

Et sunt kosthold for god helse

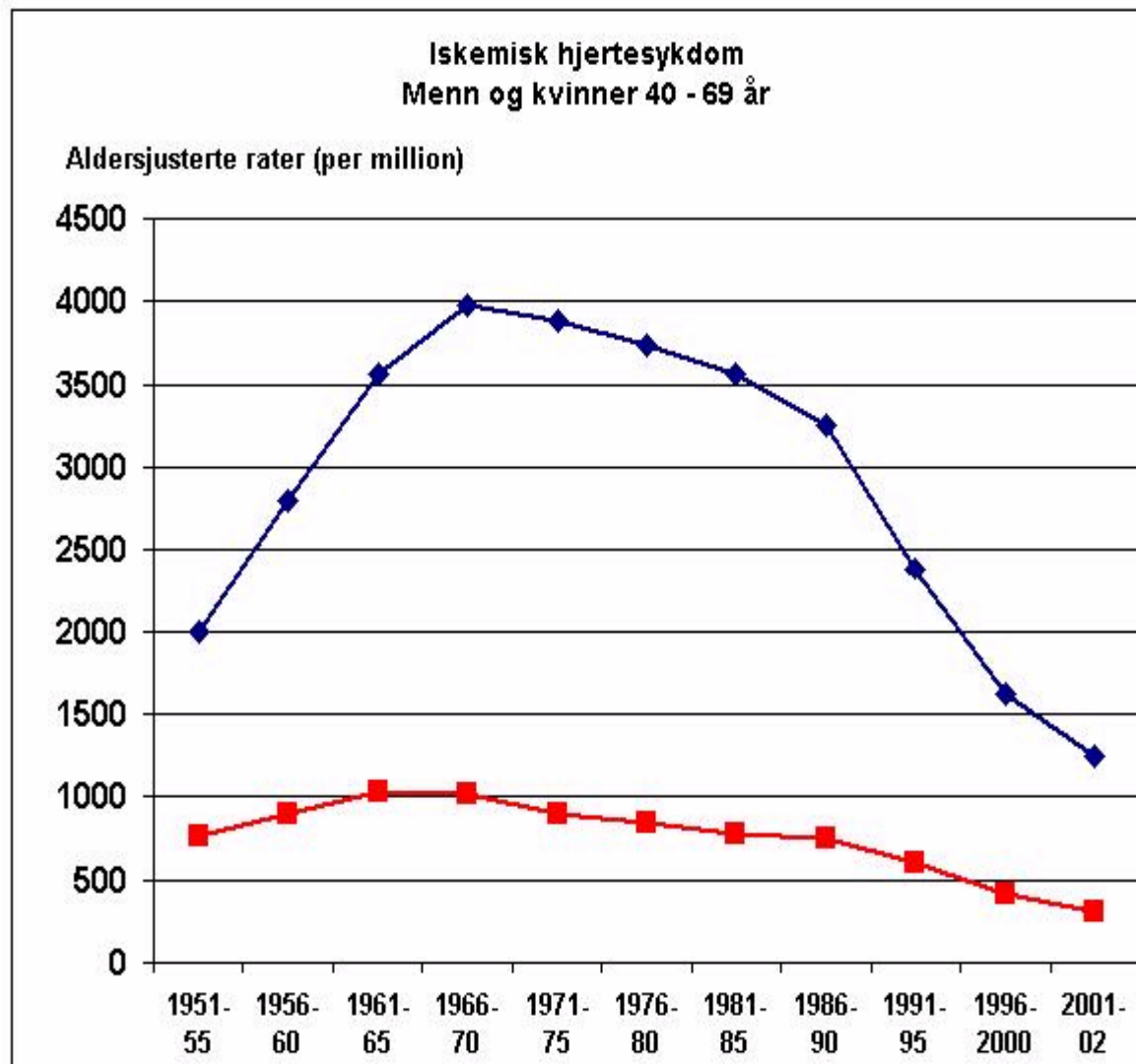


Haakon E. Meyer

Professor, dr.med.

