

Til: **Nasjonalt råd for ernæring**

Fra: May Cecilie Lossius
Dato: Fredag 19. september 2025
Sted: Digitalt/Teams
Tid: 09.00-12.00
Emne: Møte i Nasjonalt råd for ernæring

Referat

Til stede: Lene Frost Andersen, Rune Blomhoff, Nanna Lien, Eli Skeie, Elsie Brenne, Guri Skeie, Aysha Grönberg, Liv Stray Breistein, Helle Margrete Meltzer, Mette Svendsen, Amund Måge, Lars T. Fadnes, Camilla Sandvik og Simon Dankel. Bente Mangschou deltok som observatør fra VKM.

Fra Helsedirektoratet (noen deltok i enkeltsaker): May Cecilie Lossius, Vegard Lysne, Bente Øvrebø, Guro Berge Smedshaug, Erik Arnesen, Anne Høyer-Lund, Ole Berg, Henriette Walaas Krogh (referent).

Sak 16/25: Velkommen v/rådsleder Lene Frost Andersen. Godkjenning av innkalling og av referat fra møtet 24. april 2025.

Innkalling til møtet og referat fra møtet 24. april 2025 ble godkjent.

Sak 17/25: Nytt fra Helsedirektoratet.

Helsedirektoratet gikk kort gjennom noen aktuelle saker siden forrige rådsmøte:

- **Rapporten "[Tall om alkohol](#)"** publiseres i løpet av oktober. Bruk over tid (2012-2024) etter alder og kjønn, drikkefrekvens og alkoholbruk siste år (2024). Nylig er også tall om tobakk og tall om illegale rusmidler publisert.
- **Intensjonsavtalen for et sunnere kosthold** har varighet til 31. desember 2025. Det er politisk bestemt at den skal revideres, og Helsedirektoratet har fått i oppdrag å lede revisjonsprosessen. Arbeidet skal bygge på evaluering fra FHI (forventet medio september), og endelig rundskriv om markedsføring av usunn mat og drikke rettet mot barn og unge skal også sees hen til. Et mandat skal utarbeides for prosess om forhandling. Det er mål om at avtalen skal tre i kraft 1.2.2026. Saken tas opp igjen i rådsmøtet i november. FHI inviteres til å presentere evalueringen, og Helsedirektoratet presenterer mandat samt arbeidet så langt.
- **Nøkkelhullsmerket** – status revisjon: Av nye temaer er det tatt opp om frø ("seeds") bør løftes på linje med nøtter i forskriften. Det jobbes også med å senke kriteriene for salt og å øke kravet om fullkorn i relevante grupper. Det er ventet offentlig høring i de nordiske landene ved årsskiftet 2025/26.
- **"Små mager, gode vaner – seminar om mat og måltider i barnehagen"** ble gjennomført 18. september 2025. Nær 500 deltakere og mange spørsmål ble besvart. Se opptak [her](#). Det vurderes også å legge ut et notat med spørsmål fra seminaret.
- Seminaret **"Folkehelse og bærekraft i offentlige matinnkjøp"** arrangeres 28. november 2025. Helsedirektoratet arrangerer sammen med DFØ og Matvalget. Påmeldingsfrist 27. november ([her](#)). Det er et ønske å opprette et nasjonalt nettverk i kjølvannet av seminaret.

Sak 18/25: Oppfølging av aktuelle oppdrag fra Helsedirektoratet.

Vitamin D: Mette presenterte fremdrift arbeidet på vegne av arbeidsgruppen. Ifølge NNR2023 er det overbevisende dokumentasjon for at man bør forhindre vitamin D-mangel (plasma 25(OH)D < 30 nmol/l), og videre at det ikke er noen helsemessige fordeler ved å øke plasma 25(OH)D over 50 nmol/l. Med bakgrunn i dette har gruppen sett på og systematisert nyere studier på vitamin D-status i befolkningen. I møtet kom det innspill om ytterligere to artikler, lenker til disse ble delt med gruppen.

Sukker: Simon presenterte fremdrift i arbeidet på vegne av arbeidsgruppen. De har gått mer ned i detaljene av definisjonen fra Helsedirektoratet 2023 på fritt og tilsatt sukker, og hva som ser ut til å være inkludert og ikke, sett opp mot en engelsk definisjon fra 2018 og i et kjemisk perspektiv. I den sammenheng har gruppen gjort en gjennomgang av ulike typer modifisert stivelse. Dette ble presentert i møtet. Eksempelvis regnes ikke maltodekstrin automatisk som tilsatt sukker i næringsdeklarasjonen, selv om andelen fritt sukker kan variere betydelig.

Sak 4/25: Rådets arbeid med implementering av kostrådene v/rådsmedlem Nanna Lien.

