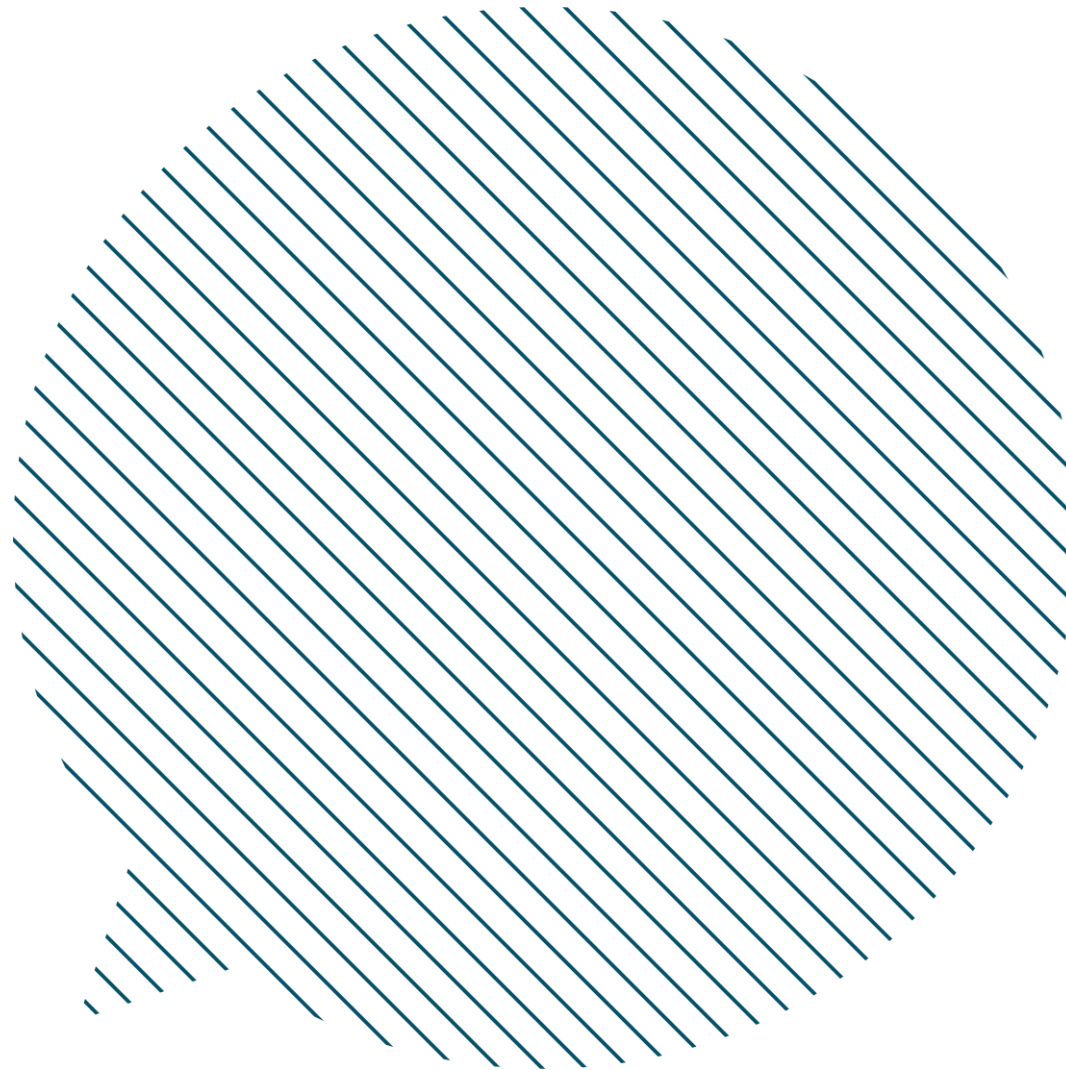


NNR2023 og arbeidet med revisjon av norske kostråd

Fagsamling for frisklivssentraler i Agder 24.08.23

Henriette Øien

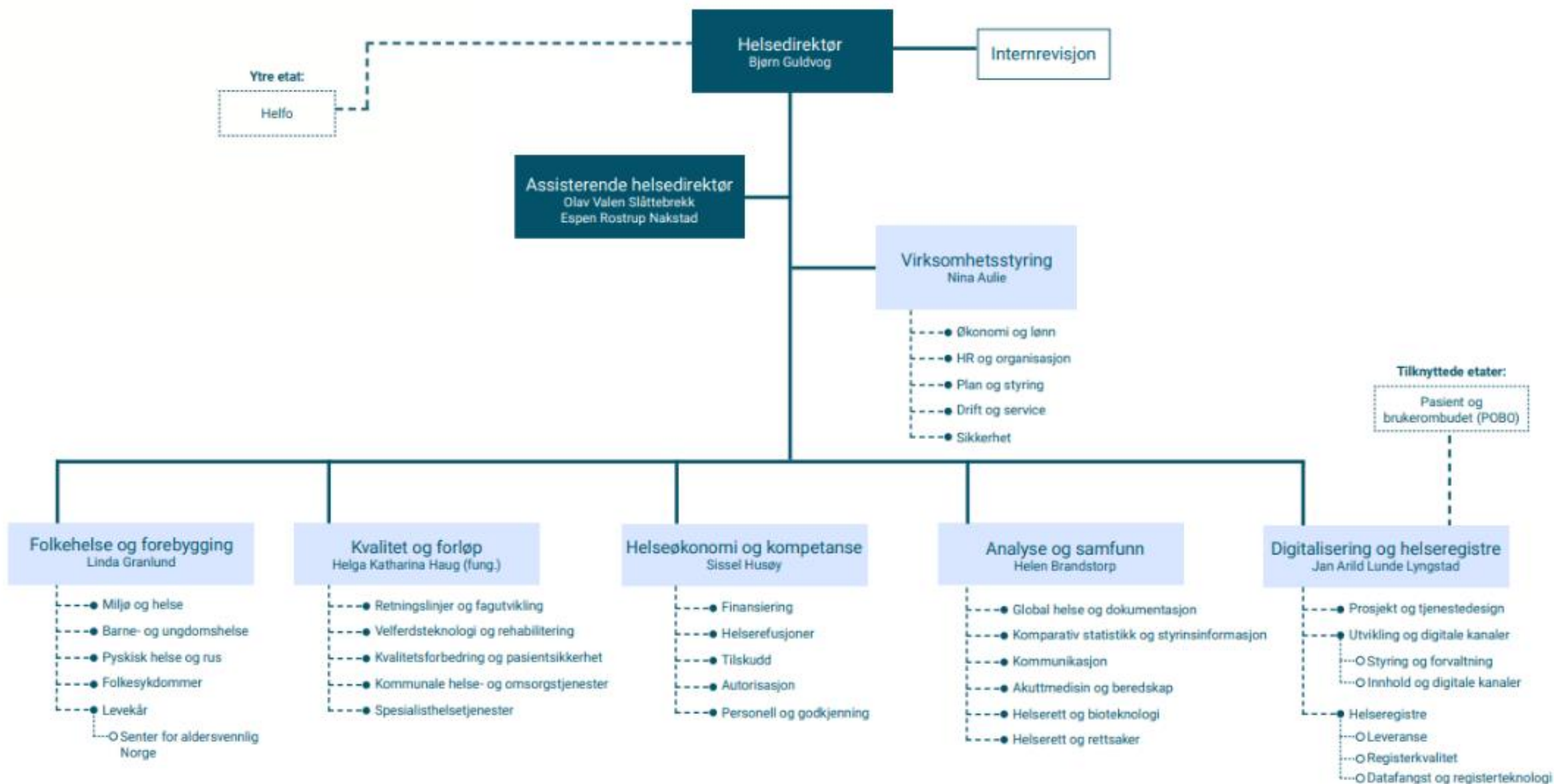


Helsedirektoratets roller

- Faglig rådgiver
- Forvalte lover, regelverk, refusjonsordninger mv.
- Iverksette politikk
- Helhetlig ansvar for den nasjonale helseberedskapen.



Organisasjonskart

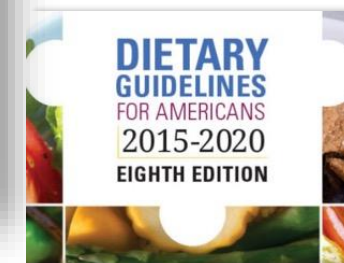


Fagrolle – følge med...

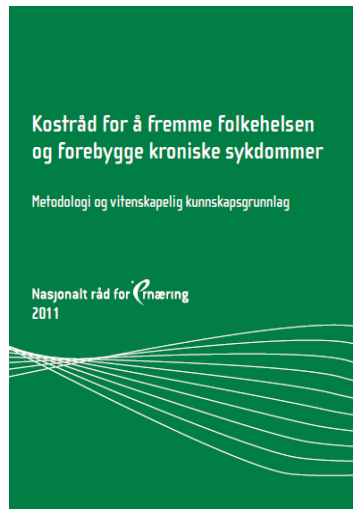
- **Matforsyningsstatistikk,**
NIBIO, 1953–2019
- **Fisk og sjømat,**
Norges sjømatråd/NIBIO, 2003–2019
- Forbruk i privathusholdninger,
SSB, 1975–2009; 2012
- Nasjonale kostholdsundersøkelser,
UiO, Spedkost 2018-19, Ungkost 2015–16, Norkost 2010–11
- Norske Spisefakta,
Ipsos
- Annen statistikk



Fagrolle – gi anbefalinger..



Bakgrunn og NNR2023 - Dagens kostråd er basert på helse



Helsedirektoratets kostråd



Velg mer

- Grønnsaker, frukt og bær
- Fisk og fiskeprodukter
- Bevegelse i hverdagen

Velg heller

- Grove kornprodukter enn fine
- Olje og myk margarin enn smør
- Magre meieriprodukter enn fete
- Vann enn saft og brus

Velg mindre

- Rødt kjøtt og kjøttprodukter
- Salt og matvarer med mye salt
- Sukker, brus, saft og godteri
- Stillesitting



Nordisk ministerråd: Visjon 2030



norden

Nordic Council of Ministers



VISJON - Gjøre Norden til den mest bærekraftige regionen i verden innen 2030

- Matsystemene har stor betydning for bærekraft
- Nordisk Ministerråd er oppdragsgiver for de nye nordiske ernæringsanbefalingene, NNR2023, som skal integrere elementer av miljømessig bærekraft



norden

Nordic Council of Ministers

Nordic Nutrition Recommendations (NNR)

- Internasjonalt anerkjent kunnskapsoppsummering
