

## Utkast nye kostråd og næringsstoffer - spørsmål og svar

### Hva har VKM vurdert?

Helsedirektoratet har bedt VKM beregne og vurdere i hvilken grad et kosthold, basert på høringsutkast til nye kostråd fra 22. mars 2024, vil dekke behov og anbefalinger for næringsstoffer. Vi har altså basert oss på høringsutkastet, og fått noe tilleggsinfo fra Helsedirektoratet underveis. Vi har imidlertid ikke vurdert de endelige nye nasjonale kostrådene som publiseres 15. august, samtidig med VKMs rapport. Oppdraget omfattet den generelle voksne befolkningen fra og med 18 år, og inkluderer gravide og ammende.

### Har VKM beregnet og vurdert innhold av næringsstoffer i de nye nasjonale kostrådene som ble publisert 15. august?

Nei, VKM har beregnet og vurdert utkastene til kostråd slik de forelå i høringsutkastet til kostråd 22. mars 2024. VKMs rapport har vært en del av underlagsmaterialet i Helsedirektoratets arbeid med å revidere kostrådene, og på bakgrunn av VKMs resultater har Helsedirektoratet justert kostrådene etter høringsutkastet, slik at de nasjonale kostrådene som ble presentert 15. august i større grad dekker næringsstoffer - også i det VKM har beregnet som lavt kostrådsscenario.

### Hva er næringsstoffer?

Næringsstoffer er stoffer i mat og drikke som kroppen trenger. Vi deler gjerne inn i energigivende næringsstoffer som karbohydrater, proteiner og fett, også kalt makronæringsstoffer, og mikronæringsstoffer, som vitaminer og mineraler.

VKMs rapport har hovedfokus på vitaminer og mineraler.

### Hva er referanseverdier for næringsstoffer?

Gjennomsnittlig behov (AR) og anbefalt inntak (RI) er sentrale referanseverdier for vitaminer og mineraler. Disse referanseverdiene sier noe om hvor mye av et næringsstoff som er nødvendig for å opprettholde god helse hos en ellers frisk gjennomsnittsperson eller gruppe av personer. Hvert vitamin og mineral har sine egne referanseverdier som er ulike for ulike grupper mennesker, fordi behovet for de ulike vitaminene og mineralene varierer med kjønn og alder.

### Hva er forskjellen på referanseverdiene gjennomsnittlig behov og anbefalt inntak?

Gjennomsnittlig behov (AR) er det gjennomsnittlige daglige inntaket av næringsstoffer som anslås å dekke behovene til halvparten av individene i en bestemt gruppe (fordelt etter kjønn, alder, graviditet, amming) i den generelle befolkningen. AR brukes vanligvis for å vurdere om inntaket av næringsstoffer i en gruppe individer er tilstrekkelig.

Anbefalt inntak (RI) er det gjennomsnittlige daglige inntaket av næringsstoffer som er tilstrekkelig til å dekke behovene til nesten alle (vanligvis 97,5 prosent) individer i en bestemt gruppe (fordelt etter kjønn, alder, graviditet, amming) i den generelle befolkningen. RI brukes vanligvis til å planlegge kosthold for grupper og enkeltpersoner. RI kan også brukes som en veiledning for daglig inntak for enkeltpersoner.

## Har VKM beregnet næringsinnholdet i det totale kostholdet?

Nei, matvaregruppene som dekkes av utkast til kostråd og VKMs scenarier er ikke tenkt å dekke hele energibehovet vårt. VKM har kun beregnet næringsinnholdet for maten fra mengdene i utkast til kostråd, ikke for det totale kostholdet. For de aller fleste vil det være rom for å spise mer mat enn det som ligger inne i VKMs beregninger. Det er altså mulig å øke inntaket av mat og næringsstoffer så fremt man velger matvarer som er i tråd med kostrådene.

## Hvordan er VKMs kostrådsscenarier konstruert?

Kostrådsscenariene er laget/bygget med utgangspunkt i ordlyden i utkastet til kostrådene slik de forelå 22. mars 2024, og er tilpasset norske spisevaner.

