

Nasjonalt råd for ernæring
sekretariat ved Helga Koinegg

hek@helsedir.no

Vår ref.:
285982

Deres ref.

Dato:
17. juni 2010

Kommentarer til rapportutkast "Kostråd for å fremme folkehelse og forebygge kroniske sykdommer i Norge"

Fiskeri- og havbruksnæringsens landsforening (FHL) viser til internettmelding av 10. mai og åpent møte 10. juni om utkastet til rapporten "Kostråd for å fremme folkehelse og forebygge kroniske sykdommer i Norge".

FHL er en landsforening tilknyttet Næringslivets Hovedorganisasjon (NHO) som representerer norsk sjømatnæring langs hele verdikjeden, fra fjord til bord. Medlemmene består av omlag 500 bedrifter med 8.000 ansatte innen fiskeindustri, havbruk, fôrproduksjon og marin ingrediensindustri.

Generelt

FHL ønsker innledningsvis å gratulere Nasjonalt råd for ernæring med en grundig, gjennomarbeidet rapport av høy kvalitet.

Det er positivt og betryggende at rapporten er basert på internasjonalt anerkjente metoder for å analysere eksisterende kunnskap. Det er også i tråd med nyere fokus på mat og ernæring at en i mest mulig grad legger vekt på matvarebasert forskning og ønsker å gi mer konkrete råd. Det er positivt at dette i stor grad er fulgt opp ved å foreslå konkrete kostråd, både med hensyn til matvarekategorier og mengde knyttet til porsjonsstørrelse.

Det inngir tillit at arbeidsgruppen fokuserer på full åpenhet om både grunnlaget for konklusjonene og i prosessen underveis. Det er et eksempel på god kommunikasjon og åpenhet mellom forskning/kunnskapsinstitusjoner og berørte parter med et felles mål om best mulig resultat.

Fisk og annen sjømat

Forskning på fisk og annen sjømat med hensyn til ernæringsmessig verdi og mulige helseeffekter er i stor grad basert på undersøkelser i forhold til næringsstoffer/enkeltkomponenter, særlig marine omega -3 fettsyrer og vitamin D. Det foreligger lite dokumentasjon på sjømat i sin helhet. Det gjenspeiles også i referanselisten til rapporten.

I enkelte kostholdsundersøkelser er visstnok fisk og hvitt kjøtt slått sammen til en gruppe proteiner mens rødt kjøtt er i en egen gruppe, slik at det blir vanskelig å tolke og å trekke konklusjoner med hensyn til fisk av enkelte kostholdsundersøkelser. Resultater av ulike undersøkelser kan være motstridende og totalbildet er forvirrende.

I Vedlegg B redegjøres det for pågående arbeid i EU med vurdering og godkjenning av ernærings- og helsepåstander for næringsmidler. Det er noen steder i rapporten referert til resultatet av dette arbeidet, men det er uklart om en har rukket å få med de siste EFSA - vurderingene av EPA og DHA i kunnskapsgrunnlaget.

Blant annet er følgende vurdering om effekten av EPA og DHA på blodtrykk og blodlipider offentliggjort 2.6.2009 i EFSA Journal 2009; 7(9):1263.

"On the basis of the data available, the Panel concludes that a cause and effect relationship has been established between the consumption of EPA and DHA and the reduction of blood pressure and of blood concentrations of triglycerides.

Intakes of EPA and DHA of about 2-4 g/d are required to obtain the claimed effect on blood triglycerides. Intakes of EPA and DHA of about 3 g/d are required to obtain the claimed effect on blood pressure. The target population is adult men and women."

<http://www.efsa.europa.eu/en/scdocs/scdoc/1263.htm>

Kostråd 5 for fisk

Det er veldig positivt at kostråd 5 for fisk er blitt konkret og matvarerelatert, med en anbefaling til voksne personer om å spise fisk tilsvarende 2-3 middagsporsjoner i uken.

Det er angitt at 2-3 middagsporsjoner tilsvarer 300 -450 gram fisk. 100 g fisk til middag er nok en uvanlig liten porsjonstørrelse. Det virker også ulogisk at en middagsporsjon fisk angis å være 150 gram, mens en under kostråd 7 for kjøtt leser at inntaket av rødt kjøtt bør være mindre enn 500 gram pr uke og at det tilsvarer 2 middager med rødt kjøtt samt en begrenset mengde kjøttpålegg i uken. Det kan synes som om en middagsporsjon rødt kjøtt er tilnærmet 200 gram. Det er vanskelig å forstå at det skal være noen forskjell i porsjonsstørrelsen mellom fisk og rødt kjøtt, noe som heller ikke er nærmere begrunnet i rapporten.

