

Helse- og omsorgsdepartementet

Oslo, 12.04.2022

Innspill til neste folkehelsemelding våren 2023

Opplysningskontoret for Meieriprodukter (Melk.no) takker for muligheten til å komme med innspill til neste folkehelsemelding. Melk.no støtter myndighetene i sitt fokus på forebyggende og helsefremmende arbeid innen alle samfunnsområder.

I vårt innspill har vi valgt å sette søkelys spesielt på områder innen kosthold og ernæring.

Oppsummert har Melk.no følgende innspill:

- Viktig at helsemyndighetene løfter frem de offentlige kostråd tydelig, både mot befolkningen generelt og mot personell som jobber med matservering på offentlige arenaer som skoler, fritidsordninger, mot eldre o.l. spesielt.
- Kostrådene bør være utgangspunkt for all servering i offentlige institusjoner, og man bør ikke åpne for egne, lokale ernæringsråd
- Helsemyndighetene kan bidra til å bedre jodstatusen i befolkningen ved tydeligere å kommunisere kostrådet om magre meieriprodukter og spesifiseringen 3 om dagen.
- Økt fokus på jod blant helsepersonell som møter gravide og ammende gjennom egne kartlegginger av jodstatusen
- Mer fokus på at bærekraftig mat bør være maten som gjennom sin næringsverdi bidrar positivt inn i et sunt og balansert kosthold
- Myndighetene må være tett på utviklingen av den europeiske ernæringsmerkeordningen i god dialog med norsk matvarebransje.
- Norske myndigheter bør arbeide for å få en obligatorisk innholdsdeklarasjon av tilsatt sukker på matvarer.

De norske kostrådene bør ligge til grunn for alle offentlige anbefalinger

I sitt innspill til folkehelsemeldingen viser Helsedirektoratet til utregninger hvor samfunnsgevinster kan komme opp i totalt 154 mrd. kr. per år (kap. 3.2.1) hvis befolkningen følger kostrådene. Dette viser hvor viktig økt fokus på helsemyndighetenes kostråd er. Melk.no mener kostrådene bør ligge til grunn for anbefalinger som gis i alle offentlige institusjoner som barnehage og skole, sykehus og aldershjem i tillegg til offentlige kantiner. Dette bør løftes tydelig frem mot alle fylker, kommuner og enkeltinstitusjoner slik at det er de offentlige, og ikke egne, lokale ernæringsråd som skal gjelde. Ikke minst blir dette viktig i arbeidet med gratis skolemåltid. Alle rådene, inkludert kostrådet om et daglig inntak av magre meieriprodukter, må tas inn som tydelige og forskningsbaserte råd for barn og unge,

Det bør ikke bli opp til den enkelte skole og kommune å bestemme hva som er riktig kosthold for barna våre.

Generelt sett bør kunnskapen om kostrådene styrkes både innen personell i skole, eldreomsorg og overfor andre som serverer mat i offentlig sektor. Spesielt er det nødvendig å styrke kompetansen innen ernæring for lærere i mat og helse og fysisk aktivitet og hos ansatte i skolefritidsordninger som i enda større grad bør bevisstgjøres betydningen av et sunt kosthold for læring og trivsel.

Kostrådene bør også kommuniseres i større utstrekning til alle grupper i befolkningen og på flere språk. Slik får alle mulighet til å ta sunnere matvalg basert på oppdatert kunnskap.

Melk.no foreslår at helsemyndighetene burde se mer på hvordan man kan legge til rette i omgivelsene for sunnere valg, gjerne i samarbeid med matvareaktører, spesielt rettet mot grupper av befolkningen som har utfordringer med inntaket av ulike næringsstoffer.

Behov for økt inntak av jod.

I 2016 slo Nasjonalt råd for ernæring fast at inntaket av jod blant unge kvinner i fertil alder i Norge var urovekkende lavt. Senere forskning har vist at mange fortsatt får i seg for lite. Helsedirektoratet påpeker også i sitt innspill til ny folkehelsemelding at en av de største ernæringsmessige konsekvensene fremover er å øke inntaket av jod.

Nok jod er nødvendig for gravide slik at fosteret skal vokse og utvikle seg normalt. Jod er et næringsstoff vi har få kilder til i kostholdet. De største kildene er hvit saltvannsfisk, melk og andre, utvalgte meieriprodukter (spesielt yoghurt og brunost). Kvinner drikker i gjennomsnitt mindre melk enn menn, og inntaket av fisk har også avtatt. Som en oppfølging til Nasjonalt råd for ernæring varsko om jod ble kostrådet som anbefaler et daglig inntak av magre meieriprodukter for få år siden konkretisert til 3 porsjoner daglig. I konkretiseringen heter det «Med et daglig inntak av magre meieriprodukter menes tre porsjoner. For å dekke jodinntaket bør minst to av disse være melk, syrnet melk eller yoghurt». Basert på rapporten «Utviklingen i norsk kosthold 2021» får nordmenn med seg ca. 88,5 kg melk/yoghurt per år, som utgjør ca. 2,4 dl. per person per dag. Dette betyr litt over 1 porsjon daglig. Med tanke på de kjønnsmessige forskjellene i melkeforbruk ligger inntaket blant de mest utsatte kvinnene langt under det som anbefales i spesifiseringen i kostrådet.

