

Innspill til ny folkehelsemelding 2022 fra Nofima

Innsendt av Forskningssjef Kristin Hollung

Skal Norge kunne oppfylle FNs bærekraftsmål om 1/3 reduksjon av ikke-smittsomme sykdommer innen 2030 må vi gjøre noe med hva vi spiser. Sykdomsbyrdeundersøkelsen viser at usunt kosthold er den nest viktigste årsaken til tidlig død.

De norske kostrådene bygger på lange tradisjoner og kunnskapsoppdateringer og har vært konsistente over mange tiår. Likevel viser Helsedirektoratets oppsummering om utviklingen i norsk kosthold at vi ligger et godt stykke unna å oppfylle rådene. Dette gjelder spesielt for fiber, frukt og grønnsaker, men også fisk. Det viktige spørsmålet å stille er: Hvorfor er dette så vanskelig? Vi mener det må gjøres noe med maten som tilbys forbrukeren. Det må bli lettere å velge sunt, og det må bli mer fristende og naturlig for oss å velge sunnere alternativer når vi fyller handlevognen i butikken.

Fra myndighetenes side er det tatt initiativer gjennom intensjonsavtalen til å redusere bruken av salt, sukker og mettet fett, og øke forbruket av sjømat, grove kornprodukter og grønnsaker. Matindustrien har som følge av dette bidratt positivt gjennom utvikling av produkter med ulike fiberkomponenter, redusert mettet fett, salt og sukkerinnhold. Helsemessig er dette gode forbyggende tiltak for alle aldersgrupper. Imidlertid holder det ikke bare at maten er sunn, den må også smake godt og være av god kvalitet – hvis ikke havner den verken i handlevognen eller i magen. Både salt, sukker og mettet fett er med på å definere matens spisekvalitet og holdbarhet. Å redusere disse komponentene eller å bytte dem ut med mer helseriktige komponenter er krevende med hensyn til reformuleringer av produktresepter. I praksis betyr dette at samarbeidet mellom myndigheter og ulike mataktører må utvikles videre - for å finne flere og bedre løsninger slik at det blir enklere for forbrukerne å velge sunnere mat.

Et annet viktig aspekt er at vi har ulike behov i livets forskjellige faser. I dag finnes det lite persontilpasset mat i butikkene. Norske fullsortiments matvarebutikker har gjerne egne hyller for mat tilpasset småbarn og mat tilpasset personer med allergier. For den stadig økende andelen eldre mennesker som har større behov for mer næringstett mat, er utvalget lite.

Vi vet at barns kosthold og vaner danner grunnlag for deres matvaner og helse som voksne. Vi trenger derfor forsterket innsats for å forbedre barn og unges måltider i barnehager, skoler og skolefritidsordninger (SFO). For å klare dette trengs det økt innsats på flere nivåer i samfunnet.

Dårlig mattilbud på SFO har blant annet blitt begrunnet med at kommunene setter for lave satser for kostpenger som dekkes av barnas foresatte. Hvor sunn mat barna får servert på SFO kan altså være avhengig av hvilken kommune de bor i. For å forhindre at det oppstår geografiske forskjeller i barns kosthold bør det etableres nasjonale satser som sikrer at det er mulig å handle inn matvarer som er næringsrike og er sammenfallende med kostrådene.

Nasjonale studier viser at private barnehager tilbyr gjennomsnittlig flere måltider og har høyere gjennomsnittlige satser for diett penger enn kommunale barnehager. Denne trenden kan skape ulikheter i barns kosthold avhengig av om de går i privat eller offentlig barnehage. Nasjonale retningslinjer bør stille krav om at minimum et måltid skal tilbys av barnehagen. Det bør vurderes om det bør etableres nasjonale satser for diett penger for barnehagebarn.

Det kan opprettes tilskuddsordninger for at barnehager og skoler/SFO kan få dekket innkjøp av næringsrike og sunne matvarer. Det kan også opprettes felles kommunale innkjøpsordninger og rabattavtaler med butikkjeder og matleverandører. For eksempel kan man redusere matsvinn dersom barnehager og skoler kan få mat som nærmer seg holdbarhetsdato til sterkt reduserte priser.

Dagens retningslinjer for mat og måltider setter store krav til pedagogisk personale som allerede har mange andre ansvarsoppgaver. Barnehager og skoler bør derfor oppfordres til å ha eget personal med bakgrunn i ernæring og matlaging som kan ta hovedansvaret for barns måltider. Det trengs økt innsats i barnehager og skoler for å bedre ansattes kunnskaper og holdninger for å servere sunn mat – gjerne i regi av tiltak som Fiskesprell.