- Nordisk ministerråd er oppdragsgiver
- NNR = Vitenskapelige råd til helsemyndighetene i 5 nordiske og 3 baltiske land
- Hvert land utarbeider anbefalinger og kostråd basert på NNR
- NNR oppdateres hvert 8-10 år
- Fokus på helse, integrere fysisk aktivitet og bærekraft





norden

Nordic Council of Ministers

NNR 2012 – Klima og miljø

- Matvaresystemene bidrar med 20%–25% av klimagass utslipp
- Kjøtt- og meieriprodukter bidrar med 40-50% av klimaavtrykket fra kostholdet
- Husdyr er årsak til 30% av tap av biologisk mangfold
- Forbruket av kjøtt- og meieriprodukter er dobbelt så høyt i Europa som i resten av verden
- Et hovedsakelig plantebasert kosthold med begrensede mengder kjøtt og meieriprodukter er nødvendig for et bærekraftig matsystem
 - Velg primært kjøtt og fisk med lavt klimaavtrykk
 - Spis mer belgfrukter, kornprodukter, poteter, frukt og grønnsaker

Bestilling for NNR2023

The major milestones in the accepted project description were:

1. Update dietary reference values for energy, macro- and micronutrients.
2. Develop an evidence-based platform for national food-based dietary guidelines.
3. Develop an evidence-based platform for integration of environmental sustainability into food-based dietary guidelines.





norden

Nordic Council of Ministers

Rekruttering av fageksperter til å utarbeide bakgrunnsartikler innen helse og bærekraft

- Åpen utlysning
- Omkring 350 multidisiplinære fageksperter innen kosthold og helse fra nordiske og baltiske land
- Omkring 30 multidisiplinære fageksperter innen bærekraft fra nordiske og baltiske land
- To fageksperter fra Chatham House for å inkludere global dimensjonen av bærekraft

Hva er inkludert og hva er ikke inkludert i NNR2023?

