

# Høring: Nasjonale kostråd for god helse og gode liv

Helsedirektoratet ønsker innspill, tilbakemeldinger og forbedringsforslag som kan gjøre nytteverdien av "Kostråd for god helse og gode liv" best mulig. Både innspill som støtter gjeldende forslag og innspill til endringer er velkomne.

NNR 2023 er kunnskapsgrunnlaget for kostrådene. NNR 2023 har tidligere vært gjenstand for høring. Det åpnes derfor ikke opp for nye innspill til kunnskapsgrunnlaget.

Alle høringsinnspill skal gis via dette [hørings skjemaet i Forms \(office.com\)](#).

- Høringsinnspill sendt inn via andre kanaler enn Forms vil ikke bli vurdert.
- Hvert svarfelt har en begrensning på 4000 tegn (inkludert mellomrom). Høringsinnspill som er knyttet til ett råd vil kun bli vurdert dersom det er skrevet inn i det tilhørende svarfeltet og ikke i andre svarfelt.
- I det du sender inn Forms-skjemaet får du mulighet til å skrive ut eller lagre høringsinnspillet ditt (velg fra nedtrekksmeny som kommer opp).

Høringsfrist: **20.05.2024**

## Innspill til sammensetning og antall råd

Forbrukerrådet er en interesseorganisasjon som skal ivareta forbrukernes interesser. Kostrådene legger et grunnlag for flere aktører i matsystemet, som igjen kan bidra til god folkehelse. Gode kostråd er et av flere virkemidler for å bedre folkehelsen, men må også sees i sammenheng med prisvirkemidler, merking, regulering av markedsføring for å nevne noe. Det er i dag, blant annet på grunn av strukturer i samfunnet, ikke lett for en forbruker å ta de sunne og miljøvennlige valgene.

De nye kostrådene må være enkle å forstå – men også enkle å følge. Her trenger forbrukerne hjelp.

Ifølge en undersøkelse i regi av Forbrukerrådet i 2023:

- o Leser en av fire sjelden eller aldri varedeklarasjonen på en matvare
- o Halvparten er enige eller delvis enige i påstanden om at det er vanskelig å vite om en matvare er sunn
- o 44% er helt enige i at det bør bli enklere å se om en matvare er sunn eller usunn ved hjelp av merking
- o Samtidig sier halvparten at de ville spist mer sunn mat om maten var billigere

For at de nye kostholdsrådene skal kunne hjelpe forbrukerne i kjøpsøyeblikket er det viktig at de formuleres på en måte som gjør det lett å forstå om valget som tas faktisk bidrar til et sunt kosthold. Det er enkelt når det gjelder råvarer, men vanskelig når mye av det vi spiser ikke er råvarer. Vi mener at Nøkkelhullet ikke er tilstrekkelig som merkeordning for sunnere valg. Dels

fordi det er en frivillig ordning, og dels fordi den bare brukes på produkter som tilfredsstillende visse kriterier. En forsidemerkeordning med fargekoding ville gjort det lettere for en forbruker også å se hvilket produkt som ikke tilfredsstillende definerte kriterier. Selv om arbeidet som skal gjøres nå ikke skal handle om merkeordninger, mener vi at disse tingene henger sammen.

Vi gir her innspill først og fremst til rådene og ikke til tekstene om begrunnelse.

Forbrukerrådets innspill til sammensetning og antall råd:

- Forbrukerrådet tror det kan være fornuftig å dele opp rådene i flere råd. Slik det er formulert nå er det svært mye innhold i hvert råd, og noe vanskelig å orientere seg.
- Alkohol konsumeres av mange, og bidrar også med kalorier. Vi foreslår at det lages et eget råd om drikke, som tar for seg; Vann, juice, kaffe, te, alkohol osv...
- Det er viktig at kostrådene hjelper forbrukerne når de gjør innkjøp. Hvordan kan man anvende den obligatoriske næringsinnholdsinformasjonen til å gjøre gode valg i butikk? Det er svært mange produkter som ikke er Nøkkelhullsmerkede som kan inngå i et sunt kosthold. Hvordan skal man skille disse fra produktene som bør utgjøre en mindre del av et sunt kosthold?
- Bruken av "velg", "velg gjerne", "bør" o.l. virker noe tilfeldig og vi savner en begrunnelse for bruken av de ulike begrepene.

## **Råd 1: Ha et variert kosthold, velg mest mat fra planteriket og spis med glede**

### **Måltidsglede**

Vi støtter at det poengteres at mat er mer enn bare næringsstoffer, og at det er viktig med mat- og måltidsglede. Dette er et eksempel på noe som kunne vært skilt ut av det første rådet enten som et eget råd eller som en overordnet introduksjon til rådene.

### **Tallerkenmodellen**

Under tallerkenmodellen nevnes karbohydrater, men uten at dette forklares. Proteinkildene er derimot nevnt i kulepunktene. Her kan det også være fint med illustrasjoner/bilder med eksempler ved publisering.

## **Råd 2: Frukt eller grønnsaker bør være en del av alle måltider**

Dette hovedrådet er svært godt formulert. Hovedrådet forklarer på en effektiv måte hvordan man kan få opp inntaket av frukt og grønnsaker. Samtidig bør også bær nevnes i hovedrådet.

