen i norsk kosthold 2005" fremgår det at det har vært en positiv utvikling i det norske kostholdet. Vi har redusert inntaket av fett og fettsyresammensetningen har endret seg positiv pga redusert inntak av mettede fettsyrer og transfettsyrer.

VKMs rapport påpeker at forholdet mellom n-6-fettsyrer og n-3-fettsyrer har betydning. Dette forholdet sier ikke rapporten "Utviklingen i norsk kosthold 2005" noe om. Vi støtter derfor forslag til tiltak på listen om dokumentasjon - "Kartlegge forholdet mellom omega 3/omega 6 i kostholdet".



3. Spørsmål og problemstillinger som ønskes besvart

a) *Er det forhold/temaområder som ikke er synliggjort i det foreliggende dokumentet som bør omtales?*

EFF viser til øvrig tekst i dette brevet. Vi vil spesielt fremheve at det nå er ønskelig med et offentlig løft for å øke konsumet av sjømat i de grupper som i dag ikke spiser nok. Barn og unge spesielt, men også unge kvinner og barnefamilier.

b) *Er det andre forslag til konkrete tiltak enn de som foreligger i tiltaksoversikten?*

Igjen særskilte tiltak rettet mot å øke sjømatkonsumet og fokus på matglede. Vi ønsker også at det offentlige ser på de gode resultatene fra sjømatkampanjen i Danmark, "2 gange om ugen". (www.2gangeomugen.dk) og vurdere lignende kampanje i Norge basert VKMs anbefalinger.

c) *Hvilken rolle kan dere som organisasjon/aktør i samfunnet påta dere i gjennomføring av tiltakene?*

I Norge er EFFs hovedoppgave å drive opplysende virksomhet som skaper oppmerksomhet om, bedrer omdømmet til og stimulerer forbruket av sjømat på kort og lang sikt. Vi har som langsiktig konsummål at fram mot 2015 skal hver nordmanns gjennomsnittlige årlige sjømatkonsum ha økt fra dagens 24 kg til 30,5 kg. Dette tilsvarer en årlig økning i konsumet på 3 % i 10-årsperioden. Vi skal søke å senke de største barrierene mot økt konsum av sjømat ved stadig å styrke nordmenns positive oppfatning av sjømat.

EFF er i dag en viktig samarbeidspartner for myndighetene og vil fortsette med å være det i iverksetting av Handlingsplan for kosthold og helse. Vi ønsker å arbeide sammen med det offentlige slik at våre tiltak blir styrket og at vi drar i samme retning. EFF har sagt at vi gjerne ønsker dialog med myndighetene om hvordan vi sammen kan nå målet om økt konsum av sjømat.

Med vennlig hilsen
for Eksportutvalget for fisk

Line Kjelstrup
Prosjektleder Norge