

Folkehelsemeldingen 2023 - innspill fra PAN (Physicians Association for Nutrition) Norge

Et sunnere kosthold, med mindre kjøtt og mettet fett, og mer av plantekost som forebygging av NCD: satsing i skoler og landbruk

Et sunnere kosthold kan forebygge ikke-smittsomme sykdommer: hjerte- og karsykdom, diabetes type to og flere typer kreft. Utfordringer i norsk kosthold i 2022 (for mye mettet fett, kjøtt, ost og smør, og for lite av plantekost og fisk) bidrar til denne sykdomsbyrden.

Alle sektorene i samfunnet, inkludert landbruk (subsidier og generisk reklameorgan Matprat) og skoler, bør jobbe for et sunnere kosthold – med mindre kjøtt og mer plantekost. Kjøttindustriens organ Matprat jobber målrettet, i form av generisk kjøttreklame, for økt forbruk av kjøtt – dette er en viktig hindring for et sunnere kosthold.

Utfordringer i norsk kosthold som bidrar til ikke-smittsomme sykdommer

Helsedirektoratets rapport Utviklingen i norsk kosthold 2021 skriver at

«Kostholdet i Norge har fortsatt klare ernæringsmessige svakheter. Dette øker risikoen for utvikling av ikke-smittsomme sykdommer, som kreft, hjerte- og karsykdommer og diabetes type 2.»

«Kostens innhold av mettet fett og salt er også langt fra målet, mens innholdet av tilsatt sukker er nærmere målet.»

«Siden 2015 har innholdet av mettede fettsyrer ligget mellom 14 og 15 energiprosent, og utgjorde 15 energiprosent i 2020. Dette er vesentlig høyere enn anbefalt.»

«Melk og meieriprodukter og kjøtt er de største kildene til mettede fettsyrer (Tabell 9).»

Handlingsplan for bedre kosthold, side 13, skriver at hele 80 % av nordmenn, og 85 av barn, spiser helseskadelig mye mettet fett. Omtrent halvparten av nordmenn spiser helseskadelig mye rødt kjøtt, (samme kilde og sidenummer). I nasjonal Handlingsplan for bedre kosthold (2017–2023) er det satt kvantitative mål for kostendringer innen 2023.

Danmarks [nye kostråd, som er fra 2021](#), anbefaler kjøttforbruk på maksimalt 350 gram kjøtt, av alle slag til sammen, per uke. Nordmenn spiser (tall for 2021) omtrent 1 kilo kjøtt per uke – altså nesten 3 ganger så mye. Nordiske kostråd NNR 2022 er ikke lansert ennå men planlegges i 2022.

Strategier: Landbruket og skoler, grønnere matproduksjon og kosthold

Hva kan samfunnet gjøre mer av for å fremme gode levevaner og forebygge ikke-smittsomme sykdommer? Dagens landbrukspolitikk, nemlig fordeling av subsidiene, samt omsetningsloven/Matprat og Matopedia opprettholder utfordringene i norsk kosthold.

Landbruket og matindustrien, samt norsk skole kan og bør bidra til å løse norske kostholdsutfordringer.

1. **Omvridning av subsidiene** – altså mindre penger til produksjon av kjøtt og meieri, og mer penger til dyrkning av plantekost (i distriktene det lar seg gjøre, nemlig på Østlandet) - vil bidra til sunnere kosthold. Brorbarten av landbrukssubsidier brukes i dag til å subsidiere produksjon av kjøtt og meieriprodukter.
2. **Organisasjonen Matprat, eller Opplysningskontoret** for egg og kjøtt bør avvikles/omstruktureres. I dag jobber Matprat, i henhold til sitt nedskrevne formål og i henhold til omsetningsloven, for å øke forbruk av kjøtt. Dag Henning Reksnes, direktør i Matprat/opplysningskontoret for egg og kjøtt, uttalte i en artikkel i Nationen 05.12.2017 at generisk kjøttreklame (Matprat sin virksomhet) er et effektivt virkemiddel for økt salg av kjøttprodukter. Han forklarte dette slik: «generisk markedsføring virker, og at en kroner investert gir mellom 2,5 og 10 ganger tilbake innsatsen.»
3. **Matopedia bør derfor utfases fra norsk skole** og erstattes av andre undervisningsopplegg. Matopedia er undervisningsopplegg som brukes i norske skoler i faget Mat og helse. Matopedia er produsert og utgitt av kjøttindustriens organ Matprat, eller Opplysningskontoret for egg og kjøtt. Dette er som om oljeindustrien underviste i et miljøfag.
4. **Videregående skoler bør satse på mer av kjøttfrie**, plantebaserte retter. Organisasjonen Grønnere framtid har allerede et godt innarbeidet opplegg og bør få mer støtte/utvidelse av prosjektet.

Trygt næringsmessig å redusere kjøttforbruk og forbruk av smør, ost og helmelk

Proteininntaket blant nordmenn ligger i gjennomsnittet innenfor normalområdet, 15 energiprosent (andel av det totale inntaket av kalorier med kosten). Omtrent 27 % av proteininntaket i norsk kosthold kommer fra kjøtt, og like mye – av meieriprodukter. Kilde: Norkost 3 og matprat.no

Selv om dette er innenfor det som er anbefalt (mellom 10 og 20 % av det totale inntaket av kalorier/energi), så er det 50 % mer enn det som er behovet (behovet er 0,8 gram protein per kilo kroppsvekt per dag). Dette betyr at inntaket av kjøtt og meieri trygt kan reduseres, uten fare for proteinmangel.

Det er ikke behov for å erstatte den reduserte proteinmengden som kommer fra kjøtt.

WHO 2021: Plantebaserte kosthold kan redusere sykdomsbyrden

WHO European Office for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases lanserte en oppsummering av vitenskapelig litteratur om hvordan plantebaserte kosthold påvirker folkehelse, bærekraft og miljøet: [Plant-based diets and their impact on health, sustainability and the environment A review of the evidence](#)

Publikasjonen konkluderer med følgende: «considerable evidence supports shifting populations towards healthful plant-based diets that reduce or eliminate intake of animal products and maximize favourable “One Health” impacts on human, animal and environmental health.»

Helsedirektoratet har uttalt omtrent det samme <https://helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/vegetarisk-kosthold/naringsrik-vegetarkost>

Med vennlig hilsen

Tanja Kalchenko,
lege og leder i PAN Norge (Physicians Association for Nutrition Norge)
pan-norway.org
tanja@pan-norway.org
tel.: 9888 6075

Kilder:

<https://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/de-officielle-kostraad-godt-for-sundhed-og-klima/spis-mindre-koed-vaelg-baelgfrugter-og-fisk/>
<https://helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/vegetarisk-kosthold/naringsrik-vegetarkost>
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/349086/WHO-EURO-2021-4007-43766-61591-eng.pdf>