

ABSTRACT

Hvorfor skal vi spise efter De Officielle Kostråd?

I 2013 udkom de officielle danske kostråd i en revideret udgave. Ansvar for de danske officielle kostbefalinger ligger hos Fødevarestyrelsen. DTU Fødevarainstitutet fungerede som tovholder på den videnskabelige del af opdateringen af kostrådene. Fødevarestyrelsen udarbejdede i samarbejde med en række professionelle kommunikatører på baggrund af den videnskabelige evidens 10 kostråd. De reviderede kostråd fra 2013 ligner i høj grad de tidligere kostråd fra 2005, dog med et par justeringer og præciseringer.

Antallet af danskere, der er overvægtige eller svært overvægtige, er stigende. Dette er også tilfældet for antallet af danskere, der lider af livsstilssygdomme. Danskerne anbefales derfor at følge de officielle kostråd, idet man derved vil få dækket sit behov for vitaminer, mineraler og andre vigtige næringsstoffer. Samtidig er det nemmere at holde en sund vægt. Kostrådene forebygger bl.a. en række livsstilssygdomme som fx hjerte-kar-sygdomme, diabetes type 2 og kræftsygdomme.

De officielle danske kostråd

Trine Enevold Grønlund, akademisk medarbejder og projektleder for de officielle kostråd, cand.scient. i biologi, Fødevarestyrelsen

Accepteret til publikation den 18. marts 2016

Otte kostråd blev til 10, da Danmark i september 2013 fik nye officielle kostråd. "Nye" er måske så meget sagt, for faktisk ville det være mere korrekt at sige, at de tidligere kostråd blev revideret og udbygget med ny viden. Men hvad er egentlig nyt, og hvorfor er det en god idé at spise efter de officielle anbefalinger? Få svaret her.

I Danmark er Fødevarestyrelsen ansvarlig for de officielle kostråd. Siden "De 8 Kostråd" udkom i 2005, er der sket meget inden for ernæringsforskning. Da revisionen af de nordiske næringsstofanbefalinger startede i 2011, besluttede Fødevarestyrelsen i 2011 at igangsætte en opdatering af de danske kostråd fra 2005.

Vigtigt at holde forskning og formulering hver for sig

I forbindelse med revideringen af kostrådene blev der nedsat to arbejdsgrupper: en evidensgruppe og en formuleringsgruppe. Evidensgruppen bestod af en gruppe eksperter fra aktive forskningsmiljøer indenfor kost- og ernæringsområdet. Denne gruppe havde til opgave at opdatere den samlede evidens om sammenhængen mellem kost og sundhed, og DTU Fødevarainstitutet fik til opgave at lede den faglige proces i gruppen. En formuleringsgruppe blev nedsat med den opgave at formulere de officielle kostråd, der skal formidles til befolkningen.

Det har været vigtigt for at holde de to opgaver adskilt. Dermed bliver de officielle kostråd troværdige. Opgaven for forskerne var at se på den samlede evidens for sammenhængen mellem mad og sundhed og sammenholde den med danskernes spisevaner. Forskerne overdrog derefter en liste over fødevarergrupper, hvor der blev fundet en stærk sammenhæng mellem indtag og et sundt liv til formuleringsgruppen. Evidensgruppen afsluttede deres arbejde med at udgive rapporten "Evidensgrundlaget for danske råd om kost og fysisk aktivitet".

Formuleringsgruppen bestod af en række interessenter, bl.a. Sundhedsstyrelsen, Kræftens Bekæmpelse, Foreningen af

EMNEORD

Dietary guidelines; official recommendations; nutrition

Kliniske Diætister og Coop, der gennem mange år har erfaring med formidling af ernæringsbudskaer i den offentlige debat. Gruppens arbejde bestod i at formulere og visualisere en



Henvendelse til forfatter:

Trine Enevold Grønlund, e-mail: trgn@fvst.dk



Faktaboks

De danske officielle kostråd

1. Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv
2. Spis frugt og mange grønsager
3. Spis mere fisk
4. Vælg fuldkorn
5. Vælg magert kød og kødpålæg
6. Vælg magre mejeriprodukter
7. Spis mindre mættet fedt
8. Spis mad med mindre salt
9. Spis mindre sukker
10. Drik vand

Kilde: *Altomkost.dk*

række officielle kostråd på baggrund af evidensgruppens liste over fødevarergrupper, hvor vi danskere med fordel kan være opmærksomme. Fokusgruppeinterviews samt andre undersøgelser blev brugt til at kvalificere ordlyden af de nye kostråd.

Det var en lang, men nødvendig proces, hvilket resulterede i gode og evidensbaserede kostråd, som vil kunne bruges mange år fremover.

Men hvorfor skal vi spise efter de officielle anbefalinger?

