

Nasjonalt råd for ernæring

Referat

Møte om:

Møteleder: Liv Elin Torheim

Referent: Guro B. Smedshaug

Saksnr: 14/10379

Til stede fra rådet: Liv Elin Torheim, Kjetil Retterstøl, Kari Hege Mortensen, Helle Margrete Meltzer, Jøran Hjelmæsæth, Erik Arnesen, Ahmed Madar, Christine Henriksen, Randi Tangvik, Magritt Brustad, Audun Korsæth, Nina Øverby

Sekretariat: Henriette Øien (avd.dir), Guro B. Smedshaug, Marianna Tarasti (FFFS)

Inviterte: Sigrun Henjum, OsloMet/VKM, Svein Olav Kolset UiO og Cato B. Ellingsen, NAKU

Liv Elin innledet og gikk igjennom dagens agenda.

Sak 1/18 : **Jodmangel blant gravide i Oslo + status nytte-risikovurdering av å tilsette mer jod til salt** v/Sigrun Henjum, Oslo Met/VKM

Sigrun Henjum redegjorde for nyere studier om jodstatus blant ulike grupper inkludert gravide og ammende, unge kvinner og vegetarianere/veganere. Hun redegjorde også for status for jodoppdraget til VKM. Det er kommet flere studier etter at jodrapporten ble publisert. Et for lavt jodinntak i svangerskapet er assosiert med negative helseutfall for barnet (språkutvikling, atferdsutvikling og finmotorikk). Fertile kvinner bør sørge for å ha tilstrekkelig jodstatus før de blir gravide. Det beste er å sikre tilstrekkelig jod gjennom kostholdet. Kosttilskudd til personer som ligger svært lavt i jod og til gravide er ikke nødvendigvis så gunstig, men det trengs mer forskning på området. Nylig stod 27 jodforskere fram med [bekymring](#) om økende risiko for jodmangel i Europa.

Sak 2/18 **Kosthold og helse for utviklingshemmede. Erfaringer og utfordringer fra forsknings og nettverksarbeid** ved Svein Olav Kolset, UiO og Cato B Ellingsen, Nasjonalt kompetansemiljø om utviklingshemming (NAKU)

Svein Olav Kolset redegjorde for hva vi vet om kosthold og utviklingshemmede i dag og fremhevet blant annet doktorgradsarbeidet til Marianne Nordstrøm. Utviklingshemmede er en heterogen gruppe, det er store forskjeller i diagnoser og

Helsedirektoratet

mentale eldre. Svein Olav har vært initiativtaker for nettverk for ernæring i habilitering og sårbare grupper som nå har over 70 medlemmer. Svein Olav Kolset presenterte kort www.naku.no, samt [idebank](#) for eldre og psykisk utviklingshemming. Kurs og verktøy er nødvendig, men det er ikke tilstrekkelig. Det er utfordringer i spennet mellom valgfrihet/selvbestemmelse og paternalisme/tvang. Økt kompetanse på området er grunnleggende viktig. Nudging som konsept kan være et tiltak. Kolset viste til artikkel i Tidsskriftet med forslag til satsningsområder i ernæringsarbeidet for personer med utviklingshemming.

Cato B. Ellingsen presenterte innholdet i kunnskapsbanken og andre relevante tema på www.naku.no, og støttet opp under behovet for nasjonale tiltak på ernæring for personer med utviklingshemming.

Drøfting: Hvordan kan man øke kunnskap om ernæring i de kommunale helse og omsorgstjenestene? Er det mulig å utvikle en nasjonal faglig veileder for helsefremmende ernæringsarbeid i kommunene? Er det behov for en veileder til regelverket knyttet til tvang? Kunne Retningslinjer for forebygging og behandling av underernæring inkludere utfordringer hos utviklingshemmede? Hvordan kan suksesshistorier komme bedre frem og hvordan kan man samle og spre gode opplæringsverktøy?

Sak 3/18 **Vitamin D- rapporten** ved Haakon E. Meyer

Haakon Meyer redegjorde for utkast til vitamin D rapport.

1. Vurdere om det på nytt bør foreslås tiltak for å sikre tilstrekkelig vitamin D status i befolkningen.

Arbeidsgruppen: Det er fortsatt aktuelt å iverksette tiltak i dag på bakgrunn av at vitamin D status i befolkningen ikke har økt, enkelte tiltak som ble foreslått i forrige rapport er ikke iverksatt, samt at det har kommet nye, økte anbefalinger for vitamin D (NNR 2012),

2. Ta stilling til og presisere hvilke alders- og befolkningsgrupper som bør anbefales å ta tran eller andre vitamin D-tilskudd, og i tilfelle hvor mye vitamin D og hvor stor del av året.

Arbeidsgruppen: Befolkningsgrupper som har lav tilførsel av vitamin D gjennom kostholdet (fisk og berikede matvarer) og/eller får lite sollys, anbefales å ta tilskudd med vitamin D. Dosen bør tilsvare anbefalt daglig inntak. Tilskuddet bør tas hele året dersom man får minimalt med sollys om sommeren.

3. Vurdere om Mattilsynet bør iverksette tilsvarende tiltak for økt tilsetning av vitamin D til matvarer slik svenske myndigheter har foreslått.