Universitetet i Oslo & Nasjonalt folkehelseinstitutt

Nestleder, Nasjonalt råd for ernæring

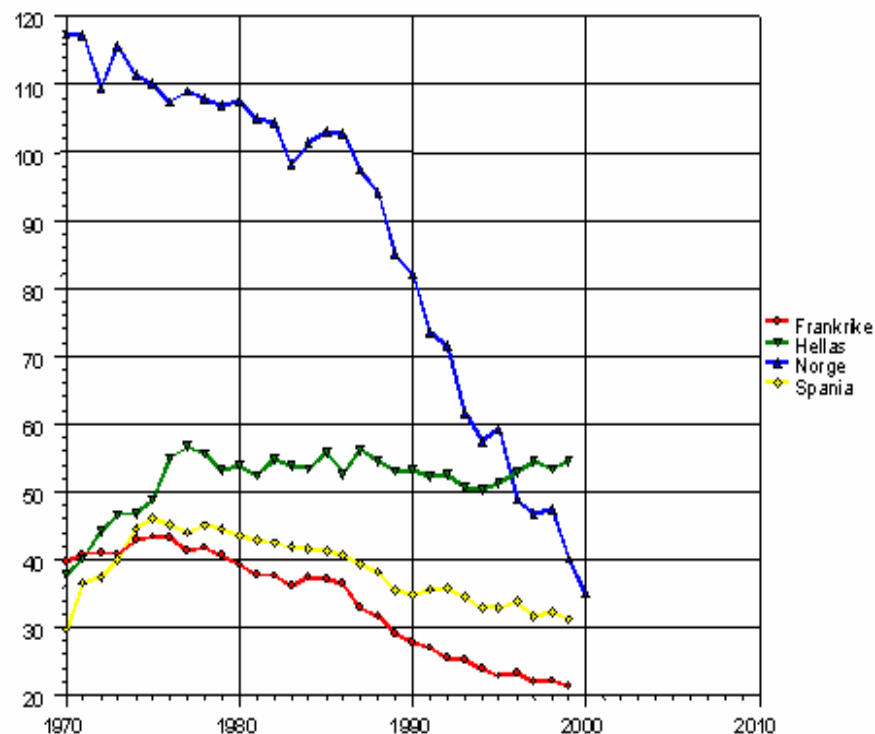


Figur: Infarkt i Norge, Frankrike, Hellas og Spania

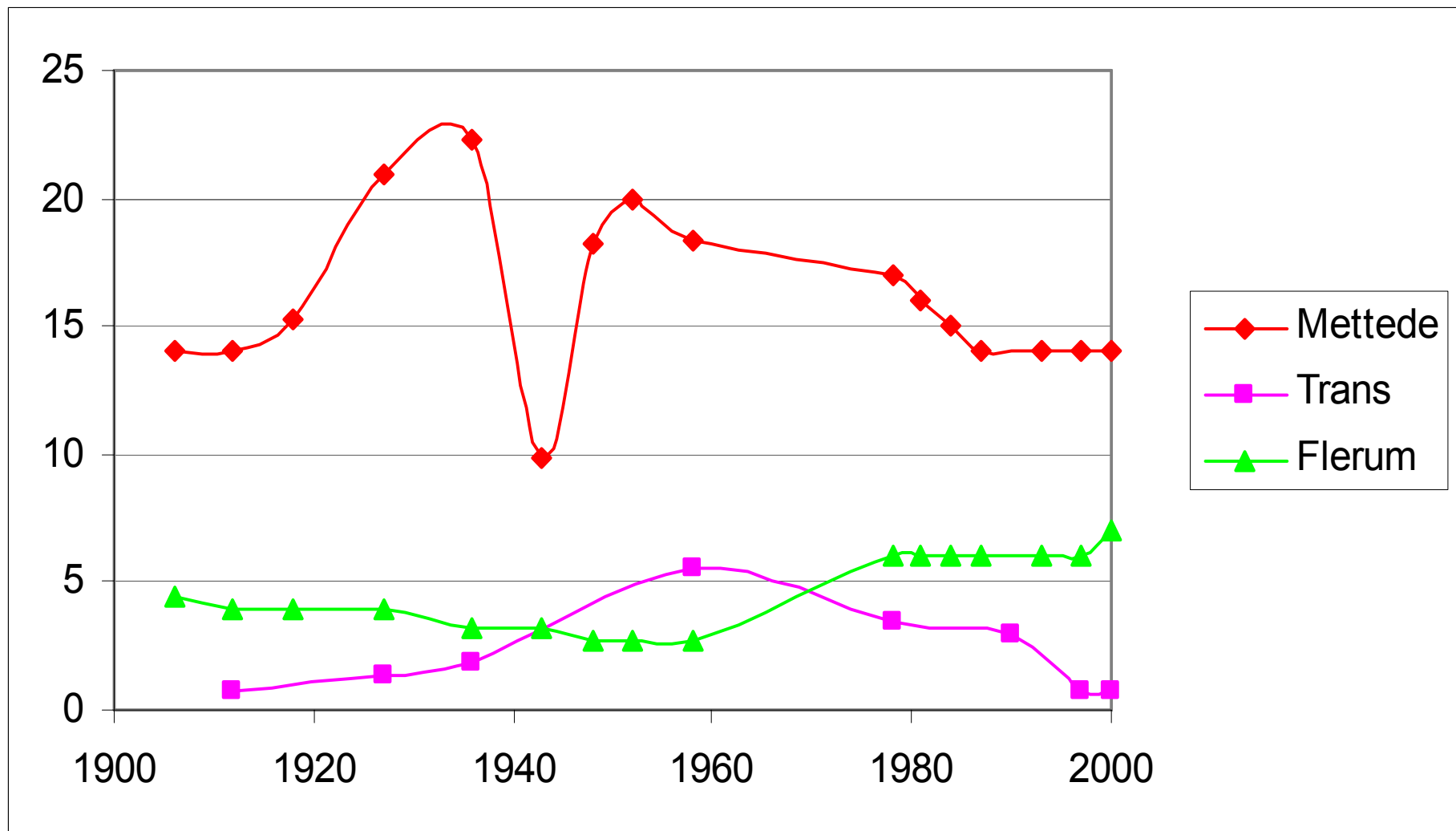
Publisert: 27.10.2003 10:34:22 Oppdatert: 09.02.2004 15:20:34

Dødeligheten av iskemisk hjertesykdom (hjerteinfarkt og angina pectoris) har falt i både Nord- og Sør-Europa siden 1970. Figuren viser utviklingen i Norge, Hellas, Frankrike og Spania. Dødsfall per 100 000. Menn 0-64 år, 1970-2000. Kilde: WHO.

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



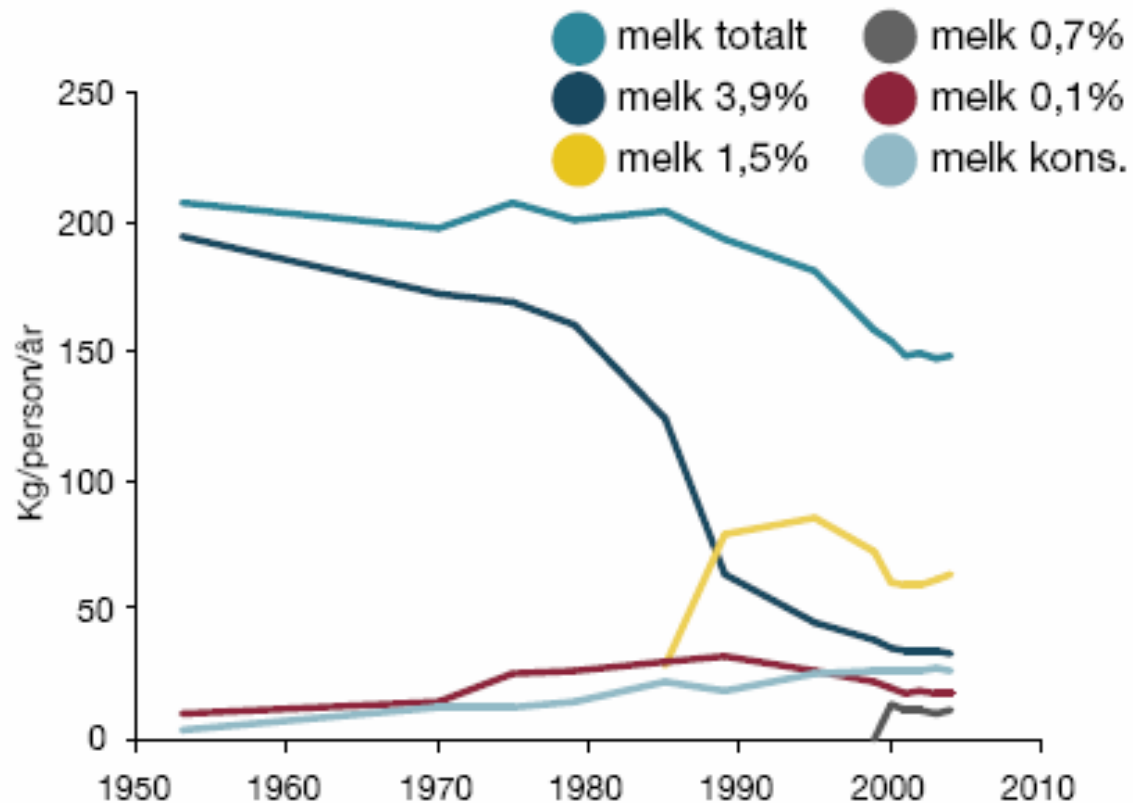
Mettede, trans og flerumettete fs (E%), forbruksundersøkelser (arbeiderhushold 1906-58, siden alle)