NNR2023 omfatter:

Oppdaterte
ernæringsanbefalinger

Rammeverk for nasjonale
kostholdsanbefalinger basert
på:

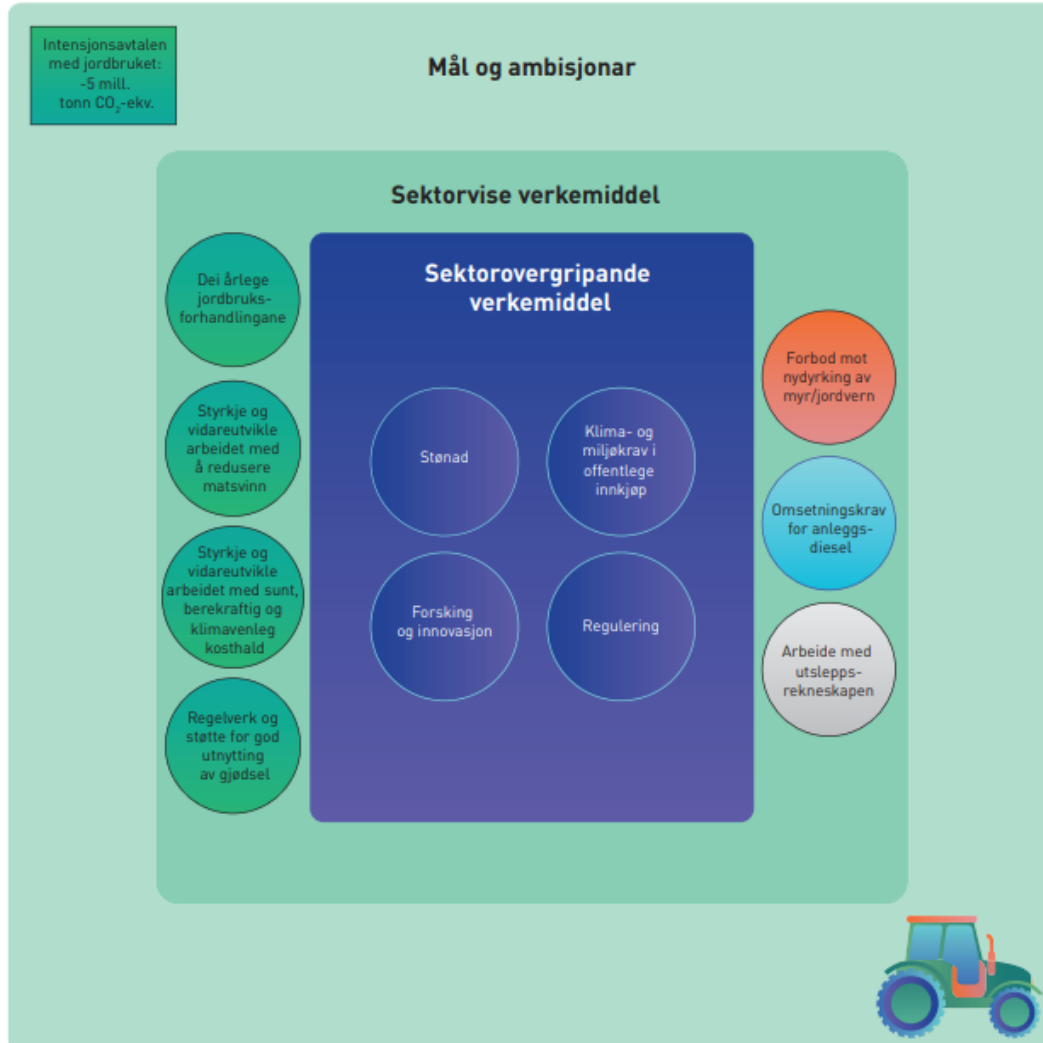
- Helse
- Miljø

Nasjonale hensyn:

Andre dimensjoner som
matproduksjon, selvberging,
matsikkerhet, mattrygghet,
dyrevelferd, sosiokulturelle
aspekter



Jordbruk



Det skal bli enklare for folk å velje sunn, berekraftig og klimavenleg mat. Arbeidet med å redusere matsvinnet og med at folk skal følgje kostråda frå Helsedirektoratet, medverkar til å redusere utsleppa.

Då må vi ete meir fisk, grove kornprodukt, frukt og grønt og avgrense mengda av raudt kjøt og foredla kjøtvarer.

Meld.St. 13 (2020-2021) Klimaplan for 2021-2030

NNR2023 – Helse - og miljøvennlige kostholdsanbefalinger



Hovedsakelig plantebasert kosthold med mye grønnsaker, frukt, bær, belgfrukter, poteter og fullkorn



