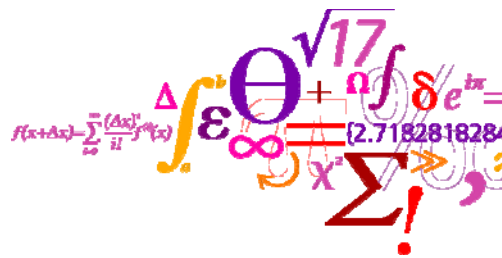


De eksisterende kostråd – hvorfor skal de revurderes?

Inge Tetens
Afdelingen for Ernæring



Kostrådene – som de er nu!



Kostrådene 2005

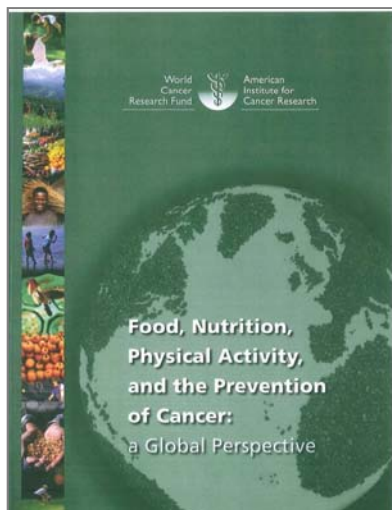
- Spis frugt og grønt – 6 om dagen
- Spis fisk og fiskepålæg – flere gange om ugen
- Spis kartofler, ris eller pasta og fuldkornsbrød – hver dag
- Spar på sukker – især fra sodavand, kager og slik
- Spis mindre fedt – især fra mejeriprodukter og kød
- Spis varieret – og bevar normalvægten
- Sluk tørsten i vand
- Vær fysisk aktiv – mindst 30 minutter om dagen

Hvorfor skal kostrådene revurderes?



- **Ny forskning**
- **Ny viden**
- **Ny evidens**
- **Danskernes kost lever stadig ikke op til kostrådene**

"Ny" måde at foretage vurdering af evidens på!



Epidemiologiske studier

Interventions studier

Andre typer af studier

DTU Fødevareinstituttet

Kostrådsmøde FVST 25.5.11

World Cancer Research Fund/Am Inst Cancer Research

Princip og metode for vurdering af evidens



Dokumentation for årsags-sammenhæng	↓ risiko		↑ risiko	
	Eksposering	Sygdom	Eksposering	Sygdom
Niveau A				
Niveau B				
Niveau C				
Niveau A/B				

Niveau A	Overbevisende årsags-sammenhæng
Niveau B	Sandsynlig årsags-sammenhæng
Niveau C	Mulig årsags-sammenhæng
Niveau A/B	Årsags-sammenhæng usandsynlig

DTU Fødevareinstituttet

Kostrådsmøde FVST 25.5.11

Matrix til vurdering af evidensen – eksempel fra Norge



Dokumentation for årsags-sammenhæng	↓ risiko		↑ risiko	
	Ekspone- ring	Sygdom	Ekspone- ring	Sygdom
Niveau A			Mad m tilsat sukker	Caries
Niveau B			Mad m høj energitæthed	↑ vægtøgning, fedme
			Drikke m sukker	↑ vægtøgning, fedme
			Drikke med lav pH	Tanderosion
Niveau C	Lav GI	T2 diabetes	Mad m tilsat sukker	Kræft i tyk- og endetarm
Niveau A/B				

DTU Fødevareinstituttet

Kostrådsmøde FVST 25.5.11

Nasjonalt råd for ernæring 2011



European Food Safety Authority

EFSA Journal 2010; 8(3):1460

SCIENTIFIC OPINION

Scientific Opinion on establishing Food-Based Dietary Guidelines¹

EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies (NDA)^{2,3}

European Food Safety Authority (EFSA), Parma, Italy

ABSTRACT

This Opinion of the EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies (NDA) provides guidance on the translation of nutrient based dietary advice into guidance, intended for the European population as a whole, on the contribution of different foods or food groups to an overall diet that would help to maintain good health through optimal nutrition (food-based dietary guidelines). The main focus of this Opinion is put on the scientific process of developing food-based dietary guidelines (FBDG) for the diverse European populations, following a stepwise approach which should ideally consist of: 1) Identification of diet-health relationships, 2) Identification of country specific diet-related health problems, 3) Identification of nutrients of public health importance, 4) Identification of foods relevant for FBDG, 5) Identification of food consumption patterns, 6) Testing and optimising FBDG and 7) Graphical representations of FBDG. FBDG should focus on the diet-disease relationships of particular relevance to the specific population and should be developed using a multi-disciplinary approach. The early involvement of stakeholders is recommended to promote the acceptance of the outcome.