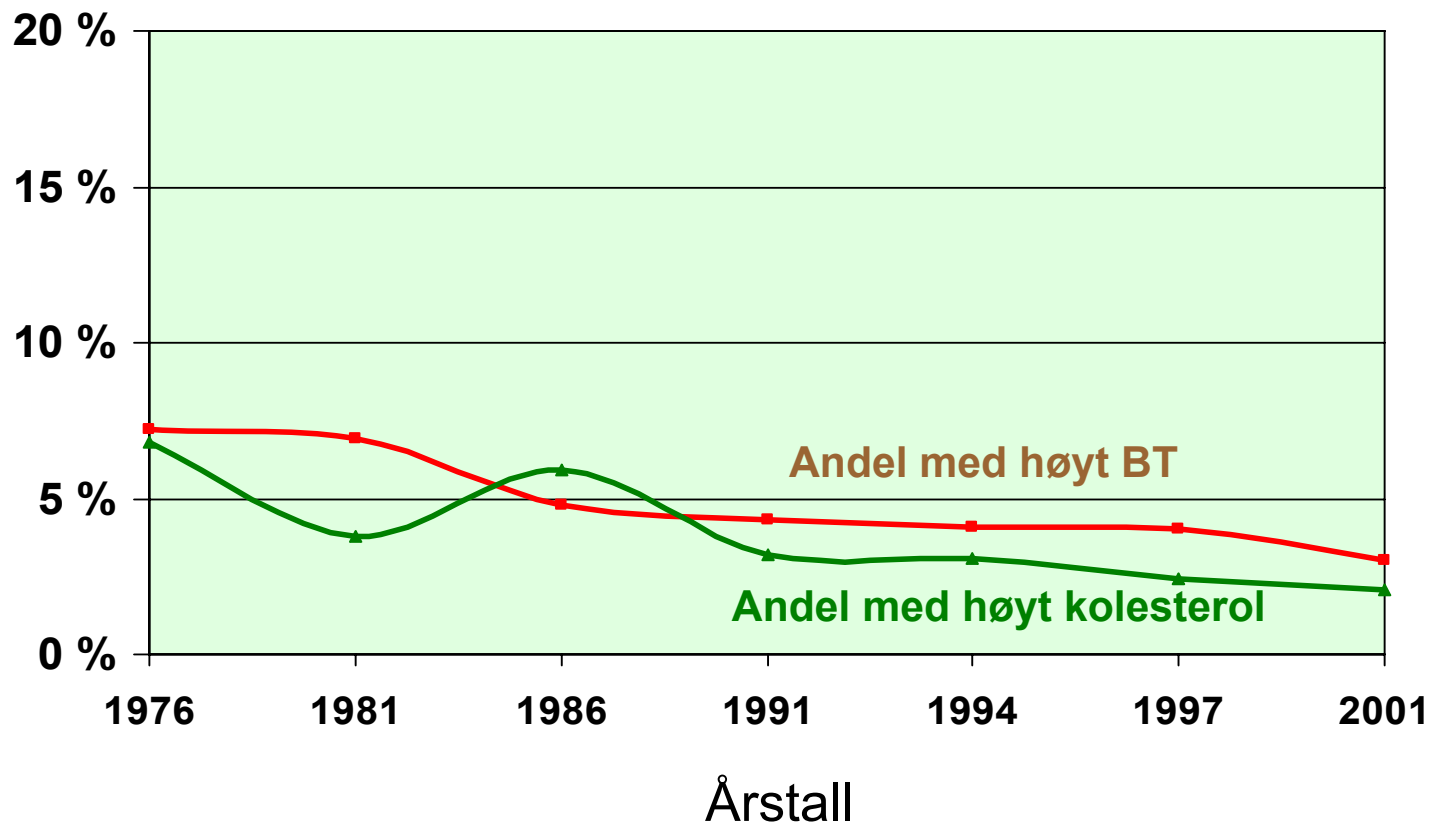
Forbruk av melk i Norge

(Matforsyningsstatistikk)

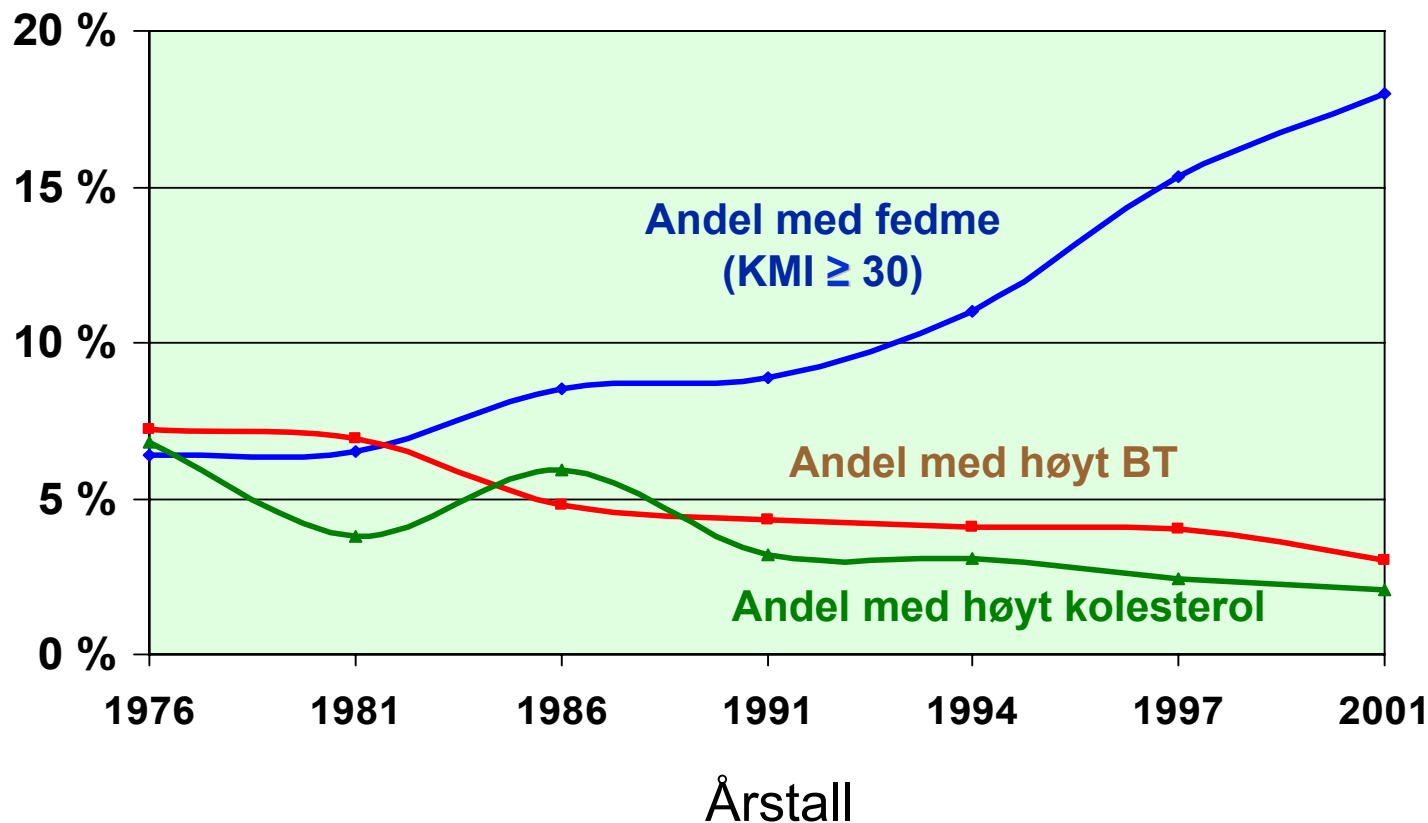
figur 7 Melk, kg per person per år.



Andel med fedme, høyt blodtrykk og høyt kolesterol blant 40-42 år gamle menn i Oppland (SHUS/Nasjonalt folkehelseinstitutt 1976 – 2001)



Andel med fedme, høyt blodtrykk og høyt kolesterol blant 40-42 år gamle menn i Oppland (SHUS/Nasjonalt folkehelseinstitutt 1976 – 2001)

