



Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri

Om kostrådene fra 2005:

- Kostråd er retningslinjer for et sundere madvalg
- Kostrådene fremhæver problemområder - hvad spiser vi for lidt/meget af
- Det nye i kostrådene 2005 var, at de havde øget fokus på vigtigheden i balancen mellem indtag og fysisk aktivitet
- Balance og retning blev understreget af "kostkompasset".
- Kostrådene 2005 adskilte sig fra tidligere ved at de ikke forholdt sig særligt til et sundt indtag af protein fra kød- og mælkeprodukter (eller vegetabiliske alternativer) eller et sundt indtag af fedtstoffer.
- Rådet om at spare på salt gled ud, hvilket ser ud til at have haft negativ betydning, idet befolkningens opmærksomhed på salt er blevet ringere
- Kostrådene er ikke en helkostmodel og selv ledsaget af hele teksten i kostrådspjecen, giver de ikke råd om hele kostens sammensætning



Hvordan følges rådene:

Fremskidt for:

- Frugt: gennemsnits indtag på 268 g for børn og 282 g for voksne – godt på vej til målet
- Grønt: stigningen i indtag stagneret på ca. 160 g for voksne
- Forbruget af fisk er øget lidt for voksne, men der er lang vej endnu til de anbefalede 2-300 g om ugen.
- Sukkerforbruget især hos børn er fortsat højt. Indtaget af flydende sukker er faldet med 30%. Indtag af slik er steget.
- Flere fibre/fuldkorn – (resultater fra fuldkornspartnerskabet ikke med endnu)
- Både børn og voksne drikker mere vand

Tilbagegang:

- Energiindtaget fra fedt er fortsat for højt, og især er indtaget af mættet fedt højt (ca. 50 % for meget) og tendensen er stigende.
- Indtag af kartofler falder forsat

Nok vitaminer og mineraler med få undtagelser – D vitamin



Forståelsen af kostråd og viden om sund mad

Mail fra forbruger til FVST om 6 om dagen:

- Hvad bilder i jer ind, tror I jeg har råd til at give 3 børn 6 stk. frugt hver dag ?

Om fisk:

- Når der nu er advarsler om dioxin i fede fisk, kan man så ikke bare tage fiskeolie i stedet for ?

P2 klassisk i søndags om Søren Gades slankekur med meget protein, grøntsager og ingen kartofler og hvidt brød:

- Nu er det kartofler, der er farlige, i går var det fedt og i morgen er det noget andet, der er enten meget sundt eller feder



Undersøgelse af viden om kostråd i Norge Hvad skal man spise mere/ mindre af:

	Mere %	Mindre %	OK som det er %	Ved ikke %
Frugt og bær	89	1	8	1
Grøntsager	94	0	5	1
Grove kornprodukter	69	3	26	2
Kartofler	9	43	47	2
Mager mælk	27	12	59	2
Sukker	0	94	4	2
Fede fisk	66	6	26	2

Norske reaktioner på nye kostråd:

"DE TI BUD" - OPPFATNINGER OG TOLKNINGER:



- Myk og hard margarin er uklart
 - Matoljer, margariner og smør er også litt kontroversielt
 - generelle oppfatning er at plantefett er sunnere enn animalsk fett
 - Noen støtter seg til kokkenes anbefaling av smør – andre er mest opptatt av transfett ...
 - "Kokker sier at man skal bruke smør, ikke margarin." (k)
 - "Hører mer og mer om transfett." (k)
- Fisk vet man er sunt – men mange sliter med å få det i seg
 - "To til tre ganger i uken" høres både mye, kjedelig og slitsomt ut
 - For de som spiser lite fisk, er makrell i tomat et kjærkomment alternativ – og en særlig grunn til undring når man hører at denne ikke har nøkkelhull
- Å etterstrebe balanse mellom energiinntak og -forbruk, er stort sett forståelig – men ikke for alle
 - "Bra for de som trener." (m)
 - "Hvordan skal man finne balansen? Skal man telle?" (k)

Norske reaktioner på myndighedernes "kostrådspjecen":

Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri



- De mest engasjerte synes teksten er interessant – mer generelt er dette tungt å komme seg gjennom
 - "Blir for mye ... dødskjedelig å lese!" (k)
- For flere av "budene" blir man ikke særlig klokere av underteksten
 - Det første punktet – om grønnsaker, frukt og bær – er mest oppklarende
- "Porsjoner" er fremdeles uklart
 - Skal mengde eller volum antydes, må det gjøres presist på en lettfattelig måte
 - Gram og prosenter blir fort for teknisk – bilder og illustrasjoner er lettfattelige og fanger langt mer
 - "Vis heller eksempler på hvor mye." (k)
 - "Antall brødskiver, ikke gram. Du står ikke og veier brødsnivene dine!" (k)
- "Fullkorn" forblir forvirrende – og heller ikke "fiber" har noen entydig eller klar betydning
 - Savner forklaring, hva er bra med fiber?" (m)

Hvorfor nye kostråd i DK:

Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri



- Kostrådene i dag er en "oversættelse" af næringsstofanbefalingerne til mad og en kurskorrektur i forhold til, hvad vi spiser for lidt eller for meget af
- Debatten om sundhed og mad har siden 2005 mere og mere drejet sig om, hvordan kosten kan være med til at forebygge overvægt og sygdomme
- Kostrådene som vi kender dem, er fortsat det bedste bud på vejen til sunde spisevaner med den rigtige sammensætning af næringsstoffer, men kostrådene giver ikke svar på alle de spørgsmål, der rejses i forhold til overvægt og livsstilssygdomme og enkelte næringsstoffers betydning
- Evidensen skal derfor opdateres og udfordringerne adresseres
- Dernæst skal kostrådene udformes sådan, at de bedre kan forstås og give vejledning, der gør det nemmere at efterleve dem



Hvorfor nye kostråd (2):

- Rådene blev i 2005 formuleret af ernæringsforskere, men det blev ikke prioriteret at undersøge, hvordan modtagerne ville forstå dem
- Nogle af rådene har fungeret og er blevet operationaliseret i partnerskaber – det gælder især de produktspecifikke råd
- Kommunikation af kostrådene har i høj grad været båret af samarbejde mellem myndighederne, interesseorganisationer og enkeltpersoner, fødevarerhvervet og detailhandlen
- I det kommende år skal der samles viden om forståelse og effekt af kostråd i DK og i nabolandene
- Når nye kostråd skal formuleres, skal forståelsen afprøves fx i fokusgrupper
- Arbejdet skal føre frem til nye kostråd og en kommunikationsplan
- Mere fokus på promovering af "det gode måltid"



Mere fokus på det hele måltid

- Der er fortsat behov for at øge indtag af grøntsager, fisk, fuldkorn og frugt og nedsætte indtag af mættet fedt, salt og sukker
- Der er også behov for mere rådgivning og – ikke mindst - øget tilgængelighed for at hjælpe forbrugerne til at sammensætte et sundt måltid
- Partnerskaber, der kommunikerer de fødevarer-specifikke kostråd – 6 om dagen, fuldkorn, fisk 2 x ugen – fortsætter med erhvervet for bordenden
- Der søges etableret en organisation, der kan koordinere fælles initiativer mellem partnerskaberne og øge fokus på at sætte de enkelte råd ind i en sammenhæng med det sunde måltid både ude og hjemme
- Et partnerskab med arbejdstitlen "Måltidspartnerskabet" søges etableret inden udgangen af 2011.



Invitation til samarbejde om nye kostråd

- Evidensen skal opdateres – sker i gruppe 1, der ledes af DTU
- Kostrådene skal justeres sådan, at de mere klart kan støtte arbejdet for at opbygge sunde måltidsvaner og dermed hjælpe danskerne til at træffe sundere valg
- Alle med erfaring i at kommunikere de nuværende kostråd inviteres til at bidrage til diskussionen
- Der etableres en struktur for udarbejdelsen af kostrådene, der sikrer en åben proces
- Håndterbarhed, effekt, formulering og formidling af de kostråd diskuteres i "gruppe 2", der nedsættes i Fødevarestyrelsen
- Opdaterede kostråd offentliggøres efteråret 2012
- De eksisterende kostråd er indtil da det bedste bud på sund kost i balance med fysik aktivitet