## **Råd 3: La grovt brød eller andre fullkornsprodukter være en del av flere måltider hver dag**

### **Det bør skilles på fullkorn og kli**

Det er bra at det gis konkrete eksempler på hva som inneholder fullkorn og hvordan man kan sette sammen et kosthold med ulike matvarer for å få i seg anbefalt mengde. Forbrukerrådet mener at det ikke bør vises til Brødskalaen her, da denne anvender kli multiplisert med en faktor for å si noe om innholdet av fullkorn, og dermed faktisk ikke viser innholdet av fullkorn. Fullkorn har andre helseeffekter enn kli.

## **Råd 4: Fisk og sjømat, bønner og linser og rent kjøtt er gode kilder til protein – varier blant disse. Velg lite rødt kjøtt og minst mulig bearbeidet kjøtt**

### **Rådet bør deles opp i flere råd**

Forbrukerrådet mener at dette rådet er svært omfattende, og at det med fordel kan deles opp. For eksempel slik:

- fisk og sjømat
- kjøtt
- egg
- bønner og linser
- nøtter

Det bør likevel nevnes hva man kan erstatte kjøttet med i et eventuelt eget råd om kjøtt og kjøttprodukter, da det anbefales å ha et lavt inntak av dette. Dette kan for eksempel gjøres under praktisk informasjon.

### **Råd 5: Ha et daglig inntak av melk og meieriprodukter. Velg produkter med mindre fett**

#### **Forklaring av «produkter med mindre fett»**

Forbrukerrådet mener rådet bør presiseres og gjøres tydeligere. Når rådet sier «produkter med mindre fett» fremstår dette som vidt og uklart.

### **Råd 6: Mat og drikke med mye salt, sukker eller mettet fett bør begrenses**

#### **Sukkerdefinisjon og omtale**

Her står det blant annet at barn under to år bør spise så lite sukker som mulig. Sukker er i høringsnotatet beskrevet som: "Fritt sukker omfatter tilsatt sukker, samt sukkerarter som naturlig forekommer i honning, sirup, fruktjuice og fruktjuicekonsentrat". Dermed ekskluderes sukkeret som kommer fra fruktpuréer. I Storbritannia inkluderes fruktpuréer (og grønnsakspuréer) i definisjonen for fritt sukker. Forbrukerrådet har i flere omganger sett på barnemat som finnes i butikkene og funnet at disse inneholder mye sukker fra fruktpuréer, og at inntaket av disse antakelig bør begrenses hos små barn. Derfor ønsker vi at definisjonen av sukker i de norske kostrådene vurderes og endres.

I enkelte deler av teksten (ikke bare under dette rådet) brukes begrepet «tilsatt sukker» og andre steder «fritt sukker». Dette skaper nok noe forvirring og bør gjøres likt i alle rådene. Det er i tillegg vanskelig når forbruker må forholde seg til "hvorav sukkerarter" på produkter.

#### **Kaffe og energidrikke**

Det er noe uryddig at kaffe kommer inn her (til tross for effekten ufiltrert kaffe har på kolesterolet). Det samme gjelder "Barn bør ikke drikke energidrikk fordi det inneholder koffein". Dette kan som nevnt være bedre å ha i et eget råd for drikke. Energidrikk bør også unngås på grunn av flere stimulerende stoffer, samt at det kan være skadelig for tennene.

#### **Mangelfullt avsnitt om klima og miljøvalg**

I avsnittet om klima – og miljøvalg nevnes kun kaffe og te. Det oppleves noe mangelfullt.

### **Bakgrunn, metode og prosess**

### **Miljømessig bærekraft**

Slik som kostrådene tilpasses det norske kostholdet, kunne man også ha tilpasset kostrådene med tanke på miljø ut fra norske forhold. For mange forbrukere er nettopp miljøhensyn viktige. På denne måten kunne man ha fått med seg forbrukere som er opptatte av miljø, men kanskje mindre opptatte av helse. At flere følger kostrådene, uavhengig av motivasjon, er noe som ville vært en gevinst både for folkehelsen og for miljøet.

Forbrukerrådet er positiv til at arbeidet som er gjort i NNR 2023 omtales, men vi opplever at dette ikke er godt nok bearbeidet, det virker flere steder som noe tilfeldig hvilke matvarer av de som er nevnt i et råd som også omtales under avsnittene om "Klima - og miljøvalg". For eksempel nevnes kun kaffe og te under avsnittet om sukker, mettet fett og salt.

### **Barn under 2 år - målgrupper**

Under målgrupper står det at barn under 2 år ikke dekkes av de generelle kostrådene. Vi ser at denne gruppen likevel er omtalt under enkelte råd. Det kan være positivt at voksne som ser på kostrådene blir klar over barn i denne alderen helst ikke skal ha sukker og søtstoffer, samtidig er det fint om det klart kommer frem at det er flere råd som gjelder barn og at det lenkes dit.

Det kan også være ryddig at det ved omtale av overvekt/undervekt lenkes til tekst som gir mer informasjon om tilpasset kost til disse utfordringene.