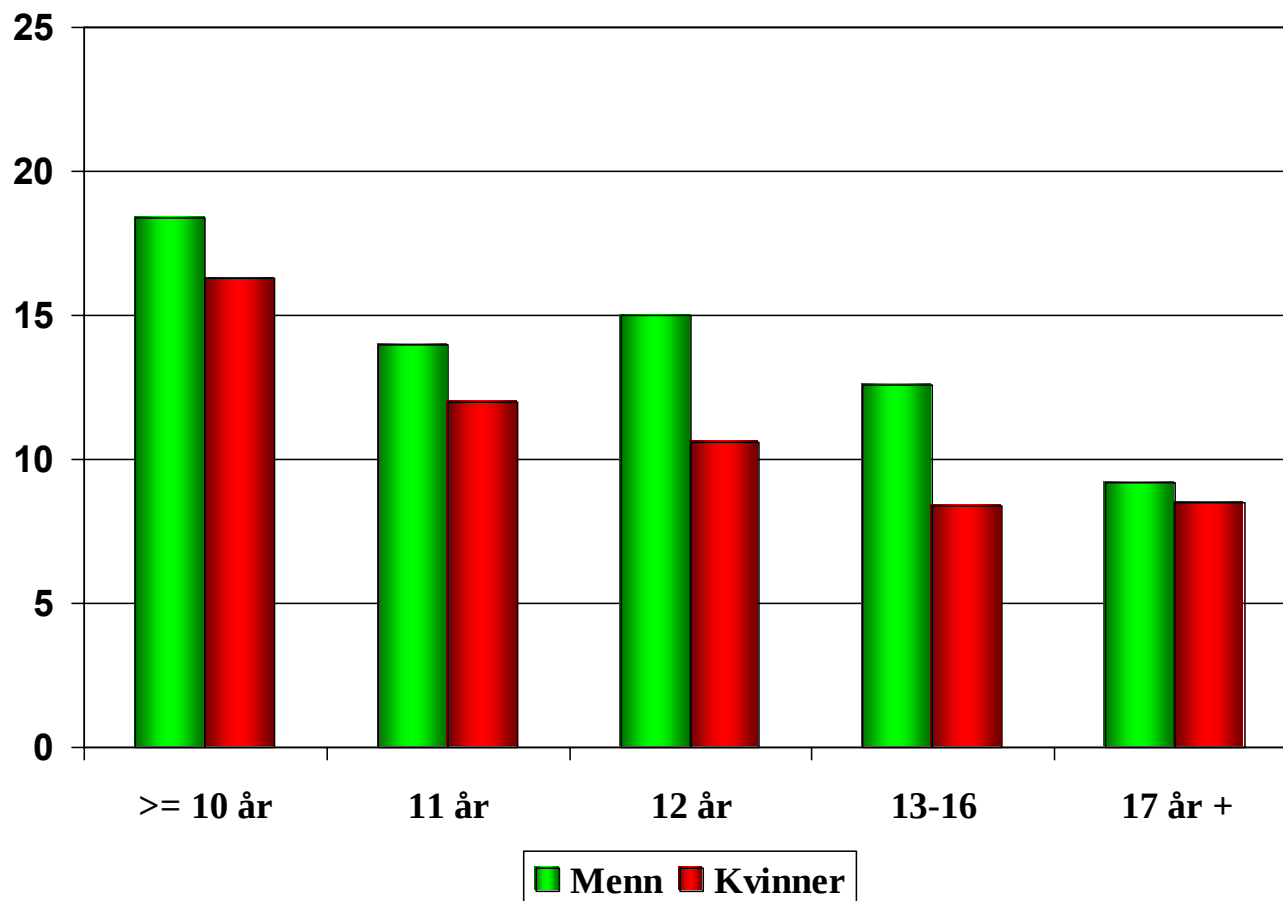


Menn, 40-42 år

	Normal (+under) (BMI < 25 kg/m ²)	Overweight (BMI ≥ 25 & BMI < 30 kg/m ²)	Obese (BMI ≥ 30 kg/m ²)
1966-69	54.6	41.1	4.3
1974-	54.0	40.1	5.9
1977-	48.9	44.7	6.4
1985-	47.6	44.3	8.1
1996-99	34.9	50.4	14.7