Arbeidsgruppen v/Nanna oppdaterte om arbeidet. Det er utarbeidet forslag til en definisjon som følger to akser, individnivå og omgivelsesnivå. Videre har de utarbeidet et aktørkart. Målet er at aktørene velger (adopterer), implementerer og vedlikeholder (bruken av) kostrådene i sin daglige praksis. Da er det viktig å ha en oversikt over det virkemiddelapparatet man rår over (strukturelle og pedagogiske), og se disse i sammenheng med implementeringsstrategier. Innspill som kom i rådsmøtet:

- Viktig å presisere helsepersonellgrupper som nøkkelpersoner/målgruppe
- Å definere et omgivelsesnivå løfter det opp i en systemsetting – og det er fint at det løftes opp fra individet
- En viktig distinksjon: At de nye kostrådene gjelder for alle i befolkningen, også syke, med mindre de har bestemte behov ut fra tilstand og behandling
- Landbrukspolitikken er en målgruppe, det kan tydeliggjøres i systemkart og tiltak slik at landbrukssektorens ansvar er med

Grappa har nytt møte i uke 43. Det er mål om å lande anbefalinger i uke 51. Utkast til full rapport blir tidlig 2026.

Sak 19/25: Offentlige innkjøp v/rådsmedlemmer Elsie Brenne og Liv Stray Breistein.

Elsie fortalte om erfaringer fra Østfold (og det som før var Viken) fylkeskommune. I innkjøpsavtaler er det mye jus og strenge grenser. Østfold fylkeskommune har 11 videregående skoler med 10 000 elever og 12 kantiner. Et politisk vedtak (i daværende Viken fylkeskommune) ledet frem til rammen for sunne og bærekraftige kantiner: drifte kantinen på videregående skoler selv, drifte bærekraftig, handle lokalt og ha et gratis skolemåltid. Strategi: følge Helsedirektoratets retningslinjer og vedtatte kriterier for kantinedrift. [Matvalget](#) sin definisjon på bærekraftig måltid benyttes. Nå er de i gang med innkjøpsavtaler for matvarer. Anskaffelsesstrategien bygger på retningslinje for mat og måltider i skolen og miljøhensyn (Matvalget + transport). 4000 produkter er kategorisert etter Helsedirektoratets retningslinje (trafikklys-inndeling), produktkategori (prosesseringsgrad) og om de er økologiske. Et eksempel fra én kantine viste en markant økning i andel av innkjøpene som er i tråd med Helsedirektoratets anbefalinger, fra 45 % i 2. kvartal 2022 til 79 % i 3. kvartal 2023. Det er også økning i råvareinnkjøp og andel økologiske matvarer. Det er potensial for forskning om tilfredshet blant elever, og prestasjoner.

Liv fortalte om erfaringer fra Bergen kommune og Oslo kommune, med konkrete eksempler. Det kan slå feil hvis noe som ikke er politisk vedtatt eller forankret forsøkes gjennomført, eksempelvis å vektlegge Nøkkelhullsmerkede produkter (eks. kantine i Bergen kommune). Når endringer gjennomføres på politisk initiativ, men ikke har nødvendig faglig forankring, kan det også bli utfordringer (eks. plantebasert mat i Oslo kommune).

Sak 20/25: Nasjonale føringer på kostholdsområdet – bør rådet engasjere seg? v/nestleder Guri Skeie.

Guri, Camilla og Eli hadde forberedt saken. Norge var et av de første landene i verden som fikk en nasjonal kostholdspolitik, i 1975. Det er ingen handlingsplan på kostholdsområdet, den forrige utløp ved nyttår 2023/24. Det er føringer på den kliniske siden; helseforetakene skal ha ernæringsstrategi, Kommunene er gjennom Nasjonal ernæringsstrategi for eldre oppfordret til å etablere ernæringsstrategi spesielt overfor målgruppen eldre.

Det var generell enighet om at ernæringsrådet gjerne kan etterlyse sentrale føringer på kostholdsområdet, og kanskje først og fremst en strategi. Handlingsplan: Omfattende og mange tiltak. Strategi: mer overordnet, som eventuelt kan suppleres med handlingsplaner lokalt. Innfallsvinkel: En helhetlig tilnærming på kostholdsområdet som er sektorovergripende på alle samfunnsnivå og for eksempel ikke bare helse. I møtet kom det flere innspill, bl.a.:

- Kosthold og ernæring kan fort falle litt bort i det større folkehelsefokus, det taler for at man behøver noe eget
- Et nasjonalt dokument/en nasjonal føring er ofte det eneste man har å støtte seg på i kommunene og som kan stå uavhengig av de politiske styrene i kommunene, også når det for eksempel gjelder offentlige anskaffelser og implementering av kostrådene.
- Det er en signaleffekt i om det er eller *ikke* er nasjonale føringer mhp hvor viktig kosthold og ernæring oppfattes "der ute"
- Matomgivelser er et viktig aspekt: Samfunnet har ansvar for å legge til rette for at individene kan ta gode valg for seg selv
- En strategi kan legge hovedgrunnlaget for en koordinert politikk på kostholds-/ernæringsområdet. Behøver tverrsektoriell tilnærming og forankring.
- Følge med på arbeidet til matsystemutvalget – det bør også benyttes i en strategi. NOU-en kommer i november 2026

Det ble foreslått å jobbe videre med formatet kronikk i media, eventuelt en åpen anbefaling til Helsedirektoratet. Saken følges opp på neste rådsmøte. I tillegg til Guri, Camilla, og Eli meldte Lene, Nanna, Lars og Liv seg til å arbeide med saken.

Sak 21/25: Eventuelt

Neste møte i Nasjonalt råd for ernæring er torsdag 13. november 2025 med påfølgende juleavslutning.