Kunnskap om mat og matlaging er ikke lenger noe som går i arv. Undersøkelser viser at ungdom som flytter hjemmefra har mangelfullt kosthold. Vi trenger flere virkemidler som øker barn og unges matkompetanse via skolen. Det må legges vekt på at barna får god praktisk erfaring med matlaging og ikke lar Mat -og helsefaget bli for teoretisk.

Skoler bør inkludere mat og måltidsaktiviteter i flere fag enn bare Mat -og helsefaget. For eksempel kan matlaging gi barna praktisk forståelse av matematikk og måleenheter.

Flere barnehager og skoler kan ikke tilberede mat fordi de ikke har kjøkken, eller har kjøkken som ikke tilfredsstiller mattilsynets hygieniske krav. Det bør derfor opprettes tilskuddsordninger til barnehager og skoler som behøver tilpasning av bygningsmassen for å kunne tilberede mat i tråd med offentlige hygienekrav. Det bør tilrettelegges for at barn kan delta i mattilberedningen.

Flere studier viser at barn som får delta i mattilberedningen er mer villig å spise mat som de har tilberedt. Det bør derfor i større grad legges til rette for at barn kan delta i mattilberedningen både hjemme, i barnehage, skole og SFO.

I den andre enden av aldersspennet viser forskning at riktig ernæring samt fysisk aktivitet er helt nødvendig for at man skal holde seg frisk og kunne bo hjemme lenger. Samtidig viser stadig nye rapporter og medieoppslag at maten som serveres både til hjemmeboende og på institusjoner ikke holder mål. Utfordringene er mange, både hvordan maten er sammensatt ernæringsmessig, hvordan den er tilpasset den enkeltes behov, hvordan den tilberedes og serveres, og ikke minst hvordan den fremstår og smaker. Utfordringer kan være knyttet til manglende ressurser for å skaffe riktige og nødvendige ingredienser, og til å ha rett kompetanse både når det gjelder matlaging og servering. Det er også ofte tidspress på ansatte som skal ivareta beboerne, og mangel på kunnskap hos ansatte om mat og servering. Det er gode eksempler på tiltak som virker for å bedre ernæringstilstanden hos personer med omsorgsbehov, og på utvikling av næringstette og attraktive retter og produkter. Det gjenstår imidlertid veldig mye for å få satt ut i livet den kunnskapen man allerede har, samt å få utredet nye, mer målrettede og ressursbesparende tiltak, og sett hvordan ulike tiltak virker hver for seg og sammen.

Dagens eldre er mer opptatt av helse enn tidligere generasjoner og er en heterogen gruppe mennesker med ulike ønsker og behov med hensyn til matvaner og kosthold. Studier har vist at eldre hjemmeboende uten omsorgsbehov fra det offentlige ved økende alder har behov for tiltak som er med på å øke matinntaket med tanke på å forebygge underernæring hos den eldre. Individuelle valg gjøres som regel på bakgrunn av tidligere erfaringer både når det gjelder smak, tilgjengelighet, økonomi og kunnskap om kosthold og livsløp.

Selv om mange kostråd er tilgjengelige, må den enkelte forbruker selv sette sammen riktig kosthold i de forskjellige fasene av livet. Utvikling av persontilpasset mat kan bidra til at forbrukere får et

langsiktig forhold til et sunt, attraktivt, smakfullt og bærekraftig kosthold som vil være tilpasset deres individuelle behov.

Kunnskap om hvordan maten brytes ned gjennom tygge- og svelgefunksjonen og videre opptak i tarmsystemet er sentralt for å oppnå tilstrekkelig og rett ernæringsnivå. Men dette er kunnskap vi ikke kan forvente at forbrukerne besitter. Dette er kunnskap som matindustrien trenger for å utvikle nye sunne produkter. Denne kunnskapen kommer fra forskningsmiljøene, og dette vil være et viktig bidrag for å bedre folkehelsen. Nyere forskning har vist at det er sammenheng mellom bakteriefloraen i tarmen og helsefaktorer som fedme, allergier, tarmsykdommer og til og med psykisk helse. Maten vi spiser påvirker tarmfloraens sammensetning av gunstige og ugunstige bakterier. Dette er et område som får mer og mer oppmerksomhet og blir viktig å ha kunnskap om for å kunne bidra til bedre helse og skreddersydd kosthold.

Konklusjonen i 2017-rapporten fra HelseOmsorg21-utvalget for forskning og innovasjon på mat, ernæring, helse og næringsmiddelområdet peker på at det er et stort uforløst potensial i bedre koordinering av forskning og innovasjon innen mat, helse og ernæring. En tettere kobling og samarbeid med matindustrien er en viktig forutsetning for å lykkes i dette arbeidet. Denne konklusjonen er fremdeles like aktuell.