

Nasjonalt råd for ernæring

Referat

Møte om:

Møteleder: Jøran Hjelmesæth
Dato: 12. juni 2020
Referent: Ole Berg
Saksnr: 18/35360

Til stede fra rådet: Liv Elin Torheim, Kari Hege Mortensen, Jøran Hjelmesæth, Erik Arnesen, Ahmed Madar, Magritt Brustad, Lisbeth Dahl, Lars T. Fadnes, Kirsten Holven, Helle Margrete Meltzer, Audun Korsæth, Nina Cecilie Øverby

Sekretariat: Henriette Øien (avd.dir avd. folkesykdommer, FFFS), Ole Berg (FFFS)

Sak 09/20: Rådsleder ønsker velkommen

Rådsleder ønsket velkommen og introduserte dagens agenda. Det ble meldt inn to saker til eventuelt.

Sak 10/20: Nytt fra Helsedirektoratet

Helsedirektoratet presenterte nytt siden forrige møte. Nasjonal handlingsplan for bedre kosthold 2017-2021 er [besluttet forlenget til 2023](#).

Arbeidet med [de nye nordiske ernæringsanbefalingene \(NNR2022\)](#) er godt i gang. Det planlegges et seminar om metodikk for integrering av bærekraft i de matvarebaserte kostrådene den 24. september. Seminaret arrangeres som et webinar. Påmelding er åpnet. Det er etablert et systematisk review-senter, NNR-SR-Centre, med oppstart i løpet av høsten 2020. Senteret vil bestå av nordiske forskere som skal gjennomføre alle *de novo* systematiske reviews. Arbeidet med å rekruttere kapitlekspertene er godt i gang. Tre publikasjoner om prinsipper og metodologi for gjennomføring av NNR2022 er sendt til publisering. Disse kan leses i fulltekst [her](#).

Helsedirektoratet har skrevet høringsinnspill til [Klimakur2030](#) med fokus på kostholdstiltaket. Regjeringen planlegger å legge fram en stortingsmelding om hvordan Norge skal nå utslippsmålene for 2030 i løpet av 2020.

Helsedirektoratet jobber med revidering av veiviser i lokale folkehelseiltak for ernæring som lanseres i sommer. Nasjonal veileder for ernæringshensyn i offentlige anskaffelser av mat og drikke/måltider er snart klar for publisering.

Status for samarbeid med næringslivet. Koordineringsgruppen har ferdigstilt [statusrapport for intensjonsavtalen for perioden 2016-2019](#). Helse- og omsorgsminister Bent Høie har etablert [Intensjonsavtalens utmerkelser](#) for godt arbeid i medhold av intensjonsavtalen, hvor det konkurreres i to kategorier:

- Intensjonsavtalens utmerkelse for sunnere produkter

Helsedirektoratet

- Intensjonsavtalens utmerkelse for sunnere markedsføring

Nominasjonen er åpen med frist 15. november 2020, og vinnerne kåres på finalen til [Det Norske Måltid 2021](#) som arrangeres i Stavanger 5. februar 2021.

Helsedirektoratet har signert en FoU-avtale om utvikling av metodikk for ny kostholdsstatistikk som baserer seg på kvitteringsdata fra dagligvarehandelen. SSB utreder på oppdrag for Helsedirektoratet og i samarbeid med fagekspertise og viktige parter på området, muligheter for å etablere ny kostholdstatistikk basert på informasjon om hva den norske befolkning kjøper av matvarer hos de største aktørene i dagligvarehandelen. Det inkluderer at SSB skal etablere og strukturere datagrunnlaget for framtidig produksjon av ny offisiell statistikk på området, og derigjennom styrke kunnskapsgrunnlaget om den norske befolkningens kosthold. Data planlegges anvendt i produksjon av offisiell statistikk første gang i løpet av 2021.

Status fra [VKM](#): Vurdering av dioksiner i maten til den norske befolkningen, og nytte- og risikovurdering av fisk i norsk kosthold er planlagt ferdigstilt innen utgangen av 2021.

Sak 11/20: Covid-19, hva kan rådet bidra med?