EFSA's vurdering af den ønskelige videnskabelige process



1. *Identifikation af kost-sundheds sammenhænge*
2. *Identifikation af næringsstoffer af betydning for sundheden*
3. *Identifikation af relevante fødevarer/fødevarergrupper*
4. *Identifikation af kostmønstre*
5. *Teste og optimere Kostråd*
6. *Grafiske præsentation af Kostråd*

Hvad gør verden omkring os?



- Amerikanerne fik nye kostråd i 2010: Dietary Guidelines for Americans !
- Nordmændene fik nye kostråd i 2011 !

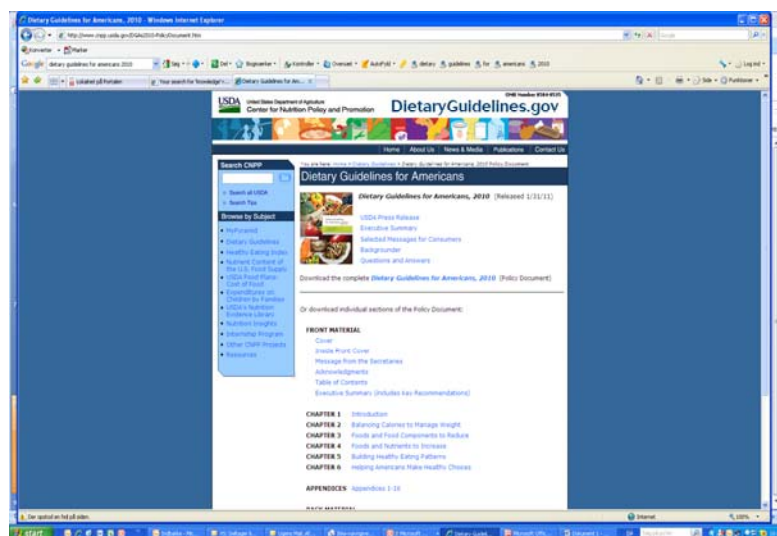
Dietary Guidelines for Americans 2010

- Fokuserer på *fødevarer og næringsstoffer*, som man bør reducere eller øge indtaget af
- *Specifikke råd* til forskellige målgrupper: børn, gravide og ældre
- Eksempler på *mængder på forskellige energiniveauer*, som kan anvendes som udgangspunkt for forskellige målgrupper
- Rådene er *fælles* for USA og Canada
- Report of the Dietary Guidelines Advisory Committee on the Dietary Guidelines for Americans, 2010:
<http://www.cnpp.usda.gov/DGAs2010-DGACReport.htm>

DTU Fødevarainstitutet

Kostrådsmøde FVST 25.5.11

Dietary Guidelines for Americans 2010



DTU Fødevarainstitutet

Kostrådsmøde FVST 25.5.11

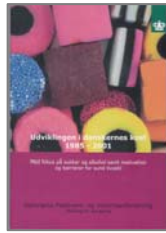
Danskernes kostvaner

De nationale undersøgelser af danskernes kostvaner og fysiske aktivitet

- 1985 - 2178 voksne: 15-75 år
- 1995 - 2729 deltagere 4-75 år
- 2000-02 - 4120 deltagere 4-75 år
- 2003-08 - 4431 deltagere 4-75 år



STOR VIDEN



DTU Fødevareinstituttet

Kostrådsmøde FVST 25.5.11

Status på Danskernes Kostvaner - den korte version

- Spis frugt og grønt - 6 om dagen
- Spis fisk og fiskepålæg - flere gange om ugen
- Spis kartofler, ris eller pasta og fuldkornsbrød - hver dag
- Spar på sukker - især fra sodavand, kager og slik
- Spis mindre fedt - især fra mejeriprodukter og kød
- Spis varieret - og bevar normalvægten
- Sluk tørsten i vand
- Vær fysisk aktiv - mindst 30 minutter om dagen

DTU Fødevareinstituttet

Kostrådsmøde FVST 25.5.11

Konklusion på spørgsmålet om, hvorfor de eksisterende kostråd skal revurderes?



Fordi er der kommet ny evidens om årsag og effekt sammenhænge mellem kost/næringsstoffer og sundhed/risiko for sygdomme, som skal vejes og vægtes i forhold til danske kostmønstre



Foto: Colourbox