Arbeidsgruppen: For å øke vitamin D-inntaket til personer som har svært lavt inntak fra før er det større effekt å ved å tilsette moderat mengde vitamin D til flere matvarer, fremfor å tilsette større mengder til få matvarer. Det tilsettes i dag D-vitamin i større grad enn før i ulike matvarer, f.eks brød, yoghurt

Arbeidsgruppen anbefaler en bred og moderat tilsetning av vitamin D til all drikkemelk (og plantebaserte drikker som erstatter melk), og å opprettholde tilsetning av vitamin D til smør/margarin.

Drøfting: Tiltaket bør sees i sammenheng med Mattilsynets gjennomgang om berikningspraksis. Mattilsynet har varslet at de vil sende en bestilling til VKM som inkluderer risikovurdering av berikning med vitaminer og mineraler, inkludert vitamin D. Det bør også sies noe om hvem som ikke trenger å ta tilskudd (om det er noen). Bør man ta vitamin D-tilskudd på generelt grunnlag for å sikre at de som ligger lavt kommer opp, f.eks ta vitamin D tilskudd i alle måneder med "r"? Ønsker at man kan også si noe om solkrem. Plantebaserte drikker som soya og havremelk bør også tilsettes vitamin D.

- Rapporten sendes på høring i ernæringsrådet med frist for innspill innen utgangen av mai.

Sak 4/18 **Overveiktsnotat** ved Jøran Hjelmesæth

Arbeidsgruppen ble nedsatt i fjor og består av Jøran Hjelmesæth, Erik Arnesen, Christine Henriksen og Liv Elin Torheim. Rådet blir referansegruppe.

Diskusjon om problemstillingene som er løftet opp.

- Kan man gå ned i vekt med kostrådene?
- Skal barn slanke seg?
- Hvilken diett virker?
- Hvor mye teller levevaner og hvor mye teller arv/ genetikk?

Arbeidsgruppen skal avklare nærmere formatet med Helsedirektoratet på gruppearbeidet i dag. Det er ønskelig med en rapport gjerne i form av "spørsmål og svar". Det tas sikte på å invitere til et møte med landsforeningen for overvektige før neste møte i rådet.

Sak 5/18 **Nytt fra Hdir**

Henriette Øien redegjorde for:

- nytt organisasjonskart og flytting til Storo
- Nye næringsstoffanbefalinger – prosess. Søknad om midler til revidering av NNR er sendt til Nordisk ministerråd. Planlagt oppstart 2019.
- Helsedirektoratet har besluttet at rådet blir videreført/gjenoppnevnt for fire nye år fra 1.1. 2019.
- Der er opprettet en egen [hjemmeside](#) for intensjonsavtalen
- Saltpartnerskapet går inn i sitt siste år. Det er ikke bestemt hvordan det videre arbeidet med å redusere salt skal organiseres.
- "Mer av" kampanjen lanseres 31.mai.
- Det jobbes med en veileder i ernæringsmessig kvalitet som kan publiseres på www.anskaffelser.no
- Revisjon av retningslinjer for å forebygge underernæring er i gang. Planlagt ut på høring i løpet av november 2018.

- Astrid Nylenna redegjorde for oppdrag om innspill til ny NCD -strategi fra Helse- og omsorgsdepartementet.

Sak 6/18. Oppfølging av bærekraftrapporten v/Henriette Øien

- Rapporten har konkludert med at det er et stort samsvar mellom det å spise sunt og det å spise bærekraftig
- Rapporten synliggjør kompleksiteten knyttet til vurdering av bærekraftig matproduksjon og konsum. Bærekraft er mer enn karbonfotavtrykk. I tillegg til klima og miljø inkluderer bærekraftbegrepet, slik FN definerer det, også sosiale, økonomiske og helsemessige aspekter.
- Dette er starten på et omfattende arbeid for å belyse norske kostholdsråd fra et bærekraftperspektiv. Det trengs mer forskning og kunnskap. Helsedirektoratet vil bidra til å videreføre dette arbeidet i samarbeid med andre etater og fagmiljøer, blant annet i forbindelse med revidering av NNR.

Sak 7/18. Nytt fra rådet v/Liv Elin Torheim

Det ble litt liten tid til denne saken i dag. På neste møte vil det bli satt av mer tid til dette punktet samt gruppearbeid og aktuelle høringer (vitamin D og overvekt, NCD etc).

Møtetidspunkter for resten av 2018:

Neste møte er satt til tirsdag 28.august i Hdirs lokaler (Universitetsgata 2), og siste to-dagers møte 1-2 november (med lansering av vitamin D-rapport).

Sak 8/18 Eventuelt

Anne K. Owren Aarum innledet. Norsk matindustri, representert ved SaltNett, ønsker en tydeligere anbefaling/vurdering for bruk av kalium som salterstatter, hvor positive helseeffekter av å redusere natriuminnholdet veies opp mot potensielle negative effekter av økt kaliuminnhold i kostholdet. Ønsker en vurdering fra rådet om hvordan vi skal forholde oss til notatet fra SaltNett.

Drøfting i rådet: Rådet er enig i at det er naturlig å gjøre en totalvurdering, hvor også positive effekter av å redusere natrium blir inkludert. Man bør også se på omfanget av de sårbare risikogrupper

Konklusjon: Rådet vil komme med en skriftlig tilbakemelding på innspillet på mail innen slutten av mai.

Rådsleder oppsummerte og ønsket vel hjem

Presentasjoner som ble holdt sendes ut til medlemmene.