Rådsleder introduserte saken. I starten av pandemien var det en del saker i media om kosthold og tilskudd som ble påstått å skulle beskytte mot covid-19. De offisielle kostrådene er basert på beste tilgjengelige kunnskap om hva som gir best mulig helse. Viktigheten av et sunt kosthold i tråd med kostrådene, bør kommuniseres.

Fra medio mars har alle Helsedirektoratets kampanjeflater hatt fokus på informasjon og anbefalinger om covid-19. All annen kommunikasjon er satt på vent da direktoratet mener det er viktig å reddykke budskapene til befolkningen om covid-19. Helsedirektoratet planlegger å kommunisere om levevaner når det er tid for dette, jf. status for covid-19.

Nasjonalt råd for ernæring er en synlig aktør som kan fremme betydningen av et godt kosthold. Rådsmedlemmene uttaler seg ofte i media, men det ble foreslått at rådet tar initiativ til å skrive en positivt vinklet kronikk om betydningen av et sunt kosthold i disse tider, muligens med fokus på energibalanse. I lys av at man opplevde noe grad av hamstring og fokus på matknapphet i tidlig fase av pandemien så kan det vurderes å også fokusere noe på beredskap og matforsyning. Rådsleder holder i saken.

Sak 12/20: Jodrapport fra VKM, kort presentasjon og diskusjon av oppfølgingspunkter

Professor Sigrun Henjum fra OsloMet presenterte [nytte- og risikovurderingen av tilsetning av jod til bordsalt og salt i brødvare](#). Sigrun ledet arbeidsgruppen i VKM som utarbeidet rapporten som ble lansert 26.05.2020.

Arbeidsgruppen skulle vurdere 1) inntaket av jod i den generelle befolkningen og i utsatte grupper, 2) hva jodinntaket i befolkningen blir hvis det tilsettes jod til bordsalt, til salt brukt i industrifremstilt brød og hvis vegetabiliske alternativer til kumelksprodukter tilsettes jod tilsvarende i norsk melk og 3) hvilke helsemessige konsekvenser tilsetning av ulike nivåer av jod til salt vil kunne ha i ulike befolkningsgrupper.

Helsedirektoratet

Jodinntaket er vurdert ved å se på andel av befolkningen som har et inntak under behovet for jod (EAR) og andel som har et inntak over øvre tolerable inntaksnivå (UL).

Kostholdsundersøkelser viser at kvinner i fertil alder og ungdom har et lavt inntak av jod. For 1- og 2-åringer er det beregnet at andelene som har inntak under EAR eller over UL er omtrent like store. De nyeste tallene fra Spedkost3 og Småbarnskost3 er inkludert i rapporten.

Data for jodkonsentrasjon i urin blant norske kvinner viser at alle gruppene, både fertile kvinner, gravide og ammende, ligger under anbefalte nivåer.

De nasjonale kostholdsundersøkelsene som er brukt for å estimere jodinntaket i befolkningen benytter ulike metodikk for innsamling av data. I Norkost3 ble data samlet inn med 2x24h recall. Ungkost3 benyttet 4 dagers kostdagbok. Begge disse metodene er kjent for å underrapportere inntaket. Spedkost3 og Småbarnskost3 benyttet frekvensspørreskjema som derimot er kjent for å overrapportere inntaket.

Et eksempel på dette er at energiinntaket blant 4-åringer i Ungkost3 er på nivå med anbefalingene, mens energiinntaket blant 2-åringer i Småbarnskost3 er høyt. I disse undersøkelsene økte energiinntaket fra 2- til 4-årsalder bare med 4 % for gutter og 9 % for jenter. Energiinntaket skal normalt øke med om lag 25 % fra 2- til 4-års alder. For jod var inntaket blant 2-åringene 20 % høyere enn inntaket blant 4-åringene. At inntaket blant 2-åringer kan være overestimert kan samtidig bety at andel som er under EAR er underestimert.