Prevalens av fedme etter utdanning

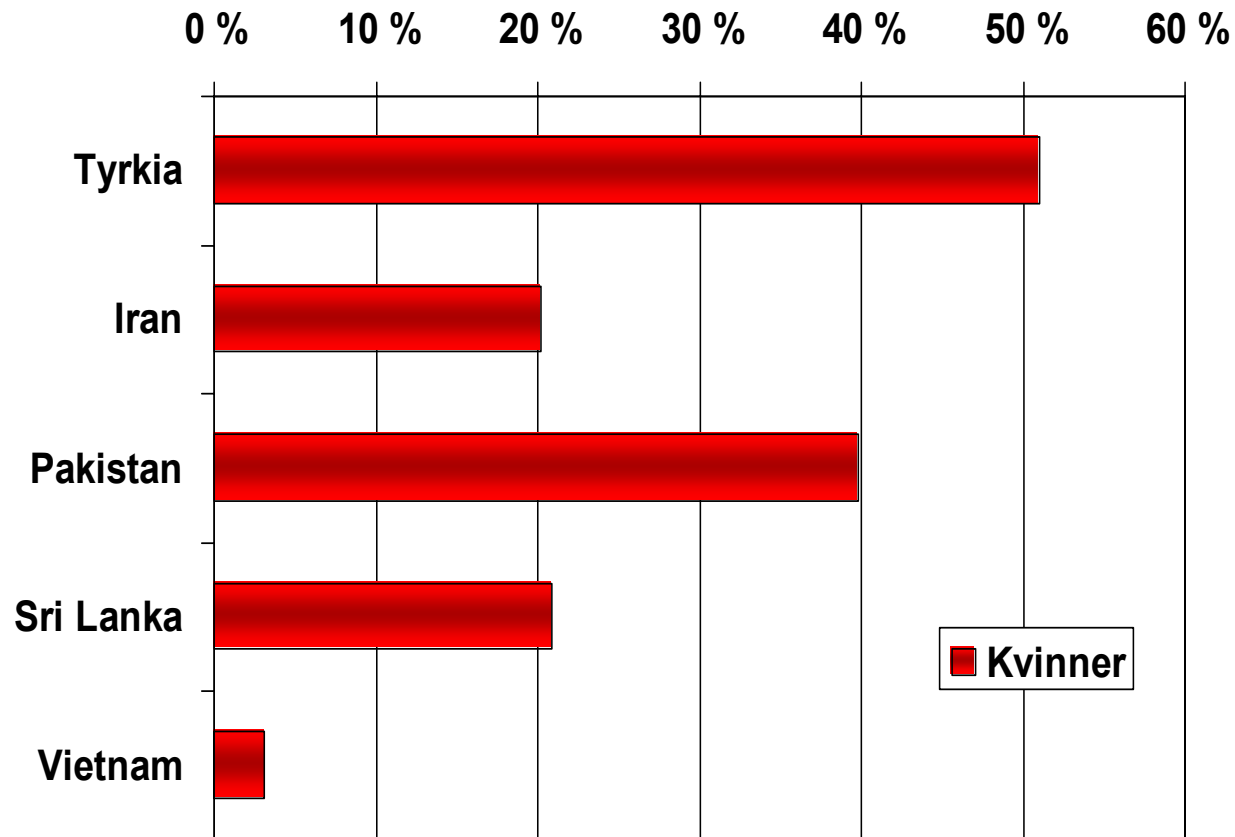
40-42 åringer i 8 norske fylker 1997-99



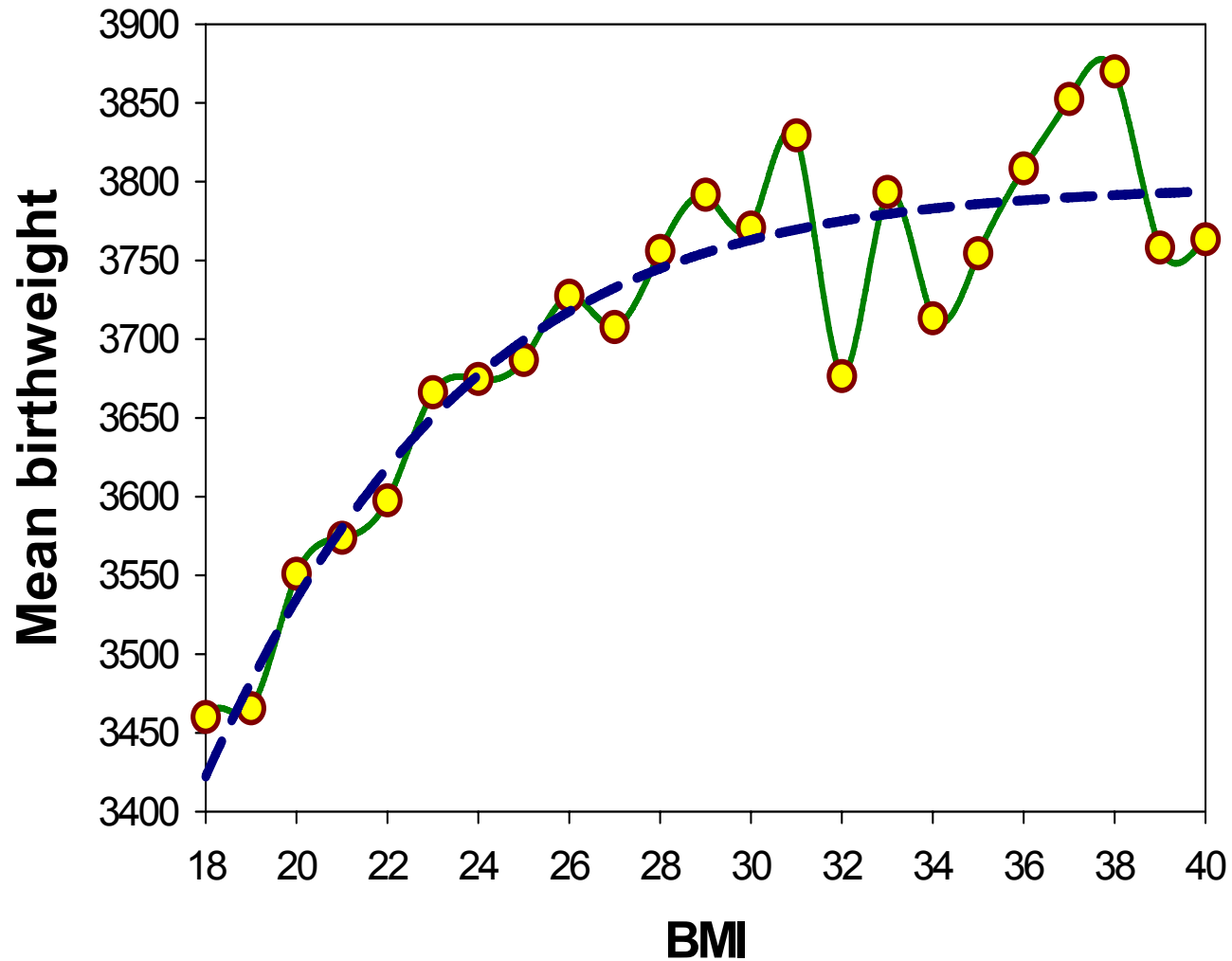
Prevalens av fedme

Innvandrere-HUBRO. Aldersjustert

(BMI ≥ 30 kg/m²)



Birthweight by maternal BMI



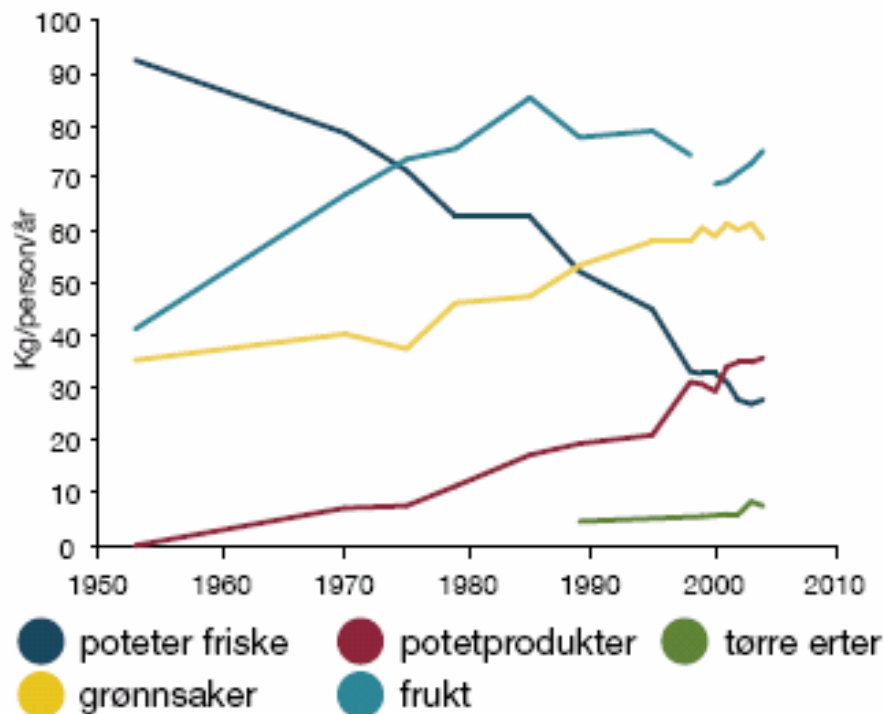
Vektøkning 1 kg/år – hva skal til?



- Fett vev 1 kg = 7000 kcal = ca 20 kcal/dag
- Sukker 5 g = 20 kcal
- Fett 2 g = 18 kcal
- Gange 5-6 min = 20 kcal
- Gulrot 60 g = 20 kcal

Forbruk av frukt, grønnsaker og poteter i Norge 1955-2004 (Matforsyningsstatistikk)

figur 2 Friske poteter, poteter til potetprodukter, grønnsaker og frukt, kg per person per år.



Frukt- og grønnsaksinntak (g/dag)

9 og 13 år

	4. klasse (n=810)	8. klasse (n=1005)
Poteter	40	43
Grønnsaker	66	70
Frukt og bær	76	56
Juice	69	86
Totalt frukt og grønnsaker	250	255

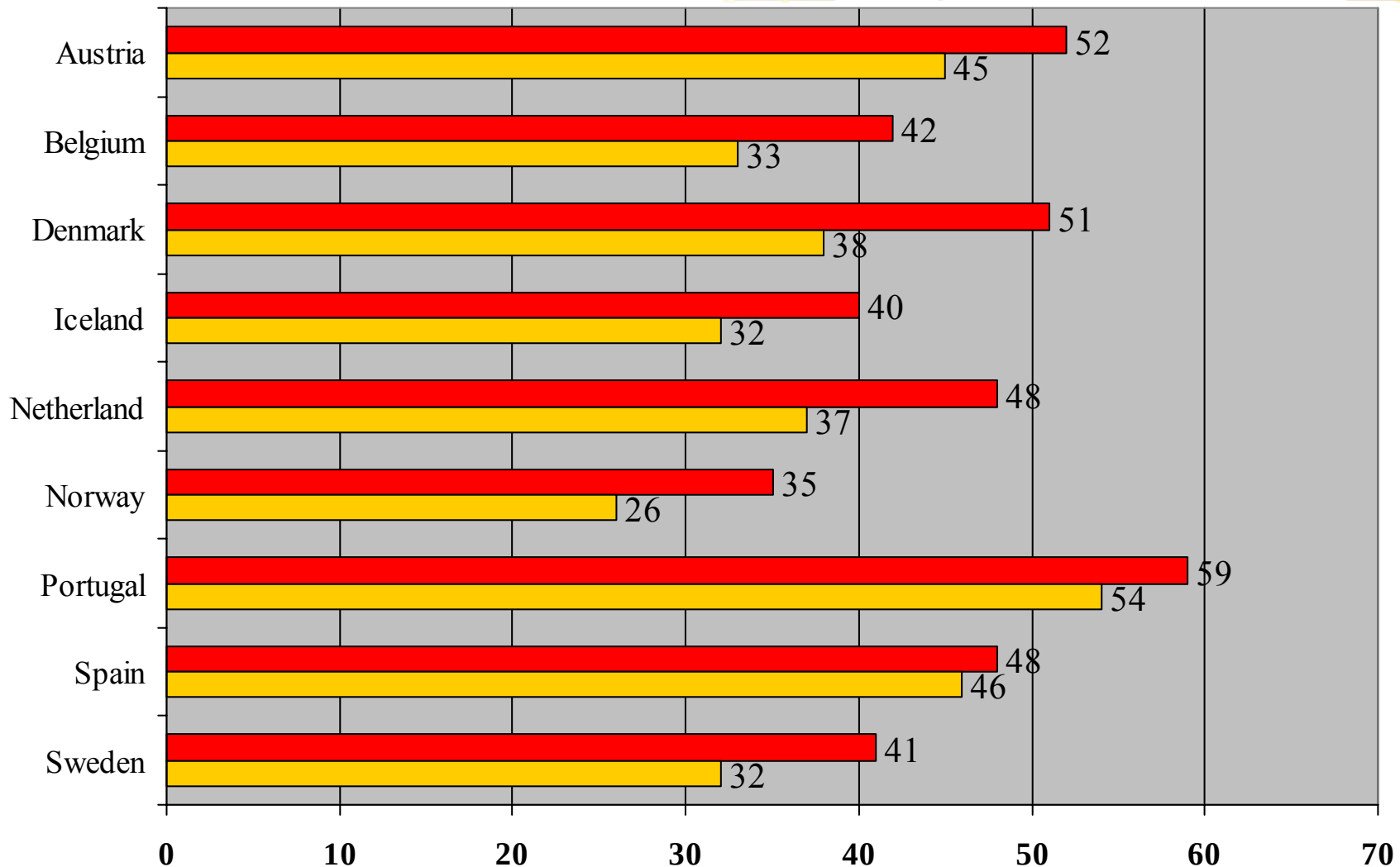


Anbefalinger
2 porsjoner frukt
3 porsjoner grønnsaker

Mengde $\approx$ 500 g

Pro Children Study

Children reporting eating fresh fruit every day (%)



Skolefruktordningen



Frukt og grønt utgjør en naturlig del av skolematen.

