

Helse- og omsorgsdepartementet
Folkehelseavdelingen
Postboks 8011 Dep.
0030 Oslo

Vår ref: 5680/1 Oslo, 6.mars 2006

INNSPILL FRA KOSTFORUM TIL HANDLINGSPLAN FOR BEDRE KOSTHOLD I BEFOLKNINGEN OG EU S GRØNNBOK OM KOSTHOLD OG FYSISK AKTIVITET

Det vises til brev av 26. januar og 14. februar 2006 fra Helse- og omsorgsdepartementet der Kostforum blir bedt om å komme med sine innspill til arbeidet med en handlingsplan for bedre kosthold og en uttalelse fra Norge til grønnboken. Vi velger å sende et felles innspill for begge. Kostforum er et samarbeidsorgan for fem frivillige organisasjoner, og vi står samlet bak vårt innspill. De fem organisasjonene er:

- Norges Diabetesforbund (NDF)
- Kreftforeningen
- Nasjonalforeningen for folkehelsen
- Landsforeningen for hjerte- og lungesyke (LHL)
- Norges Astma- og Allergiforbund (NAAF)

Kostforum synes det er viktig å presisere at denne planen i hovedsak omtaler primærforebyggende tiltak og mot den friske delen av befolkningen. Tiltak for å nå grupper med spesifikk risiko eller som har hjerte- og karsykdom, diabetes, sykelig overvekt eller allergier og som trenger spesielle kostråd, må omtales i andre planer.

Overvekt

Kostforum krever at det satses stort, bredt og langsiktig for å forebygge overvekt i Norge. Overvekt er svært vanskelig å få gjort noe med i voksen alder og bør derfor forebygges. Man vet at barn som innarbeider gode vaner i ung alder, tar disse med seg inn i voksenlivet: Vi har foreløpig lite forskning som viser hvilke forebyggende tiltak som har best effekt, men vi

har ikke tid å vente på forskningsresultater. Vi må handle nå og samtidig løpende evaluere de tiltak som settes i gang.

Overvekt og fedme er en helsetrussel i seg selv som øker faren for livsstilssykdommer som diabetes type 2, hjerte- og karsykdommer og kreft (Vissher og Seidell 2001). Det viser seg også at sykdommer rammer ujevnt i ulike sosiale grupper (Shdir 2005).

Utviklingen av effektive tiltak for å forebygge overvekt er komplisert og krevende, spesielt når man ønsker å nå de risikoutsatte gruppene. Som nevnt i innlegget til Øyvind Giæver fra Sosial- og helsedirektoratet den 16.februar er universelle tiltak som når hele befolkningen viktig for å jevne ut sosial ulikhet. Kostforum mener at gode universelle tiltak for å forbygge overvekt og kroniske sykdommer i befolkningen er symbolmerking av matvarer, gratis skolefrukt til alle barn i grunnskolen, en bevisst pris- og avgiftspolitikkk samt en større satsing på fysisk aktivitet i skolen.

Symbolmerking av sunne matvarer

Kostforum har samlet dokumentasjon på at det vil bli enklere for folk flest å gjøre sunne valg i butikkene ved å innføre et symbolmerke på de sunne produktene. (Jfr Nyckelhålet i Sverige) En undersøkelse utført av Opinion for NRK i november 2005 viser at 77% av Norges befolkning ønsker en slik merking. Undersøkelser fra land som har hatt en slik merking en stund viser at folk både forstår og endrer handlevaner på grunnlag av merkingen (seminar 12.oktober 2005).

Erfaringer fra Storbritannia viser også at folk fra alle sosiale lag forstår og tar hensyn til en merking av matvarer når de gjør innkjøp (Utheim Nesbakken, seminar om symbolmerking HOD 8.februar 2006).

Industrien endrer oppskrifter

Erfaringer fra andre land viser også at en symbolmerking gir sunnere produkter. For å få et sunnhetsmerke på varene sine, reduserer industrien sukker, fett og salt i mange av matvarene. I Australia ble inntil 235 tonn salt fjernet etter at industrien hadde tilpasset innholdet i 12 frokostblandinger (Williams et al, 2003). Produktutviklingen på ferdigmat ble stimulert til å endre oppskriften med 54 % mindre salt og 80% mindre fett enn standardproduktet. Enkelte frokostprodukter fikk økt fiberinnholdet med 250 % og redusert saltinnholdet med 50% etter en modifisering av oppskriftene (seminar 12.oktober 2005, Australias innlegg).

Folk endrer atferd med symbolmerking

Dessuten viser undersøkelser både fra Australia og Sverige at folk både vet hva merkede produkter betyr og at de bruker det når de handler. På en skala fra 1 til 5 hvor 5 er helt enig ligger de fleste svarene mellom 4 og 5 på spørsmål om helse, gjør valg av sunn mat lettere, om de stoler på merket og at maten er mindre fet, salt og søt (seminar 12.oktober 2005, Australias og Sveriges innlegg).