Ulike berikningsscenarioer ble presentert. VKM har estimert jodinntaket til ulike befolkningsgrupper ved å berike enten husholdningssalt, salt i brød eller begge deler, med enten 15, 20, 25 eller 50 mg jod/kg salt. Scenariene viser at det vil være fordelaktig å berike både husholdningssalt og salt i brød. Beregningene fra VKM viser at 13-åringer og kvinner i fruktbar alder trolig vil ha nytte av at det tilsettes mer jod til salt enn hva som er tillatt i dag. Også andre befolkningsgrupper, som av ulike grunner spiser begrensede mengder mager fisk, melk eller andre jodholdige meieriprodukter (som yoghurt, brunost og prim), vil ha nytte av en slik jodtilsetning. Samtidig vil tilsetning av mer jod i salt og brød medføre at flere 1- og 2-åringer da vil kunne få i seg for høye nivåer av jod.

VKM har vurdert helsemessige konsekvenser av jodtilsetning. Det er god dokumentasjon for at alvorlig jodmangel gir mange negative helseeffekter, blant annet for normal utvikling av foster og spedbarn, mens det er noe større usikkerhet knyttet til de helsemessige konsekvensene av mild til moderat jodmangel. VKM har gjennomført et systematisk litteratursøk av helseeffekter av mild til moderat jodmangel og har benyttet metodikk fra World Cancer Research Fund (WCRF) for å gradere evidens. Arbeidsgruppen i VKM har hatt grundige diskusjoner om gradering av evidens. Se jodrapporten for evidensstabeller over alle helseutfall. VKM har også gjennomført et litteratursøk om negative helseeffekter av et høyt jodinntak hvor de ikke fant grunnlag for å endre dagens øvre tolerable inntaksnivå (UL).

Det ble fremmet en bekymring om at den svake evidensgraden mellom mild til moderat jodmangel og negative helseutfall som ble funnet i rapporten, kan forsinke prosessen med å

Helsedirektoratet

sette i gang tiltak mot unge fertile kvinner. Dette er en viktig sårbar gruppe med lavt inntak av jod.

Australia har vært i tilsvarende situasjon som Norge, hvor ca. 20 % av 2-åringene har risikert å få et jodinntak over UL ved innføring av berikning. Australske helsemyndigheter hensynte ikke dette med bakgrunn i at andelen som kommer over UL for 4-åringene er lav, og innførte [obligatorisk berikning av jod i salt i industrifremstilte brød i 2009](#), med gode resultater.

[Studien "Liten i Norge"](#) målte jodstatus hos 18 måneder gamle barn. Studien viste at jodinntaket i denne gruppen av barn var tilstrekkelig. Ingen av barna hadde et inntak under EAR eller over UL. I studien ble det også målt jodutskillelse i urin (UIC) som var innenfor anbefalingene fra WHO. Median UIC var 129 µg/L, anbefalt er over 100 µg/L). Et eventuelt behov for mer data på jodstatus hos de minste barna i Norge, ble diskutert. Problemstillingen med at noen småbarn potensielt kan ha et for høyt inntak av jod kan adresseres ved å definere en øvre inntaksgrense for melk for barn.

Oppfølgings sak: Sak følges opp i neste møte.

Sak 13/20: Status i arbeidsgruppene

Status for arbeidet om tran til spedbarn

Gry Hay fra Helsedirektoratet presenterte status. Arbeidet anses som ganske ferdig. Manuskript til kronikk er klart og arbeidsgruppen har laget saksunderlag til retningslinjestyret i Helsedirektoratet. Arbeidsgruppen ba om snarlige innspill til manuskripter før disse sendes videre internt. Saksbehandling i retningslinjestyret er satt på vent med bakgrunn i covid-19-situasjonen, men planlegges behandlet rett over sommeren.

Konklusjon: På grunn av endret sammensetning i morsmelkerstatninger, som følge av nytt regelverk, foreslås en endring i anbefalingene for D-vitamintilskudd til spedbarn i Nasjonal faglig retningslinje for spedbarnsernæring.