Andel (%) energi fra tilsatt sukker

UNGKOST-2000 (gj.snitt og st.avvik)



	Jenter	Gutter
4 års alder	15.6 (6.0) (n=185)	14.8 (5.0) (n=206)
4. klasse	17.5 (6.3) (n=411)	16.0 (5.8) (n=404)
8. klasse	18.6 (6.7) (n=517)	18.2 (7.6) (n=492)

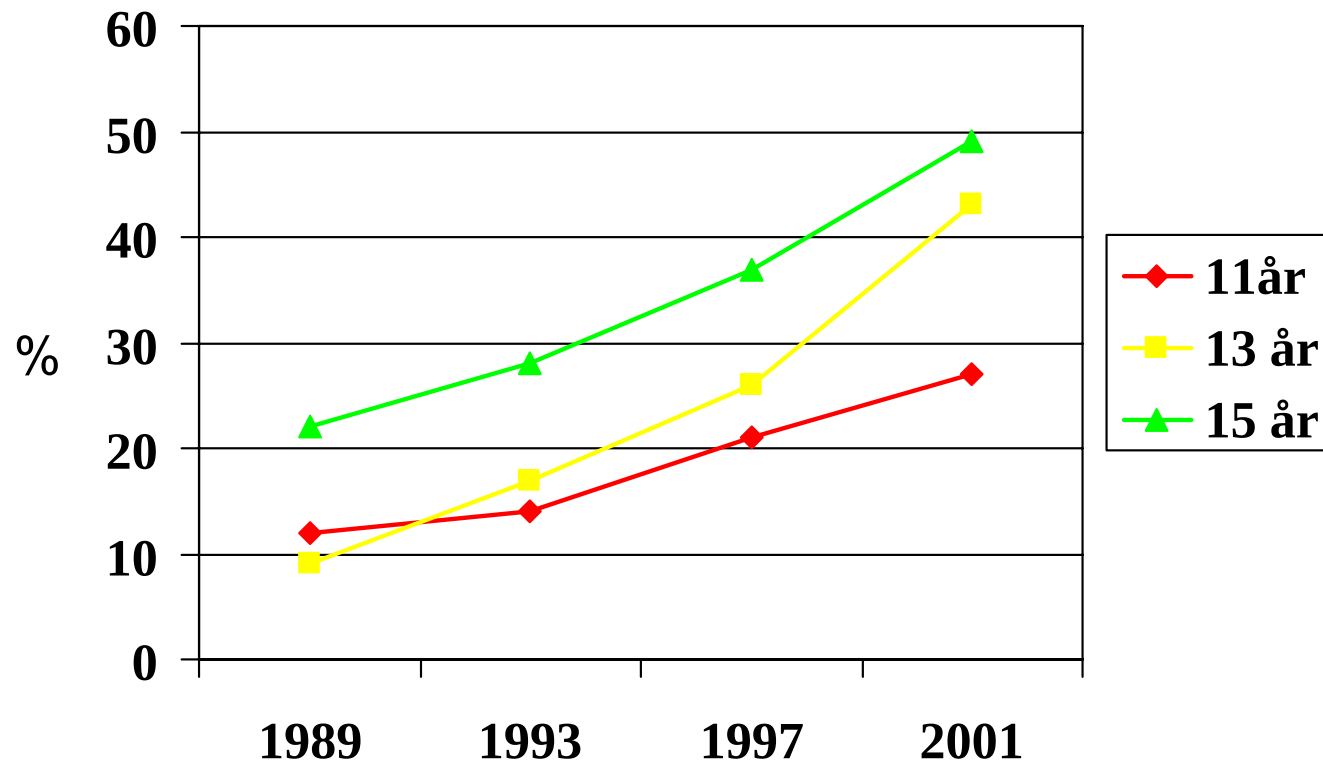
Kilder – sukkerinntak (%)



	4-år	4. klasse	8. klasse
Brus med sukker	31	38	45
Sukker og søtsaker	22	27	27
Kaker	11	8	8
Melk, is	15	9	8
Frukt og bær	9	7	4

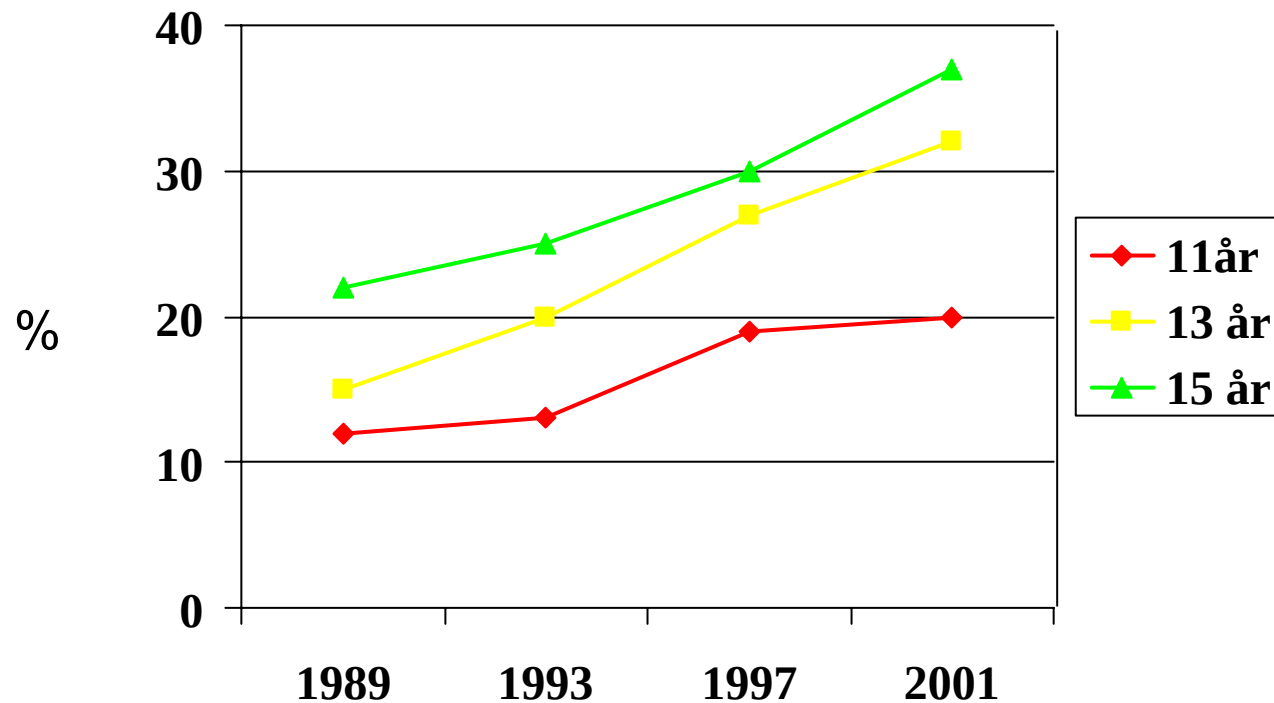
WHO's Helsevaner blant skolebarn undersøkelser: Norge

Andel gutter som rapporterer daglig inntak av sukret mineralvann etter alder: 1989 - 2001