Rikelig inntak av fisk og nøtter



Begrenset inntak av rødt kjøtt og kylling



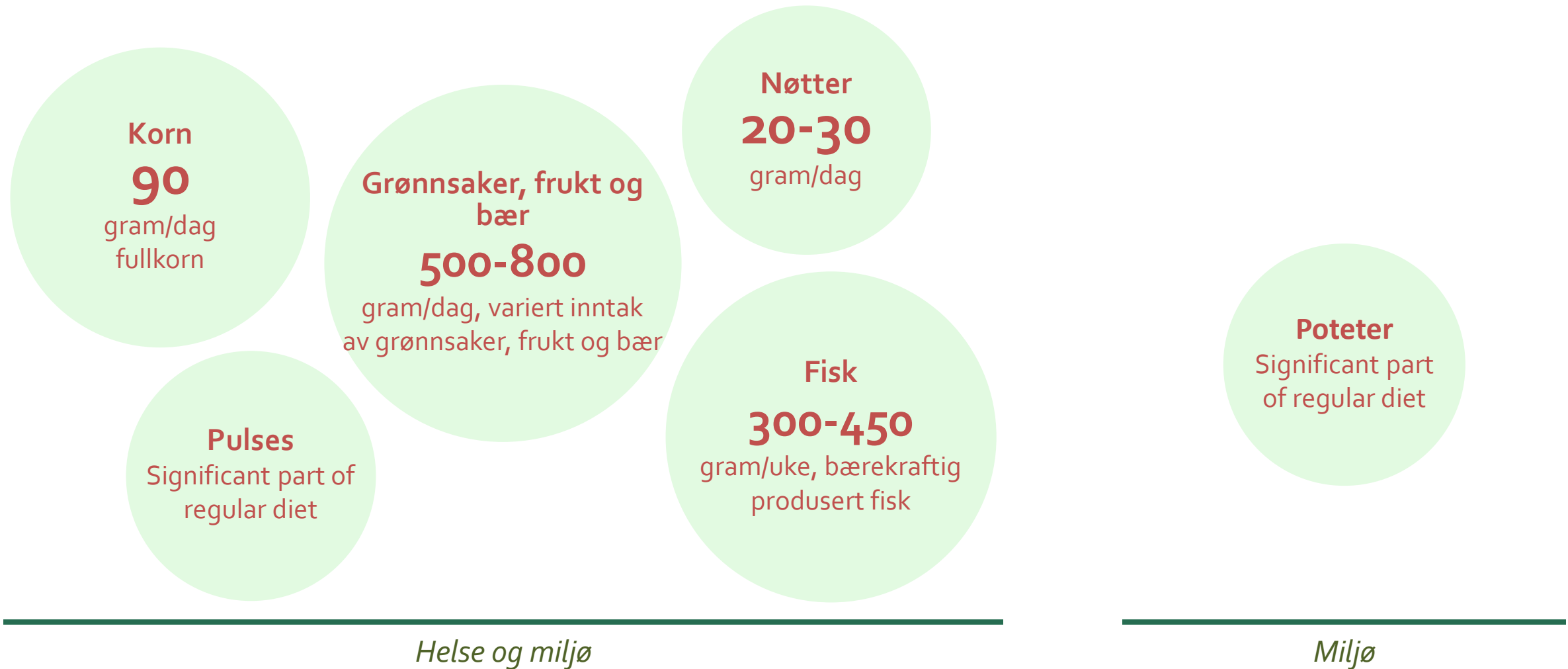
Moderat inntak av magre meieriprodukter



Minimalt inntak of bearbeidet kjøtt, alkohol, og bearbeidet mat med høyt innhold av fett, salt og sukker

Hva er basert på: helse vs. miljø?

Økt inntak



Helse og miljø

Miljø

Hva er basert på: helse vs. miljø?

Moderat inntak

Melk og meier-produkter

350-500

ml/dag, magre
meieriprodukter (helse).
Fortrinnsvis lavere avhengig
av næringsinnhold i det
samlede kostholdet
(miljø).

Helse og miljø

Hva er basert på: helse vs. miljø?

Redusert inntak

Søtsaker

Begrenset inntak

Rødt kjøtt

< 350

gram/uke (helse). Betydelig lavere (miljø)

Alkohol

Ingen sikker nedre grense

Bearbeidet mat med høyt innhold av fett, salt, sukker

Begrenset inntak

Bearbeidet kjøtt

Så lavt som mulig

Hvitt kjøtt (kylling)

Fortrinnsvis redusert

Helse og miljø

Miljø

Red meat

DIETARY INTAKE

Ruminants

- Cattle
- Sheep
- Goats
- Game: Moose, deer, reindeer

Non-ruminant

- Pigs

HEALTH AND ENVIRONMENTAL EFFECTS



Beneficial health effects

Provider of high-quality protein, iron, zinc and vitamin A, thiamin, riboflavin, vitamin B₆ and B₁₂



Adverse health effects

- Major source of saturated fatty acid
- Increased risk of colorectal cancer, may increase risk of CVD and T2D meat



Environmental impacts

- Ruminants are main contributors to methane emissions from agriculture
- Pigs' GHG footprint is lower than for ruminant meat, but their demand on cereals for feed is high

Science advice: For health reasons, it is recommended that consumption of red meat (including red meat in products and processed foods) should be low and not exceed 350 gram/week ready-to-eat (cooked) weight. Processed red meat should be as low as possible. For environmental reasons, the consumption of red meat should be considerably lower than 350 grams/week (ready-to-eat (cooked) weight). The choice of meat should comply with the recommendations for fatty acids. The reduction of red meat consumption should not result in an increase in white meat consumption. To minimize environmental impact, meat consumption should be replaced by increased consumption of plant foods, such as legumes, and fish from sustainably managed stocks.

Fruit juices

DIETARY INTAKE

- 100 % pure juice made from whole or flesh of fruits and berries, not added sugar, sweeteners, preservatives, flavouring or colouring
- Nutrients can be added up to the level of the original fruit

HEALTH AND ENVIRONMENTAL EFFECTS



Beneficial health effects

In general, fruit juice has a similar nutritional value as whole fruit – except dietary fibre and vitamin C. Low to moderate consumption of fruit juice is not associated with an apparent risk of chronic diseases.



Adverse health effects

A possible effect of acids in fruit juices on tooth erosion. Fruit juice may contribute to excess energy intake, a particular concern for people with obesity and small children.



Environmental impacts

Climate and environmental impact of fruit juice depend on the fruits and berries they contain, and climate impact is generally low.

Science advice: Low to moderate intake of fruit juice may be part of a healthy diet. Intake of fruit juice should be limited for children.

Potatoes

DIETARY INTAKE

Potatoes (*Solanum tuberosum*)

HEALTH AND ENVIRONMENTAL EFFECTS



Beneficial health effects

Contributes to adequate supply of some nutrients, e.g., vitamin C, vitamin B₆, niacin, folate, potassium, calcium, phosphorous, iron and magnesium and they also contain dietary fibre, protein of high quality and phytochemicals such as phenolics and carotenoids.



Adverse health effects

Intake of deep-fried (French fried) but not boiled potatoes is associated to increased risk of hypertension.



Environmental impacts

Like vegetables, in particular root vegetables, potatoes are among the food products with the lowest climate and environmental impacts. Environmental impacts are mainly related to pesticide uses and impacts on biodiversity, locally and globally.

Science advice: Potatoes can be part of a healthy and environmentally friendly diet. It is recommended that potatoes are included as a significant part of the regular dietary pattern in the Nordic and Baltic countries. Intake of boiled or baked potatoes and potatoes prepared with low content of fat and salt should be preferred. Intake of deep-fried potatoes should be limited.

Milk and dairy products

DIETARY INTAKE

- Milk, yoghurt, cheese

HEALTH AND ENVIRONMENTAL EFFECTS



Beneficial health effects

Milk and dairy products are major sources of protein, calcium, iodine, vitamin B12 and other micronutrients. Evidence suggests inverse associations between fermented and low-fat dairy and cardiometabolic risk factors such as total and LDL cholesterol. The World Cancer Research Fund concluded that there is evidence for a protective association with colorectal cancer.



Adverse health effects

High intake of full-fat milk may contribute to increased risk of cardiovascular disease.



Environmental impacts

In general, dairy, especially concentrated products such as hard cheese, is associated with high environmental impact. The high consumption of milk and dairy is an important contributor to GHG emissions from the diet in the Nordic and Baltic countries. Negative environmental impact is related to methane emissions from the enteric fermentation of ruminants., Feed contributes through fertilizer, pesticide, water and land use. Positive environmental impact is related to grazing and biodiversity.

Science advice: Intake of between 350 ml to 500 ml low fat milk and dairy products per day is sufficient to meet dietary requirements of calcium, iodine and vitamin B12 if combined with adequate intake of legumes, dark green vegetables and fish (varies among different species). The range depends on national fortifications programs and diets across the Nordic and Baltic countries. If consumption of milk and dairy is lower than 350 gram/day, products may be replaced with fortified plant-based alternatives or other foods.