Helsedirektoratet informerte om at ordningen med gratis D-vitamindråper til spedbarn født av foreldre med bakgrunn fra Afrika, Asia etc.¹ stanses inntil videre, av budsjettmessige årsaker. Det ble fra enkelte i rådet uttrykt bekymring for at den reduksjonen som har vært i forekomst av rakitt i denne gruppen, skal reverseres. Samtidig gjør økt berikning av D-vitamin at for høyt inntak også er en aktuell problemstilling. Det ble besluttet å nedsette en arbeidsgruppe som ser nærmere på behovet for tilskudd av D-vitamin, eventuelt videreføring av ordningen, i denne gruppen av barn. Behov for tilskudd av D-vitamin og jod blant gravide, ammende og spedbarn må ses i sammenheng. Å sikre at befolkningen har et tilfredsstillende inntak av jod og D-vitamin, er et eget tiltaksområde i Nasjonal handlingsplan for bedre kosthold (punkt 2.8).

Arbeidsgruppen som skal vurdere tilskudd til barn født av foreldre med bakgrunn fra Afrika, Asia etc. er Ahmed, Magritt, Christine, Lars og Gry.

¹ Innvandrerbefolkningen blir av SSB blant annet inndelt i verdensregioner. Uttrykket Afrika, Asia etc. dekker regionene Afrika, Asia, Latin-Amerika, Oceania unntatt Australia og New Zealand og Europa utenom EU/EØS.

Status for ekspertuttalelse/10 mest stilte spørsmål om vegetar/vegan

Arbeidsgruppen har laget et utkast og har foreløpig svart på 9 av 10 spørsmål. Gruppen ledes av Lars Fadnes som kort presenterte foreløpige svar på spørsmålene. Arbeidsgruppen ønsker å oppsummere de viktigste spørsmålene i en kronikk. Det kom innspill om at tabell med drikker bør inkludere flere næringsstoffer og kumelk, for sammenlikningens skyld. Rådet bes komme med innspill innen to uker. Gruppen har mål om å presentere et endelig utkast i neste rådsmøte.

Status for ekspertuttalelse om fett

Erik Arnesen presenterte status. Det faglige innholdet i rapporten anses som ferdig, men det ble en diskusjon om hvem som er målgruppe for uttalelsen. Noen av spørsmålene og svarene ligger utenfor det som vil ha allmenn interesse. Det kom forslag om at tungt faglig innhold kan plasseres i faktabokser.

Det ble fremmet et ønske om at disse uttalelsene bør ha relativt samme oppsett. Utkast til rapport er sendt til rådet, frist for tilbakemelding er i løpet av sommeren og i god tid før neste rådsmøte 9. september.

Status for ernæring i kommunen

Magritt Brustad presenterte arbeidet og viste utkast til en modell for rammeverk for ernæring i kommunene med fokus på hva som leder til underernæring blant barn. Modellen bygget på en modell utviklet av UNICEF på 90-tallet. Arbeidsgruppen er usikre på innretning av arbeidet. At Nasjonal handlingsplan for bedre kosthold 2017-2021 [er besluttet forlenget til 2023](#), hvor et av fokusområdene er ernæring i kommunen, vil være et viktig element i det videre arbeidet. Liv Elin informerte om at FoodEpi, som er et forskningsprosjekt som vurderer ulike lands helsemyndigheter arbeid opp mot "best practice", lanseres 15. september. FoodEpi kan også være relevant for dette arbeidet.

Oppfølgingssak: Status i arbeidsgruppene følges opp i neste rådsmøte.

Sak 14/20: Eventuelt

Helsedirektoratet fremmet to saker til eventuelt:

- 1) Informasjon om at Forbrukerrådet publiserer en rapport om industrifremstilte fruktpureer og fruktsnacks til sped- og småbarn i uke 25. Forbrukerrådet ønsker å arrangere et rundebordsmøte om temaet til høsten, hvor det er ønskelig at både representanter fra industrien, helsemyndigheter og Nasjonalt råd for ernæring deltar.
- 2) Helsedirektoratet foreslo at ekspertuttalelser kan skrives i samme form som retningslinjemalen til Helsedirektoratet. Dette følges opp i neste møte.

Helsedirektoratet