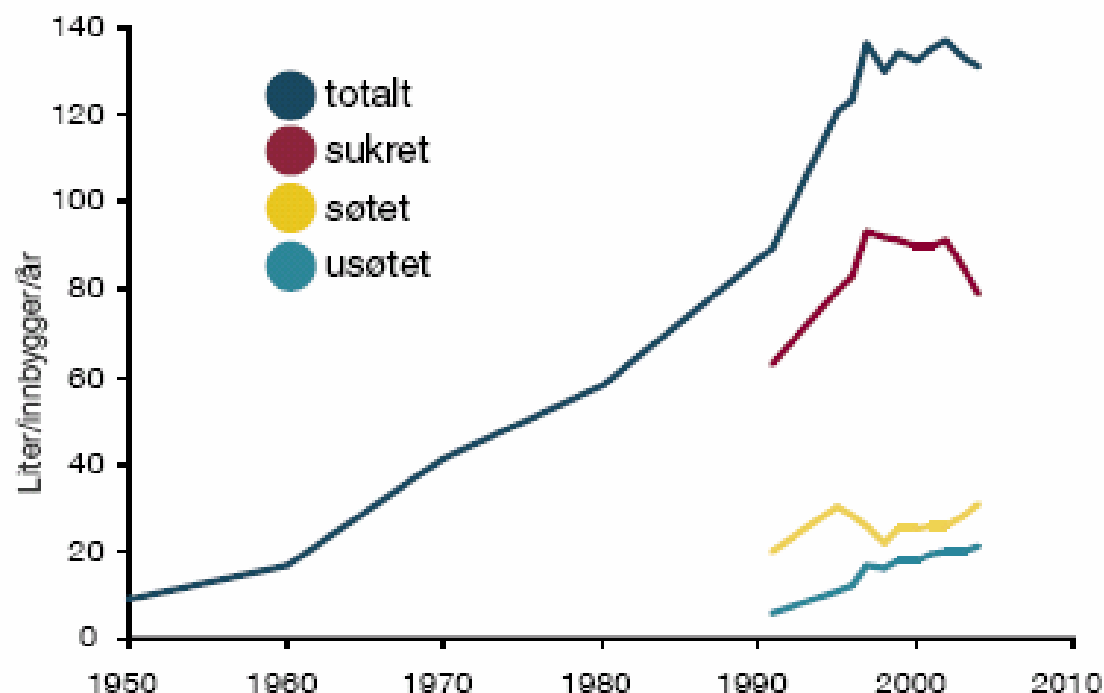
WHO's Helsevaner blant skolebarn undersøkelser: Norge

Andel gutter som rapporterer daglig inntak av søtsaker etter alder: 1989 - 2001



Mineralvannomsetningen i Norge

figur 10 Mineralvannomsetning i Norge, liter per person per år. (Bryggeri- og mineralvannforeningen)



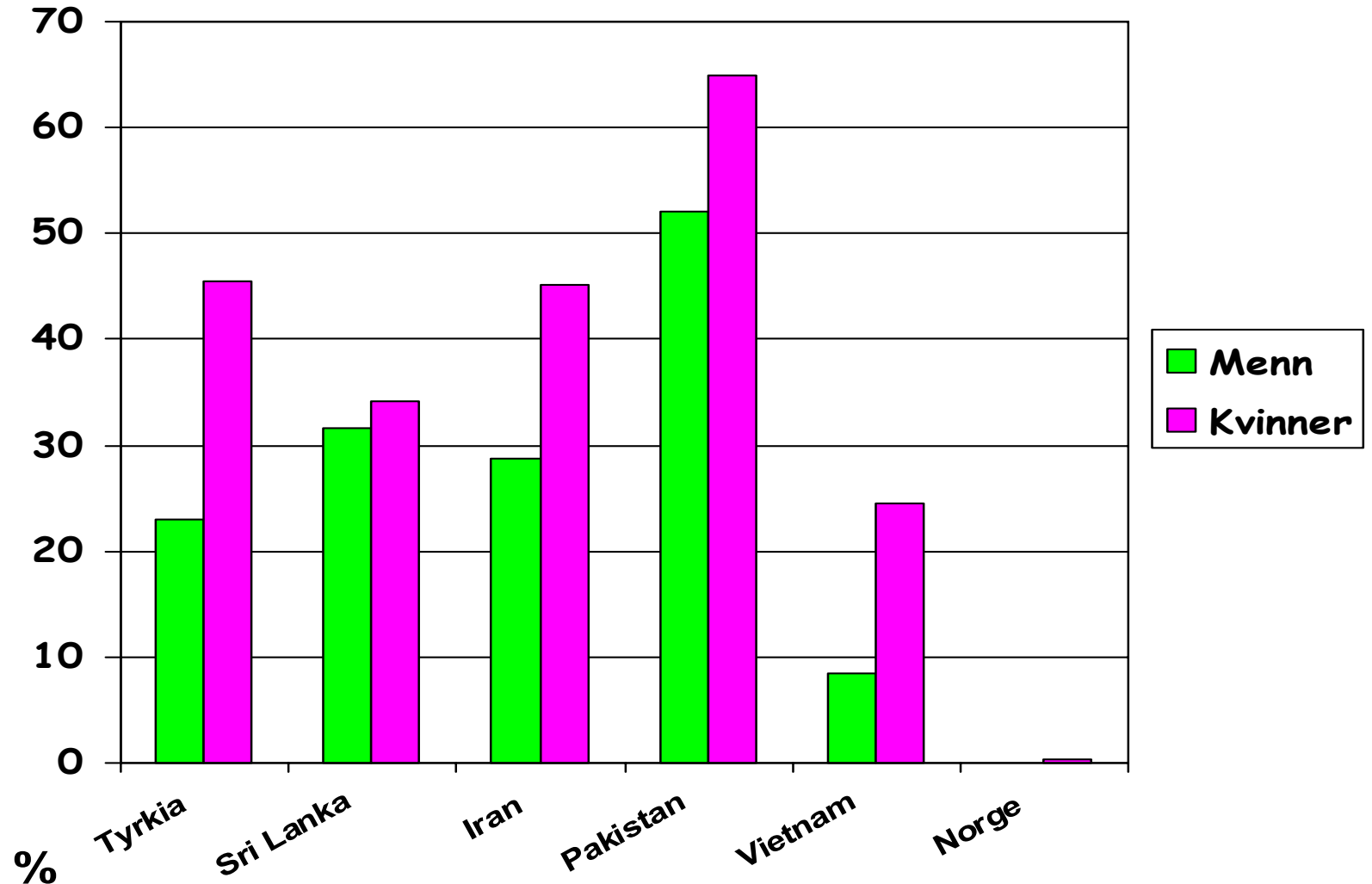
Total sale figures for soft drinks in Norway 1998 –2003 (figures in 1000 NOK)

	1998	2003
Grocery stores	3 603 354	3 966 681
Kiosk and gas stations	1 533 801	1 505 026
Total	5 137 155	<u>5 471 707</u>

AC Nielsen; NILF 2004

The reduced sales tax for soft drinks (11 vs. 25%) implies that the Government loses about NOK 500 mill./year. Estimated free School Fruit programme to all children is about NOK 400 mill./year)

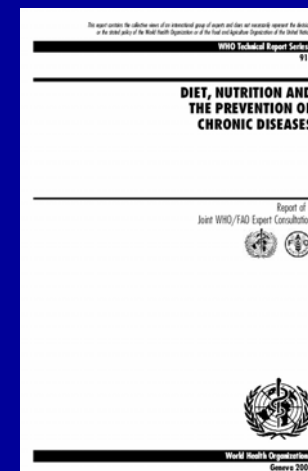
Forekomst av dårlig vitamin D-status (s-25(OH)D < 25 nmol/l) Helseundersøkelsen i Oslo



(Holvik et al. Eur J Clin Nutr 2005/Meyer et al. BONE 2004)

Norsk ernæringspolitikk: faglig og politisk forankring

- St.meld. 16 (2002-2003)
Resept for et sunnere Norge
- WHO's Globale strategi for kosthold, fysisk aktivitet og helse (2004)
- Nordiske og norske anbefalinger for ernæring og fysisk aktivitet (2005)
- Utviklingsrapportene for norsk kosthold (2004)