Alcohol

DIETARY INTAKE

Ethanol in beer, wine and spirits

BIOMARKER

Indicator of recommended intake
No qualified indicator can be identified.

Indicator of adverse effect
Carbohydrate-deficient transferrin (CDT) level in blood, biomarker of chronic alcohol abuse.

HEALTH EFFECTS

Beneficial effects
No beneficial health effects.

Adverse effects of high intake
Increased mortality rate and risk of chronic diseases (cancer, liver disease) with high intake.

Adverse effects of high intake
Alcoholic beverages have a climate impact associated with the energy and fuel use in manufacturing and transportation and post-use, as well as water use, generation and management of organic and inorganic waste streams, GHG emissions, chemical use, land use and the impact on ecosystems.

Science advice: No safe lower limit for alcohol consumption has been established. For children, adolescents and pregnant women abstinence from alcohol is advised.

Dietary patterns

DIETARY INTAKE

- Dietary patterns attempts to describe the totality of the diet over a given time period
- A dietary pattern can be defined as the quantities, proportions, variety, or combination of foods and drinks typically consumed

HEALTH AND ENVIRONMENTAL EFFECTS



Beneficial health effects

Healthy dietary patterns are associated with beneficial health outcomes, such as reduced risk of CVD, T2D, obesity, cancer, bone health, and premature death. Such dietary patterns are often micronutrient dense, including high intake of unsaturated fats and fiber, and low intake of saturated fats, added sugar and sodium.



Adverse health effects

None identified.



Environmental impacts

Transitioning towards a healthy dietary pattern, i.e., a more plant-based dietary pattern, will reduce several negative environmental effects of the diet. However, the environmental impact of dietary patterns depends on the specific foods included.

Science advice: A dietary pattern characterized by high intakes of vegetables, fruits, whole grains, fish, low-fat dairy, and legumes and low in red and processed meats, sugar-sweetened beverages, sugary foods, and refined grains, would benefit health and lower the climate impacts. Food group-specific considerations are essential to simultaneously reduce the environmental impacts and achieve nutritional adequacy of dietary patterns.

Meal patterns

DIETARY INTAKE

- Eating frequency, occasions snacking, timing and regularity
- Intermittent fasting

HEALTH AND ENVIRONMENTAL EFFECTS



Beneficial health effects
None (isocaloric conditions)



Adverse health effects
None (isocaloric conditions)



Environmental impacts
Potential environmental effects of meal patterns were not considered in NNR2023

Science advice: There is not enough evidence to set dietary guidelines on meal patterns based on health effects, based on studies of isocaloric intake. Meal patterns may vary within the context of an energy balanced and nutritionally adequate diet.

Anbefalinger for 34 næringsstoffer

8 nutrients received recommendation for first time in NNR

- Vitamin K
- Biotin
- Pantothenic acid
- Choline
- Magnesium
- Manganese
- Molybdenum
- Fluoride

9 nutrients changed recommendation by more than 20%

- Vitamin E
- Vitamin B₆
- Folate
- Vitamin B₁₂
- Vitamin C
- Calcium
- Thiamine
- Zinc
- Selenium

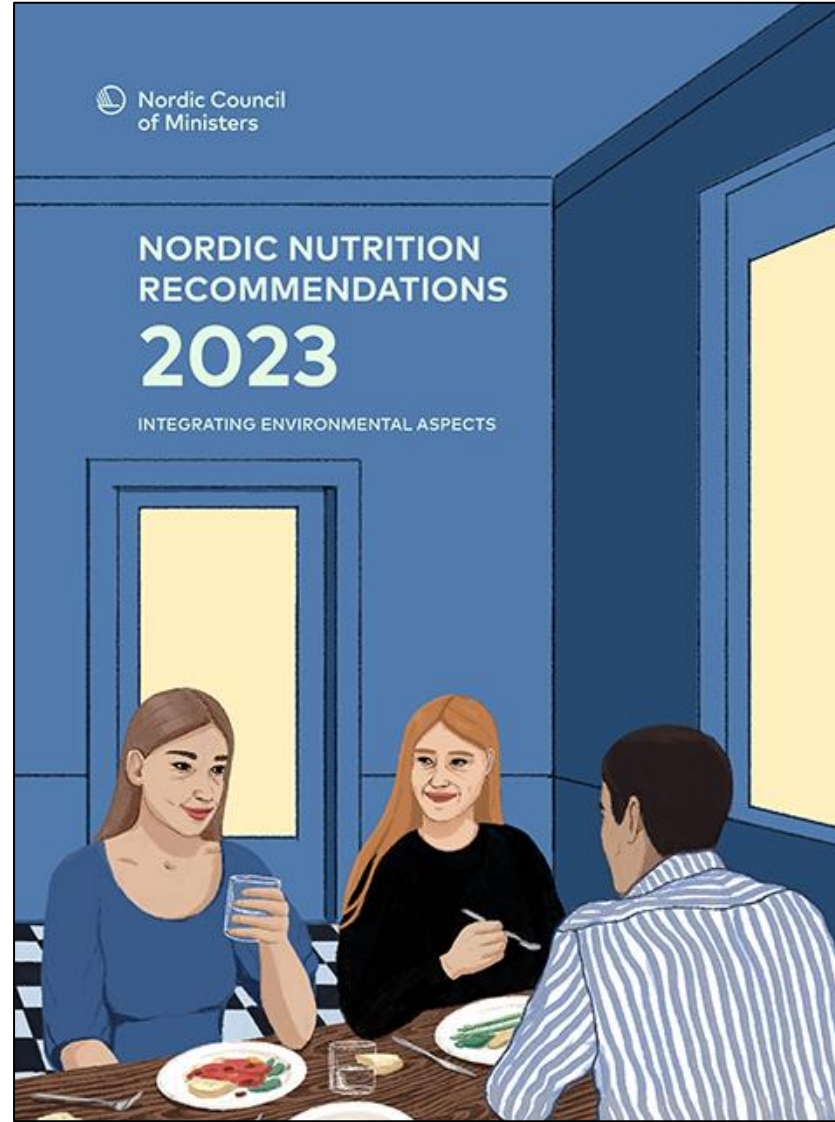
Kunnskapsgrunnlaget for nye kostråd er lansert



Kostråda skal bidra til å fremje folkehelsa og førebygge utvikling av kroniske sjukdommar (foto: Mostphotos).

Først publisert: 20.06.2023 | Sist faglig oppdatert: 20.06.2023

Tysdag 20. juni blei dei nye nordiske ernæringsstiltådingane (NNR2023) lansert på Island. NNR2023 er ein rapport som summerer opp kunnskapen på kosthaldsområdet, og vil danne grunnlaget for revidering av dei norske kostråda.