Forskjellen i porsjonsstørrelse, samt anbefalingene av et høyere inntak av rødt kjøtt (<500 gram) enn av fisk (300 – 450 gram) i løpet av en uke er også vanskelig å forstå utifra risikomatrixene som er satt opp under kapitlene for disse matvaregruppene. Anbefalingene for inntak av fisk er kun knyttet til de helsefremmende effekter, mens anbefalingene for redusert inntak av rødt kjøtt i hovedsak er knyttet til økt sykdomsrisiko. Kostrådene kan misforstås dithen at det anbefales en maksgrænse for sjømatinntaket, og videre at inntaket av rødt kjøtt bør være høyere enn inntaket av fisk.

Vitenskapskomiteen for mattrygghet (VKM) konkluderer i sin rapport av 2006 " Et helhetssyn på fisk og annen sjømat i norsk kosthold" med at det er ingen betenkeligheter knyttet til å spise fisk og annen sjømat tilsvarende 4 måltider eller mer i uken. Med bakgrunn i dette og utifra risikomatrixen, virker det ulogisk at kostrådet kan oppfattes til å sette en øvre grense på inntaket av fisk til 2-3 middagsporsjoner i uken. FHL foreslår derfor følgende formulering av Råd 5: *"Det anbefales å spise mer fisk, minimum tilsvarende 2-3 middagsporsjoner i uken."*

Det er uklart hvorfor det sies at en fortrinnsvis skal velge nøkkelhullsmerkede fiskeprodukter. En risikerer derved å ekskludere ulike fiskeprodukter og fiskepålegg som inneholder viktige næringsstoffer, men som ikke helt oppfyller kriteriene.

Med tanke på at omtrent halvparten av befolkningen spiser mindre fisk enn anbefalt og at det er dokumentert positive helseeffekter ved inntak av fet fisk, bør ikke kostrådet for fisk innsnevres til nøkkelshullsmerkede produkter. Det vil kunne virke mot sin hensikt, særlig i de deler av befolkningen som foretrekker fisk som pålegg. Ifølge VKM rapporten er konsumet av fisk i form av pålegg relativt høyt (17% for menn og 14 % for kvinner av totalkonsumet av fisk og annen sjømat) i Norge i forhold til andre land.

Utfordringer kommunikasjon

Som nevnt i rapporten er inntaket av fisk i befolkningen lav, og den har vært noenlunde uforandret siden 1995. I Levekårsundersøkelsen for 2008 svarte kun 18 prosent at de spiste fisk eller annen sjømat daglig. Denne andelen var betydelig lavere blant de yngre enn de eldre aldersgruppene.

Fiskeforbruket i den norske befolkningen er lavere enn ønskelig, og vesentlig lavere enn forbruket av kjøtt. Dette viser både forbruksundersøkelser og de nasjonale kostholdsundersøkelsene Ungkost og Norkost. Inntaket av fisk var særlig lavt i de yngre aldersgruppene.

På bakgrunn av eksisterende kunnskap har det i lang tid vært et erklært mål for myndighetene å arbeide for at det spises mer fisk, uten at det har ført frem.

I oppfølging av de nye kostrådene, vil den virkelig store utfordringen for myndighetene være å kommunisere og følge opp kostrådene på en slik måte at det fører til en endring blant den norske befolkningen, særlig blant de yngre.

Målet må jo være å øke konsumet av fisk med minst en tredjedel i hele befolkningen, og enda mer blant ungdommen. Videre må det være et mål å få til en vesentlig reduksjon i inntaket av rødt kjøtt, med minimum 25%.

Avsluttende kommentarer

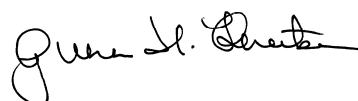
FHL forventer at norske myndigheter på bakgrunn av de nye kostrådene utarbeider strategier for økt konsum av fisk som følges opp med både kommunikasjons- og handlingsplaner. Det må legges særlig vekt på målrettet innsats blant yngre som har særlig lavt konsum.

I tråd med den åpne prosessen om kostrådene og prinsippene for moderne matforvaltning bør det være full åpenhet og godt samarbeid mellom forvaltning og matindustrien om strategiene og planene for dette arbeidet. FHL ser frem til å bidra i en konstruktiv prosess for å øke konsum av fisk og å legge grunnlaget for en bedre folkehelse.

vennlig hilsen
Fiskeri- og havbruksnæringens landsforening



Henrik Stenwig
direktør helse og kvalitet



Gunn H. Knutsen
rådgiver helse og kvalitet