WHO: Global Strategy: Diet-related recommendations



For diet, recommendations for populations and individuals should include the following:

- achieve **energy balance** and a healthy weight
- **limit** energy intake from **total fats** and shift fat consumption away from **saturated fats** to unsaturated fats and towards the **elimination of *trans*-fatty acids**
- **increase** consumption of **fruits and vegetables**, and **legumes, whole grains and nuts**
- **limit** the intake of free **sugars**
- **limit salt** (sodium) consumption from all sources and ensure that salt is iodized

Nasjonalt råd for ernæring: Strategisk plan for 2005-2009

Strategiske mål:

- fortsatt reduksjon i forekomsten av hjerte- og karsykdommer
- redusere forekomsten av kostholdsrelatert kreft
- stoppe økningen i overvekt og fedme
- forebygge type 2-diabetes
- forebygge undervekt og feilernæring
- sikre ernæringens rolle i behandlingen av syke



Ernæringsrådet:

Prioriterte innsatsområder



Prioriterte innsatsområder er:

- øke forbruket av grønnsaker, frukt, bær og grove kornvarer
- redusere inntaket av hardt fett (mettet fett og transfett)
- redusere inntaket av energitette, næringsfattige matvarer

Ernæringsrådet: Konkrete mål innen 2009

- Samlet inntak for frukt og grønnsaker i befolkningen er minimum 400 g/dag i gjennomsnitt. I tillegg øke forbruket av grove kornvarer, samt matpoteter på bekostning av fete potet-produkter
- Inntaket av hardt fett bør begrenses til 10 % av det totale energiinntaket (fra 15 % i 2003). Innen 2009 er målet å redusere forbruket av hardt fett til 12 E%
- Sukker bør utgjøre kun 10% av det totale energiinntaket. Målet er at tilsatt sukker utgjør maksimalt 12 E% innen 2009 også blant ungdom.
- Forbruket av sukkerholdig brus reduseres fra vel 85 liter per person per år, til 60 liter (svarer til forbruket i 1990)
- Forbruket av søtsaker, søte næringsfattige drikker, snacks og fete potetprodukter reduseres

Nasjonalt råd for ernæring: Prioriterte tiltak



Tiltak som fremmer sunne valg

- Lavere pris på frukt og grønnsaker
- Høyere pris på energitette, næringsfattige matvarer
- Hindre markedsføring av usunne matvarer rettet mot barn og unge
- Bedret merking av matvarer
- Produktutvikling
- Produktplassering

Nasjonalt råd for ernæring: Prioriterte tiltak forts.



Tiltak i barnehager og utdanningsinstitusjonene

- Sikre mattilbudet i barnehager
- Lovregulering av skolemåltidet
- Gratis frukt og grønnsaker til alle barn i barnehage og grunnskole
- Hindre tilbud av energitette, næringsfattige matvarer i skolen
- Påbud om god vannforsyning i skolen
- Sikre grunnleggende kunnskap og ferdigheter knyttet til mat og helse
- Sikre god lærerkompetanse

Barnehage



- Maten barna spiser i barnehagen utgjør en viktig del av deres kosthold
- Barnehagene har ett stort ansvar for å legge til rette for gode måltider
- Barnehagen er et pedagogisk tilbud, og også i det perspektivet er maten viktig
- Matens plass i barnehagen må lovforankres

Nasjonalt råd for ernæring: Prioriterte tiltak forts.



Tiltak i barnehager og utdanningsinstitusjonene

- Sikre mattilbudet i barnehager
- Lovregulering av skolemåltidet
- Gratis frukt og grønnsaker til alle barn i barnehage og grunnskole
- Hindre tilbud av energitette, næringsfattige matvarer i skolen
- Påbud om god vannforsyning i skolen
- Sikre grunnleggende kunnskap og ferdigheter knyttet til mat og helse
- Sikre god lærerkompetanse

Skolemåltidet i grunnskoler og videregående skole

Skolene **bør tilby** elevene:

- Fukt og grønnsaker
- Lettmelk, ekstra lett lettmelk eller skummet melk
- Enkel brødmatt
- Tilgang på kaldt drikkevann

Skolene **bør ikke tilby** elevene:

- Brus og saft
- Potetgull, snacks og godteri

Retningslinjer for skolemåltidet i grunnskole og videregående skole

Skolemåltidet

- Alle skoleelever skal ha et skolemåltid som gir gode lærings- og utviklingsmuligheter.
- Skolemåltidet skal være en del av skoleens arbeid og skal bidra til å styrke elevenes helse og velvære.
- Skolemåltidet skal være en del av skoleens arbeid og skal bidra til å styrke elevenes helse og velvære.

Skolene bør tilby elevene:

- Minimum 20 minutter matpause
- Fukt og grønnsaker i 1.-4. klasse, fukt og grønnsaker i 5.-7. klasse
- Fukt og grønnsaker
- Lettmelk, ekstra lett lettmelk eller skummet melk
- Enkel brødmatt
- Tilgang på kaldt drikkevann
- Enkel brødmatt
- Enkel brødmatt
- Enkel brødmatt

Skolene bør ikke tilby elevene:

- Brus og saft
- Potetgull, snacks og godteri
- Kaker, kuller og boller til daglig

Skolekantine bør ha et mattilbud basert på:

- Varierte og grønne brødvarer
- Lettmelk, ekstra lett lettmelk eller skummet melk
- Varierte potetegg
- Fukt og grønnsaker, i tillegg til enkle brødvarer
- Enkel brødmatt
- Enkel brødmatt
- Enkel brødmatt
- Enkel brødmatt

Forankring i regelverket:

Skolemåltidet skal være en del av skoleens arbeid og skal bidra til å styrke elevenes helse og velvære.

Skolemåltidet skal være en del av skoleens arbeid og skal bidra til å styrke elevenes helse og velvære.

Skolemåltidet skal være en del av skoleens arbeid og skal bidra til å styrke elevenes helse og velvære.

Skolemåltidet skal være en del av skoleens arbeid og skal bidra til å styrke elevenes helse og velvære.

Skolemåltidet skal være en del av skoleens arbeid og skal bidra til å styrke elevenes helse og velvære.

Skolemåltidet skal være en del av skoleens arbeid og skal bidra til å styrke elevenes helse og velvære.

Skolemåltidet skal være en del av skoleens arbeid og skal bidra til å styrke elevenes helse og velvære.

Skole- og helsearbeid



Nasjonalt råd for ernæring: Prioriterte tiltak forts.



Tiltak i sosial- og helsetjenesten

- Styrke ernæringsarbeidet i
 - Svangerskapsomsorgen (obs vektutvikling)
 - Helsestasjonene
 - Skolehelsetjenesten (også i skolens overordnede arbeid)
 - Pleie- og omsorgstjenesten (forpleining)
 - Primær- og spesialisthelsetjenesten
- Styrke ernæringskompetansen til personell i helse- og sosialtjenesten

Nasjonalt råd for ernæring: Prioriterte tiltak forts.



Økt satsing på forskning og overvåking

- fokusere på helsefremmende og sykdomsforebyggende tiltak knyttet til folkehelseutfordringene
- gjennomføre regelmessige undersøkelser av kosthold og kostholdsrelaterte helse- og sykdomsindikatorer i befolkningen

Konklusjon



- ✓ Ny kunnskap knyttet til ernæring og helse viser behovet for å fokusere på de store folkesykdommene
- ✓ Dette innebærer fokus på ↑ forbruk av grønnsaker, frukt, bær og grove kornvarer; ↓ inntaket av hardt fett; ↓ inntaket av energitette, næringsfattige matvarer
- ✓ Det er store sosiale ulikheter knyttet til ernæring og helse noe som innebærer et behov for vektlegge strukturelle tiltak i kombinasjon med pedagogiske opplegg
- ✓ Tiltak for å forebygge overvekt må være i tråd med de generelle kost anbefalingene slik at de fremmer god helse utover effekten på kroppsvekt