Helsedirektoratets tildelingsbrev 2023

De nordiske ernæringsanbefalingene er under revisjon, og skal ferdigstilles sommeren 2023. Hovedfokuset vil fortsatt være helseperspektivet, men sammenhengen mellom kosthold og overvekt og kosthold og bærekraft vil bli vurdert spesielt.

Helsedirektoratet har sekretariatsfunksjon for arbeidet. Helsedirektoratet skal oppdatere de norske kostrådene på grunnlag av NNR2023. Om bærekrafts- og miljøhensyn er tilstrekkelig dokumentert, skal dette integreres i rådene.

Veien videre - NNR2023 og revidering av nasjonale kostråd

Evidensgrunnlag for næringsstoff-anbefalinger og kostråd i NNR



- 85 kvalifiserte kunnskapsoppsummeringer
- 53 næringsstoff og matvarekapitler
- 4 bakgrunnskapitler på lokal kontekst
- 7 metodeartikler
- Etc...



Nordisk Ministerråd er oppdragsgiver for NNR



NNR2023 (juni 2023)

- Anbefalinger for 36 næringsstoffer og 17 matvaregrupper

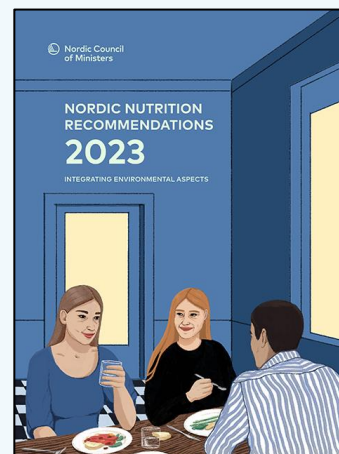
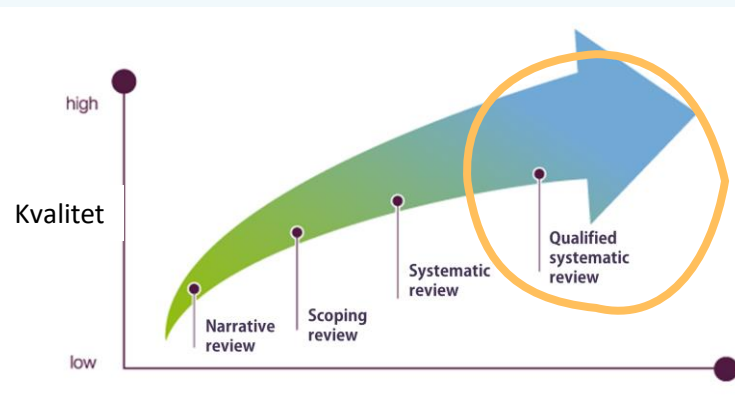


Helsedirektoratet er nasjonalt normerende på helseområdet



Nasjonale kostråd

- Revidering/oppdatering av nasjonale kostråd



ANNONSE
bama
om dagen
Se oppskrift
- Kjøttfri middag er ikke middag
Sp-toppene Sandra Borch og Geir Pollestad er lei av jåleri. Nå tar de et og slår et slag for biff flere ganger i uka.

Kommentar | Kostholdsråd

Borch i blodtåka

Sprek | Ultraprosessert mat

Ekspertgruppe bidro til nye kostråd. Nå kjenner flere av dem ikke igjen rådene: - Jeg vil ikke ha navnet mitt på dette

Lytt til saken • 9 minutter

- Innholdet i bakgrunnsartikkelen er ikke til å kjenne igjen i anbefalingene. Det er problematisk og veldig overraskende, sier Marit Kolby.



Snart kommer det nye kostråd, for første gang på nesten ti år. Foto: Stein J. Bjørge



partiet slakter de nye kostholdsrådene - men gler kjøtt på beinet.

ANNONSE
EKTE KOKT
Gilde KOKT SKINKE
VINN
Gilde



Nordic Nutrition Recommendations sine kostholdsråd ble nylig publisert. Det har skapt reaksjoner. (Foto: Foxys Forest Manufacture/Shutterstock/NTB)


Hvorfor advarer ikke de nye kostrådene tydeligere mot ultraprosessert mat?

Forsker mener tydeligere råd kunne ha påvirket industrien og redusert livsstilssykdommer.

Malin Haugan

NORDISKE KOSTRÅD: VI BØR SPISE MER PLANTER, MINDRE KJØTT. HVA NÅ, NORGE?

↓

Arrangør	EAT, Corporate Communications, Kearney, Norsk bonde og småbrukarlag
Dag	Mandag 14/8 2023 11:45 - 12:45
Arrangementstype	Debatt
Tema	Helse , Klima/miljø
Språk	Norsk
Sted	MS Brisen
Stedsbeskrivelse:	Nedre dekk
Antall plasser i lokalet	100
Streaming	 Gå til streamings

[VIS PÅ KARTET](#)

VIL NYE KOSTRÅD SKAPE STØRRE SOSIALE FORSKJELLER?

↓

Arrangør	 MatPrat  BRØD & KORN  melk.no Opplysningskontoret for Meieriprodukter
Dag	Onsdag 16/8 2023 13:30 - 14:30
Arrangementstype	Debatt

MAT FOR HELSE OG MILJØ - TREFFER DEATEN OM MATEN NORDISKE NÆRINGSANBEFALINGENE?

↓

Arrangør	Nordisk Ministerråd
Dag	Onsdag 16/8 2023 08:30 - 09:15
Arrangementstype	Samtale
Tema	Mat , Helse
Språk	Norsk
Sted	Nordens telt
Stedsbeskrivelse:	Tyholmen, ved Rådhusgaten 8
Antall plasser i lokalet	70

[VIS PÅ KARTET](#)

Arrangør	CICERO Senter for klimaforskning
Dag	Tirsdag 15/8 2023 11:45 - 12:45
Arrangementstype	Samtale
Tema	Mat , Klima/miljø
Språk	Norsk
Sted	GRID-Arendal
Stedsbeskrivelse:	Bakgården
Antall plasser i lokalet	100

[VIS PÅ KARTET](#)

NATIONEN

Landbruk | Politikk | Næringsliv | Motkultur | Nationens serie Mat i krise | Tips oss | Meny

ANNONSE

Er du, gården, dyra og maskinene riktig forsikret?

Vi kommer gjerne hjem til deg!