Hva kan gjøres?

En landsrepresentativ undersøkelse fra Norstat i november 2021 viser at kjennskapen til «3 om dagen» er lav. Ca. 29 % av befolkningen 18 år + kjente til denne spesifiseringen. Melk.no mener at dette rådet er underkommunisert av både helsemyndigheter og andre kostholdsrådgivere. En av grunnene er at kostrådet om melk og meieriprodukter ikke er del av kostråd nr. 1. Her er svært mange andre matvarekategorier omtalt, men ikke magre meieriprodukter. Med tanke på den alarmerende lave jodnivået blant unge kvinner mener vi at fokuset på jodstatus og løsninger for å få i seg nok bør styrkes betraktelig. Rådet om magre meieriprodukter kan enkelt inkluderes i kostråd nr. 1 på lik linje med grønnsaker, frukt, bær, grove kornprodukter og fisk. Melk og andre magre meieriprodukter bidrar også med andre næringsstoffer til kostholdet som kalsium, proteiner, B-vitaminer, kalium og fosfor og er blant annet vår største kalsiumkilde.

For å bidra til å øke kunnskapen om 3 porsjoner magre meieriprodukter har Melk.no utarbeidet et 3 om dagen-merke som i stadig større grad brukes av industrien på utvalgte meieriprodukter. Merket følger ulike kriteriene på sukker, salt og fett og skal blant annet hjelpe forbrukeren til lettere å finne frem til magre meieriprodukter. Vi ser at en slik merkeordning også bidrar til å løfte kjennskapen til kostrådet, og er dermed også del av folkehelsearbeidet. Også helsemyndighetene kan bidra til å øke kjennskapen til dette kostrådet gjennom å omtale 3 om dagen merket på lik linje som andre merkeordninger (eksempelvis 5 om dagen og 3 i uka) som for eksempel i Intensjonsavtalen for et sunnere kosthold.

Viktigheten av jod må formidles av de som utøver kostholdsveiledning

Viktigheten av jod bør etter vår mening inn i «spørreskjemaet om kosthold for gravide» slik at fastleger, helsesykepleiere og jordmødre som møter kvinner både før, under og etter graviditet aktivt snakker om jod til disse kvinnene. Adekvat jodstatus før graviditet er også viktig.

Næringstett mat er en viktig del av et bærekraftig kosthold

Bærekraftig mat er mer enn klima. Det er viktig å se på næringsverdien i matvarene og deres bidrag til et sunt og balansert kosthold i vurderingen av hva som utgjør bærekraftige matvalg.

I 2017 fant Nasjonalt råd for ernæring at det å følge de norske kostrådene er et bærekraftig valg. De konkluderte med at det blant annet er hensiktsmessig å produsere og å spise magre meieriprodukter i Norge, både med tanke på helse og bærekraft. Helsemyndighetene har en tydelig stemme som folk lytter til. De bør kommunisere tydelig at melk og meieriprodukter er næringstette matvarer som kan være en naturlig del av et bærekraftig norsk kosthold.

Merking og eventuelle avgiftsordninger må støtte opp under norske kostråd

Merking av mat kan være et positivt grep for å få befolkningen til å ta sunnere matvalg. Det er derfor svært viktig at regelverket om matmerking er tilpasset norske behov og bygger opp under norske, matvarebaserte kostråd. Økende mengder forskning viser at den effekten en matvare har på kroppen ikke kan predikeres fra innholdet av de enkelte næringsstoffene. Som et eksempel er det den totale næringsstoffsammensetningen, fysiske strukturen og fermenteringen i osten som bidrar til at ost er langt mer enn mettett fett og kalsium. Opplysningskontoret for Meieriprodukter oppfordrer norske myndigheter til å være tett på i prosessen med å utarbeide en eventuell felles europeisk ernæringsmerkeordning, og å involvere bransjen for å sikre at viktige basismatvarer ikke kommer utilsiktet dårlig ut i eventuelle merkeordninger og helseinnrettede avgiftsordninger. I denne sammenhengen er Nøkkelhullet en god nordisk ordning som mange allerede kjenner til og bruker til å velge litt sunnere mat.

Merking av tilsatt sukker

Både norske og andre lands helsemyndigheter anbefaler å begrense inntaket av tilsatt sukker. Norske myndigheter bør samarbeide med andre land inn mot EU-systemet slik at det blir lagt til rette for innføring av obligatorisk innholdsdeklarasjon av mengde tilsatt sukker på mat- og drikkevarer. Dette vil gjøre det enklere for å håndheve en eventuell avgift på tilsatt sukker, og det vil gi forbrukere bedre forutsetning til å ta veloverveide valg.

Med vennlig hilsen

For Opplysningskontoret for Meieriprodukter (Melk.no) AS

Ida M. Berg Hauge
Direktør



Velg magre eller lette meieriprodukter.
La minst 2 av 3 være melk eller yoghurt.