Gratis skolefrukt

Barn får i seg altfor mye sukker og spiser under halvparten av anbefalt mengde frukt og grønnsaker (Ungkost 2000). Kostforum mener at alle elever i grunnskolen må få gratis skolefrukt hver dag. Gratis skolefrukt har blitt utprøvd i prosjektet Frukt og grønt i sjette, og øker alle barns inntak av frukt og grønnsaker betraktelig (Bere et al, 2005). Gratis skolefrukt virker derfor motsatt av dagens skolefruktordning - som koster 2,50 kr per dag og derfor øker de sosiale forskjellene i barns frukt og grønt inntak (Bere et al, 2005). En meget ønskelig bieffekt av gratis skolefrukt var at elevene også reduserte inntaket sitt av snop og søtsaker (Bere et al, 2005; Bere and Klepp, 2005). De elevene som fikk gratis skolefrukt i ett år opprettholdt også et høyere inntak av frukt og grønnsaker både ett år (Bere et al, in press) og tre år (Bere, personlig meddelt) etter at de fikk gratis skolefrukt. Prosjektet SPIS MER frukt og grønnsaker (Kreftforeningen) har også vist at økt tilgjengelighet gir økt inntak (Iversen A,

HEMIL-rapport 2005). En ny rapport fra sosial- og helsedirektoratet viser også at det er samfunnsøkonomisk lønnsomt med gratis frukt og grønt i skolen (Shdir 2005). Kostforum mener også at det på skolens område ikke bør finnes automater for brus- eller snacksprodukter.

Undervisning

Kostforum mener at undervisningen i skolen om sammenhengen mellom mat og helse må økes. Det bekymrer Kostforum at de praktisk estetiske fagene blir nedprioritert i skolen. Syv av ti lærere i grunnskolen mangler fagkompetanse i heimkunnskap, og bare 30 % har utdanning tilsvarende 5 vekttall eller mer. De med best utdanning innen faget er over 54 år (Harman 2002).

Det må stilles krav til kompetanse og det må gis like høy status til lærere i kost og helse som til lærere i andre fag. Kompetanse i helse og livsstil må være obligatorisk i lærerutdanningen. Stadig blir vi minnet om viktigheten av god mat hygiene. Dette er en viktig del av faget, og lærere uten kompetanse vil neppe sette like stort fokus på dette temaet.

Prispolitiske virkemidler

Kostforum mener at det må brukes bevisste pris- og avgiftspolitiske tiltak for å øke salget av sunne matvarer. Pris er et universelt og sterkt strukturelt tiltak som virker på alle, men spesielt på de kjøpesvake gruppene og barnefamiliene. Eksempler fra Norsk institutt for landbruksøkonomisk institutt (NILF) viser at par med barn vil øke sin etterspørsel etter tradisjonelle grønnsaker med 12-14 % hvis prisen går ned med 12%. Etterspørselen etter klassisk frukt i den samme gruppen er ventet å øke med ca 15 %. (Gustavsen 2002) Selv om dette ikke er en stor nok økning for å oppnå målene om 750 gram per dag, viser det at det er et viktig bidrag.

Kostforum foreslår også en økning i sukkeravgiften og at sukkerholdig brus blir ilagt full merverdiavgift. En norsk studie fant at en økning i avgiftsnivået på 27 % (en fordobling av merverdi- og produksjonsavgiften) ville kunne halvere inntaket av brus blant dem med det høyeste forbruket (Gustavsen 2004). Når slike prispolitiske tiltak gjennomføres, bør pengene øremerkes til sunne tiltak slik som gratis skolefrukt.

I tillegg bør man finne tiltak som kan skattlegge eller legge restriksjoner på reklame for søte og fete snacksprodukter. Gorn og Goldberg (1992) fant at reklamen for godterier var mer effektiv enn reklame for frukt for å påvirke barns forbruk. Størstedelen av reklamebudsjettene brukes på å friste oss med fete og søte produkter. Reklamekostnader til brus med sukker har økt fra 54 millioner i 1995 til 106 millioner 1995-kroner i 1999. Dette tilsvarer en økning på 97 prosent. I samme periode har reklameutgiftene til brus uten sukker økt fra omkring 4 millioner til 27 millioner, en økning på 590 prosent.

Reklameutgifter til vann med og uten kullsyre varierer i perioden mellom 16 og 29 millioner 1995-kroner. Samlet sett så har reklameutgiftene til brus økt sterkt i perioden, mens reklameaktiviteten for andre drikkevarer har vært både opp og ned (Gustavsen 2003).