Kost og fysisk aktivitet hænger sammen med flere livsstile relaterede sygdomme. Den stigende forekomst af overvægt og svær overvægt medfører øget risiko for følgesygdomme som diabetes type 2 og hjerte-kar-sygdom og kan relateres til usund kost og lav fysisk aktivitet (1). Sunde kostvaner er således nødvendige for at forbedre folkesundheden. Ved at følge de officielle kostråd vil kroppen få dækket behovet for vitaminer, mineraler og andre vigtige næringsstoffer, mens det er nemmere at holde en sund vægt. Du forebygger bl.a. en række livsstilssygdomme som fx hjerte-kar-sygdomme, diabetes type 2 og kræftsygdomme.

Er der i bund og grund noget nyt?

Som sagt er de officielle kostråd fra 2013 ikke revolutioneret i forhold til de tidligere fra 2005. De er blevet mere nuanceret, og så er der kommet lidt ekstra til.

Bl.a. peger nye videnskabelige artikler på, at det er klogt at spise op til 350 g fisk om ugen, hvor de tidligere kostråd anbefalede 200-300 g. En saltnedsettelse med 3 g pr. dag, svarende til, at der gennemsnitligt skæres 1/3 det daglige saltindtag, vil betyde ca. 1.000 færre dødsfald af hjerte-kar-sygdomme årligt, ligesom der vil kunne forventes 400.000 færre personer med forhøjet blodtryk (2). Og endelig ved vi, at hvis vi justerer på kvaliteten af det fedt, vi bruger og fx skærer lidt ned på forbruget af produkter med højt indhold af mættet fedt som smør, smørblandinger, ost og fede kødudskæringer og fx erstatter smør med rapsolie eller andre olier med god fedtsyresammensætning, så får vi ligeledes mindre risiko for hjerte-kar-sygdomme. Undersøgelserne viser, at mænd, der dør som følge af for meget indtag af mættet fedt, taber 13 leveår, og for kvinder drejer det sig om 10 tabte leveår (3).

KLINISK RELEVANS

Siden 1970'erne har vi i Danmark haft officielle anbefalinger til, hvordan den danske befolkning kan spise, hvis de ønsker at få dækket kroppens behov for vitaminer, mineraler og andre vigtige

næringsstoffer, og samtidig vil have lettere ved at holde en sund vægt. Kostrådene forebygger bl.a. en række livsstilssygdomme som fx hjerte-kar-sygdomme, diabetes type 2 og kræftsygdomme.

Men det er vigtigt at understrege, at der er sket en evolution af kostrådene – ikke en revolution. Vi er blevet klogere på nuancerne og kommunikationen – der er sket justeringer.

Også plads til en gammel klassiker

Danskerne har en sød tand – det er der ingen tvivl om. Den seneste undersøgelse af, hvad vi danskere spiser, viser, at 50 % af 4-14-årige samt 34 % af voksne får mere end 10 % af deres daglige energiindtag fra tilsat sukker (4). Samtidig er der evidens for, at en kost med et højt indhold af tilsat sukker både øger risikoen for udvikling af caries samt overvægt betydelig. I de officielle kostråd fra 2013 er der derfor stadig et kostråd, der lyder ”Spis mindre sukker”.



ABSTRACT (ENGLISH)**The official Danish dietary guidelines**

In 2013 a revised version of The official Danish dietary guidelines were published. The Danish Veterinary and Food Administration is by law responsible for these dietary recommendations. DTU Food National Food Institute was head of a working group responsible for the scientific part of the update of the dietary guidelines. Based on the scientific evidence provided by DTU Food, The Danish Veterinary and Food Administration in cooperation with a number of professional communicators prepared ten dietary guidelines. The revised dietary guidelines from 2013 are very

similar to the previous dietary guidelines published 2005, except for a few adjustments and clarifications.

The number of overweight or obese Danes has increased. The number of Danes who suffer from lifestyle diseases has also increased. In order to cover the need for vitamins, minerals and other essential nutrients it is recommended that the Danish population follow the official dietary guidelines. Following the dietary guidelines also makes it easier to keep a healthy weight. Therefore the Dietary guidelines prevent a number of lifestyle diseases such as cardiovascular diseases, diabetes type 2, and cancer.

Litteratur

1. Tetens I, Andersen LB, Astrup A et al. Evidensgrundlaget for danske råd om kost og fysisk aktivitet. 1st ed. Copenhagen: DTU Fødevarer-instituttet, 2013.
2. FORSKNINGSCENTER FOR FOREBYGGELSE OG SUNDHED. Konsekvensberegninger for reduktion af danskernes saltindtag. København; 2012.
3. Juel K, Sørensen J, Brønnum-Hansen H. Risikofaktorer og folkesundhed i Danmark. Statens Institut for Folkesundhed for Sundhedsstyrelsen. København, 2006.
4. Pedersen AN, Christensen T, Mathiessen J et al. Danskernes kostvaner 2011-2013 Hovedresultater, DTU Fødevarer-instituttet, 2015.