Landkreditt Snakk med oss

POLITIKK KOSTHOLDSRÅD ARENDA SUKA

De nye, norske kostholdsrådene skal ikke inkludere bærekraft



De nye nordiske kostholdsrådene skal tilpasses norske forhold og da skal ikke bærekraft inkluderes, ifølge statssekretær i Helsedepartementet, Ole Henrik Krat Bjørkholt (Ap). Foto: Cornelius Poppe / NTB

22:01 83%

Søk

Ole Henrik Krat Bjørkholt 1 d

De nasjonale kostrådene skal utelukkende ha til formål å bedre befolkningens helse - og redusere risiko for f.eks. kreft, hjerte-/karsykdom, diabetes og fedme.

Både klimapolitikk og landbrukspolitikk er viktig for denne regjeringen, men vi skal ikke svekke befolkningens tillit til folkehelse rådene ved å gjøre kostrådene til en slagmark for andre interesser.

Maten som produseres og spises har beviselig effekt på miljøet, og dette vil bli omtalt for seg selv, men altså IKKE integrert i de nasjonale rådene. Dersom befolkningen følger helse rådene vil dette gi en stor klimagevinst som en positiv bivirkning!

https://www.nationen.no/de-nye-norske-kostholdsradene-skal-ikke-inkludere-barekraft/s/5-148-402524?fbclid=IwAR3pLdw12yeGQj4tQwnZmKesMKf8zgep8d-0tUs2mlwOcbQHcOD5xVCpleI_aem_ATO6cByslgiG74qs_kihyqbpesJokSYmhQ7js9-6tuKaeF5753vwpyl1dDogfeSX6H8



Hdir vil følge standard retningslinjemetodikk for utvikling av normerende produkter

Confluence Områder Personer Opprett Søk

Retningslinjeprosess og metode

Søk

SIDEHIERARKI

- Spesifikt for pasientforløp/pakkeforløp
- ▼ RLPv2 - Prosess for normerende produkter
 - › RLPv2 - 1 Idé
 - › RLPv2 - 2 Konsept
 - › RLPv2 - 3 Planlegge
 - › RLPv2 - 4 Gjennomføre - Utvikle
 - › RLPv2 - 5 Gjennomføre - Høring
 - › RLPv2 - 6 Avslutte
 - › RLPv2 - 7 Realisere - inkl. vurdere
 - › RLPv2 - Hjelpesider
- Verktøy og maler

Dashbord / Prosess og metode for normerende produkter

RLPv2 - Prosess for normerende produkter

Opprettet av Øyvind Jakobsen, sist endret av Caroline Hodt-Billington på mar.01, 2022

```
graph LR; A[Idé] --> B1{B1}; B1 --> B2{B2}; B2 --> B3{B3}; B3 --> B4{B4}; B4 --> B5{B5}; B5 --> B6{B6}; subgraph Virksomhetsstyring; B1; B2; B3; B4; B5; B6; end; subgraph Prosjekteierstyring; B2; B3; B4; B5; end; B1 --- B2 --- B3 --- B4 --- B5 --- B6;
```

Hensikt: HelseDirektoratet har et enhetlig rammeverk for normerende produkter (nasjonale faglige retningslinjer, råd, og veiledere). Rammeverket består av 1) "Utredningsinstruksen", 2) "Veileder for utvikling av kunnskapsbaserte retningslinjer, IS-1870" og 3) intern prosess- og metodebok. *Problemområdets egenskaper og kompleksitet* avgjør produkttype og omfanget av utredningsarbeidet.

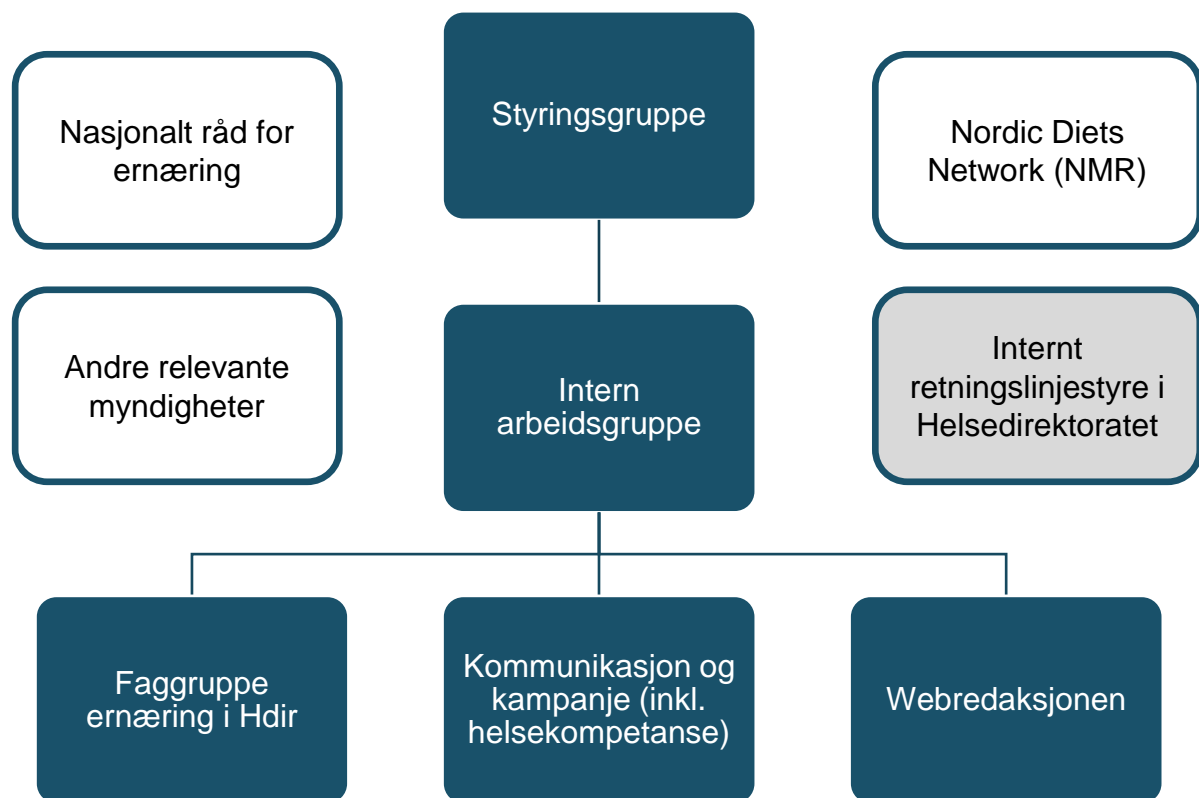
Utredningsinstruksens første spørsmål er derfor stedet å starte: "Hva er problemet"? og deretter "Hva er mulige løsninger"?