Det er laget to ulike scenarier – ett med mengder av matvarer som tilsvarer minste mengder av matvaregrupper (lavt scenario), og ett med mengder av matvaregrupper som tilsvarer høyeste mengder (høyt scenario) der ordlyden til utkast til kostrådene ga et intervall. Ikke alle matvaregrupper har intervaller, og for enkelte er disse satt til samme mengde i begge scenarier.

Scenariene inkluderer matvarer som er rapportert spist i nasjonale kostholdsundersøkelser (hovedsakelig Norkost3), men kun de matvarer som er omfattet av ordlyden til kostrådene.

Scenariene dekker kun de matvaregruppene som er spesifikt omtalt i utkast til kostrådene.

## Hvilke mengder matvarer er inkludert i de to scenariene VKM har beregnet- lavt og i høyt kostrådssenario?

Denne tabellen viser mengder av de ulike matvaregruppene som inngår i VKMs kostrådsscenarier.

Matvaregruppe	Tekst fra utkast til kostråd	Lavt scenario	Høyt scenario
Planteoljer	Anbefales omtrent 25 gram per dag	25 gram per dag	25 gram per dag
Grønnsaker og frukt, bær	Anbefales minst 500 gram per dag og helst 800 gram per dag. Inntil 1 dl juice kan inngå	500 gram per dag	800 gram per dag inkludert 100 gram juice
Fullkorn	Anbefales minst 90 gram per dag (tørrvekt)	90 gram per dag	90 gram per dag
Melk og meieriprodukter	Anbefales to til tre porsjoner melk eller meieriprodukter per dag (3,5-5 dl). To porsjoner bør være melk, syrnet melk eller yoghurt	350 gram per dag	500 gram per dag inkludert en porsjon ost
Fisk og fiskeprodukter	Anbefales 300-450 gram per uke, minst 200 gram fet fisk (tilberedt vekt)	43 gram per dag inkludert 29 gram fet fisk	64 gram per dag inkludert 29 gram fet fisk
Rødt kjøtt	Bør være lavt og begrenses til 350 gram per uke (tilberedt vekt)	0	50 gram per dag

Matvaregruppe	Tekst fra utkast til kostråd	Lavt scenario	Høyt scenario
Hvitt kjøtt	Velg gjerne rent hvitt kjøtt fremfor rødt kjøtt	23 gram per dag	23 gram per dag
Belgfrukter	Hører med i et sunt og variert kosthold. Velg gjerne til middag minst én gang i uken, og som tilbehør eller pålegg. Kan gjerne erstatte alt eller noe av kjøttet	41 gram per dag	41 gram per dag
Nøtter, usaltet	Anbefales 20-30 gram per dag	20 gram per dag	30 gram per dag
Egg	Ett egg om dagen kan inngå i et sunt og variert kosthold	0	55 gram per dag
Potet	Hører med i et sunt og variert kosthold. Er ikke inkludert i mengdeanbefalingen for frukt og grønt	65 gram per dag	65 gram per dag

### Hvordan er VKMs kostrådsscenarioer sammenlignet med inntaket i kostholdsundersøkelser?

Vi har ikke sammenlignet innholdet av næringsstoffer i våre kostrådsscenarioer med inntak som er rapportert spist i de nasjonale kostholdsundersøkelsene. Men matvarene som innbyggerne har rapportert spist i Norkost 3, er tatt med i VKMs kostrådsscenarioer så fremt de også oppfylte ordlyden i utkast til kostrådene.

### Hvilken kompetanse har de som har jobbet med denne rapporten i VKM?

I dette arbeidet har VKM satt sammen en prosjektgruppe som har utarbeidet rapporten med medlemmer fra faggruppen for ernæring i VKM og ansatte i sekretariatet. Faglig ansvarlig i prosjektet har vært Ph.d i ernæring, Anine C Medin. Rapporten fra prosjektgruppen er deretter vurdert av tre eksterne fagfeller og endelig godkjent i faggruppen for ernæring, dietetiske produkter, ny mat og allergi. Alle som har deltatt i dette arbeidet har ernæringsfaglig, biokjemisk eller medisinsk kompetanse.