Fysisk aktivitet blant barn og unge

Det er rimelig å anta at nivået av fysisk aktivitet i dagliglivet er redusert i alle aldersgrupper de siste tiårene, og at dette er en viktig faktor i forhold til økningen i overvekt. Barn og unge er langt mindre fysisk aktive enn anbefalingene tilsier (Klasson-Heggebø 2003). Ifølge Transportøkonomisk institutt (TØI) blir 42 % av alle norske barn i alderen 6 til 12 år kjørt til skolen med bil eller buss (TØI 2005). Et strukturelt tiltak for å øke andelen fysisk aktive og redusere andelen inaktive barn vil være å øke antall timer med gymnastikk i skolen til en time hver dag. Et annet tiltak vil være å sørge for trygge skoleveier, slik at barn kan gå eller sykle til skolen uten å utsettes for risiko for skade i trafikken.

Forskning

Både forskning på sammenhengen mellom kosthold og helse og tiltaksforskning må prioriteres og iverksettes. Vi vet for lite om sammenhengen mellom kosthold og kreft og mellom kosthold og overvekt. Videre vet vi ikke nok om hvilke forebyggende tiltak som virker mot utvikling av overvekt eller tiltak som best fremmer et sunt kosthold til hele befolkningen. Er det individuelle tiltak, er det gruppebehandling eller er det tiltak på samfunnsnivå? Hvordan skal vi nå de mest utsatte gruppene som trenger det mest? Her trenger vi mer kunnskap.

Språklige minoriteter

Flere av de frivillige organisasjonene har prosjekter rettet mot ulike minoritetsgrupper og ønsker å utvikle det. Tiltak som utvikles til etniske nordmenn kan ikke overføres til disse gruppene, og de språklige minoritetene er hver for seg veldig ulike. Alle gruppene har et enormt behov for informasjon om helse og forebygging av sykdom som diabetes, kreft, hjerte- og karsykdom, astma og allergi. Men det krever store ressurser å utvikle og nå ut med tiltak som er tilpasset alle gruppene. Også for denne gruppen mener Kostforum at en symbolmerking av matvarene vil gjøre det enklere å velge sunt.

Diabetesforbundet, LHL, Kreftforeningen og Astma- og allergiforbundet kan kontaktes for mer konkret informasjon om prosjekter mot denne gruppen.

Med vennlig hilsen

KOSTFORUM



Anne Katrine Wahl

leder

Referanser

Bere E, Veierød M, Klepp K-I. The Norwegian School Fruit Programme: evaluating paid vs. no-cost subscriptions, *Preventive Medicine* 2005; 41:463-470

Bere E og Klepp K-I, *Free participation in the Norwegian School Fruit Programme: Increased fruit and vegetable intake gives decreased consumption of unhealthy snacks*. Poster presented at the International Conference, Health Benefits of Mediterranean-style diet (EGEA III), Rome, 2005

Bere E, Veierød MB, Bjelland M, Klepp K-I. Free school fruit - sustained effect one year later, *Health Education Research*, in press

Gorn og Goldberg 1992 – refert i "Økonomiske virkemidler i ernæringspolitikken. Senter for matpolitikk og marked/NILF 2005

Gustavsen GW 2002 – Etterspørsel etter frukt og grønnsaker - virkning av pris- og inntekstendringer i ulike husholdninger. NILF-notat 2002-20

Gustavsen GW. Trender i forbruket av brus. NILF-notat 2003-12.

Gustavsen GW. Etterspørsel etter brus - Virkninger av avgiftsendringer på brus hos husholdninger med ulikt forbruksnivå. NILF-notat 2004-13.

Harman Bjørg, Høgskolen i Telemark, Foredrag på møte i regi av Faglig Matråd 2002.

Kreftforeningen: SPIS MER frukt og grønnsaker: Intervensjon utviklet av og gjennomført i skoleåret 2004-2005. Evaluering gjennomføres av HEMIL-senteret ved Anette Iversen.

Klasson-Heggebø L, Andersen SA. Gender and age differences in relation to the recommendations of physical activity among Norwegian children and youth *Scand J Med Sci Sports* 2003; 13: 293-298.

Seminar: Hvorfor trenger vi en symbolmerking av matvarer i Norge, Kostforum, 12. oktober 2005 alle innleggene finnes på www.kostogtrening.com

Sosial- og helsedirektoratet. Gradientutfordringen. Sosial og helsedirektoratets handlingsplan mot sosiale ulikheter i helse. Oslo, 2005.

Sosial- og helsedirektoratet. Frukt og grønnsaker i skolen – beregning av samfunnsøkonomisk lønnsomhet. Oslo, 2005.

Transportøkonomisk institutt 2005, upublisert

Vissher TL, Seidell JC. The public health impact of obesity. *Annu. Rev. Public Health* 2001; 22; 233-375.

Williams et al. *Health Promotion International* 18:51-6, 2003

Øverby NC, Andersen LF. Ungkost 2000. Landsomfattende kostholdsundersøkelse blant elever i 4. og 8. klasse i Norge. Sosial- og helsedirektoratet 2002.