- Kontakt gjerne avd. retningslinjer og fagutvikling for ytterligere hjelp og bistand.
- Et grundig forarbeid er avgjørende for et lettbeint prosjekt!

Proessen

- er basert på [prosjektmodellen](#) og justert for det som er spesielt for normerende produkter som faglige råd, veiledere og retningslinjer. Hdirs prosjektmodell er igjen er basert på [Prosjektveiviseren.no](#) (Difi), som er en tilpasning av PRINCE2®
- er et hjelpemiddel til å få god prosjektstyring og innsikt i metodikken - noe som gir økt effektivitet og bidrar til vellykkede prosjekter
- gir føringer rettet mot prosjektledere og prosjekteiere, med fokus på roller og ansvar
- beskriver et sett med faser som alle prosjekter for normerende produkter skal gjennom, med angitte beslutningspunkter (se under)
- angir hvilke dokumentmaler som skal brukes i de ulike fasene og som grunnlag for beslutninger

Intern organisering i Helsedirektoratet



- Styringsgruppe
 - Linda Granlund, divisjonsdirektør, prosjekteier
 - May Cecilie Lossius, fungerende avd.dir.
 - Ellen-Margrethe Carlsen, avd.dir.
 - Astrid Bjerkås, fung. kommunikasjonsdirektør
- Intern arbeidsgruppe
 - Ole Berg, prosjektleder
 - Eva Rustad de Brisis, delprosjektleder
 - Britt Lande, ernæring
 - Thea Nørgaard Breili, kommunikasjon

Revisjon av de norske kostrådene

Helsedirektoratet skal revidere de norske kostrådene. Her oppdateres informasjon og status for prosjektet. Abonner gjerne på siden for å få varsler ved oppdatering.

Innhold på denne siden

[↓ Bakgrunn](#)[↓ Målgrupper](#)[↓ Metode og prosess](#)[↓ Publisering](#)[↓ Abonner på ny informasjon om arbeidet](#)[↓ Bekreftelse](#)

Bakgrunn

Kostrådene skal bidra til å fremme folkehelsen og forebygge utvikling av kroniske sykdommer. Et sunt kosthold gir grunnlag for god helse i alle aldre. Et usunt kosthold er blant de viktigste risikofaktorene for sykdom og for tidlig død både i Norge og i resten av verden. En endring av kostholdet i tråd med Helsedirektoratets kostråd kan redusere risikoen for utvikling av ikke-smittsomme sykdommer, som kreft, hjerte- og karsykdommer og diabetes type 2. De gjeldende norske kostrådene kom i 2012.

De nye nordiske ernæringsanbefalingene, NNR2023, ble publisert på Island 20. juni 2023 (norden.org). NNR2023 vil utgjøre kunnskapsgrunnlaget for å revidere de gjeldende anbefalingene om kosthold og ernæring i Norge, Norden og de baltiske landene. Nordisk Ministerråd er oppdragsgiver for NNR2023. Bestillingen til NNR-komiteen var å

1. oppdatere anbefalinger for energi, makro- og mikronæringsstoffer
2. utvikle en kunnskapsbasert plattform for nasjonale matvarebaserte kostråd
3. utvikle en kunnskapsbasert plattform for integrering av miljømessig bærekraft i de matvarebaserte kostrådene

Helsedirektoratet har ansvar for å utarbeide nasjonale kostråd og næringsstoffanbefalinger i Norge, og vil lede prosessen med revidering av de norske kostrådene.

Målgrupper

Målgrupper for kostrådene er befolkningen og de som arbeider med spørsmål knyttet til kosthold innen utdanningssektoren, helsesektoren og matvarebransjen.

Revisjon av
materiellet til
kurskonseptet
«Bra mat for
bedre helse»

BRA
MAT

for bedre helse

Noen overordnede punkter om revisjonen

- Forklare kunnskapsgrunnlaget: «Hva kan vi stole på?»
- Fra fokus på næringsstoffer til levevane- og matvarebasert
- Nye bilder
- Videreføre gruppe- og refleksjonsoppgaver
- «Myter om kosthold» og tilleggsmateriale



RÅD FOR ET SUNNERE KOSTHOLD

VELG MER:

Grønnsaker, frukt og bær
Fisk og fiskeprodukter
Bevegelse i hverdagen

VELG HELLER:

Grove kornprodukter enn fine
Olje og myk margarin enn smør
Magre meieriprodukter enn fete
Vann enn saft og brus

VELG MINDRE:

Rødt kjøtt og kjøttprodukter
Salt og matvarer med mye salt
Sukker, brus, saft og godteri
Stillesitting

Spis variert og vær fysisk aktiv.

Nøkkelhullet kan hjelpe deg å ta sunnere valg når du handler.



Les mer på:

helsenorge.no/kostrad







Ekspertgruppe kostholdstiltak

Ekspertgruppen (nedsatt av HOD)

- Geir Sverre Braut (leder), professor, Universitet i Stavanger
- Liv Elin Torheim, professor i samfunnsmedisin, Avdelingsdirektør, Folkehelseinstituttet
- Steinar Krokstad, professor, NTNU
- Sinne Smed, professor, København Universitet
- Mathias Ekström, professor, NHH, Bergen
- Kristin Hollung, forskningssjef, Nofima
- Hans Olav Melberg, professor, UiO, UiT
- Vigdis Brit Skulberg, seksjonssjef, Oslo kommune
- Tine Sundfør, klinisk ernæringsfysiolog, Ph.D., Bærum sykehus
- Kyrre Dybdal, president i norske kokkers landsforening, adjunkt Ole

Mandat

- Basert på **tilgjengelige kunnskapsoppsummeringer** skal ekspertgruppen lage en utredning med konkrete forslag til **kostnadseffektive tiltak** som vil bidra til et **bedre kosthold og utjevne sosiale forskjeller** i kostholdet i Norge.
- Ekspertgruppen bør både vurdere tiltak for å fremme **sunn atferd** og tiltak for å redusere **usunn atferd**.
- Dersom det finnes vitenskapelig evidens for det skal også aspekter rundt **matglede** og matgledes effekt på helsen omtales.

Etablering av nytt Nasjonalt råd for ernæring

Aktuelle arbeidsområder for et nytt råd

Involvering i kostrådsprosessen

Arbeidet med overvekt og fedme

Oppfølgingspunkter fra Folkehelsemeldingen

- Ekspertutvalg oppnevnes fra HOD
- Markedsføring av usunn mat og drikke mot barn og unge under 18 år
- Aldersgrense for energidrikker < 16 år
- Skolemåltid



TAKK FOR OPPMERKSOMHETEN!



HENRIETTE.OIEN@HELSEDIR.NO