

# Skal kostrådene ændres ?

*DMA januar 2008*

**Else Molander**

**Fødevarestyrelsens Ernæringskontor**

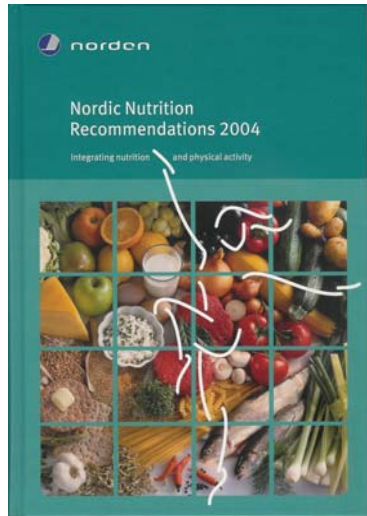


## De officielle kostråd:

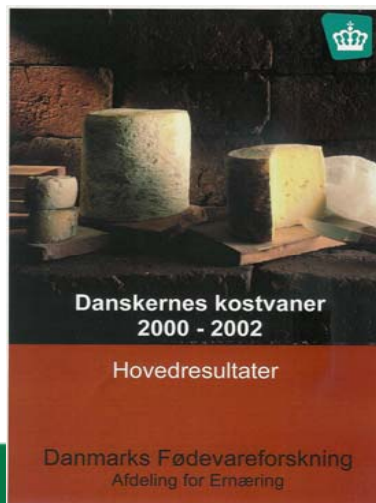


- Spis frugt og grønt  6 om dagen
- Spis fisk og fiskepålæg  flere gange om ugen
- Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød  hver dag
- Spar på sukker  især fra sodavand, slik og kager
- Spar på fedt  især fra mejeriprodukter og kød
- Spis varieret og bevar normalvægten 
- Sluk tørsten i vand 
- Vær fysisk aktiv  mindst 30 minutter om dagen

# Grundlaget for kostrådene



- Videnskabelig dokumentation
- Nordiske Næringsstof Anbefalinger
- Regelmæssige undersøgelser af danskernes kostvaner



Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri

Fødevarestyrelsen



# Efter kostrådsrapporten 2005:

- Opdateret vidensgrundlag for 6 om dagen
- Nyt vidensgrundlag for anbefaling af indtag af fuldkorn
- Indtag af sukker blandt børn er alt for stort
- D-vitaminstatus er lav i store dele af befolkningen
- Saltindtaget for højt
- 10 statements fra Cancer Research Fund



## 6 om dagen – Opdateret vidensgrundlag:



- Anbefalingen fastholdes
- Variation vigtig (halvdelen af grøntsagerne skal være grove)
- Sundt slik som nødder og tørret frugt er OK i moderate mængder (30 g)
- Drik højst 1 om dagen. Et glas juice eller smoothie tæller med
- Hjertesygdom: risikoreduktion på 30-70% konstateret ved indtag mellem 600-900g
- Kræft: Største beskyttende effekt ved at hæve indtaget hos dem der spiser under 300 g

## Fuldkorn – Nyt vidensgrundlag på vej:



- Mængdeanbefaling for dagligt indtag af fuldkorn
- Fuldkorns betydning for helbredet
- Ny informationskampagne på vej
- Partnerskab bestående af sundhedsorganisationer, myndigheder og erhvervet
- Økonomisk støtte fra Fødevareministeriet

# D-vitaminstatus lav i store dele af befolkningen

- NNA: 7,5 $\mu$ g D-vitamin dagligt
- Vi får i gennemsnit 2-3 $\mu$ g gennem kosten
- Gode kilder til D-vitamin:
  - Fisk, kød, mælk, ost, æg, fedtstoffer
- Berigelse af fedtstoffer, brød og mejeriprodukter en mulighed
- Vi anbefaler p.t. kosttilskud til særlige risikogrupper

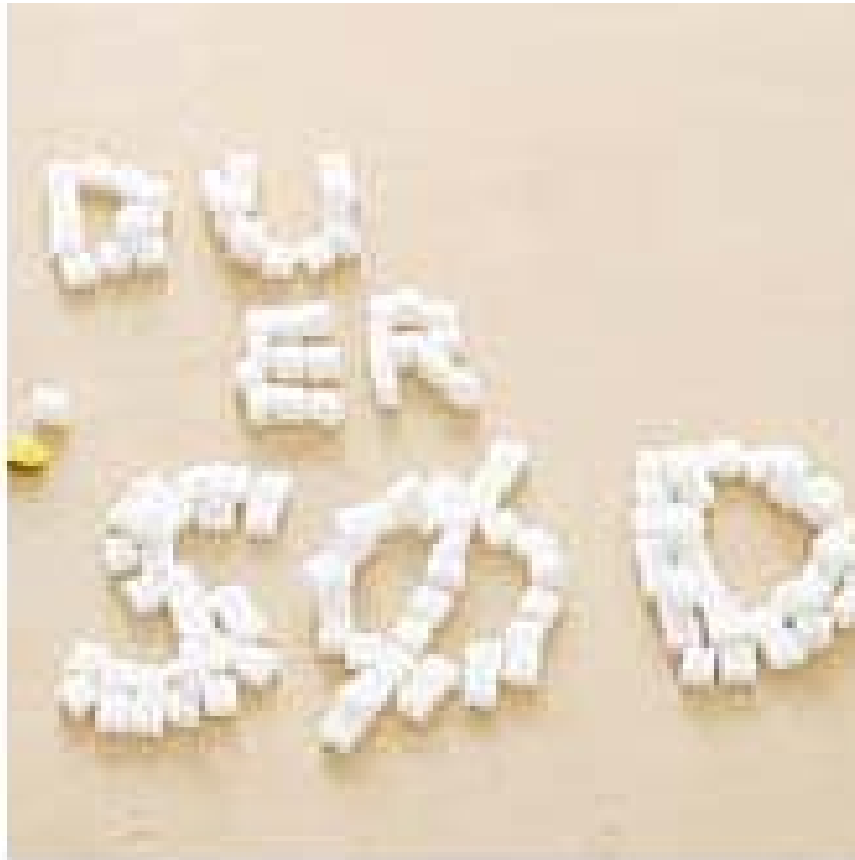


# Begræns saltindtag:

- Mænd får i gns. 9-11 g/dag (anbefaling maks. 7g)
- Kvinder får i gns. 7-8 g/dag (anbefaling maks. 6 g)
- Vi får saltet fra:
  - Forarbejdede produkter, ca. 70 %
  - Husholdningen ca. 15 %
  - Naturligt indhold i fødevarerne ca. 15 %.
- andet
  - Kantinemad gns. 3,4 g/måltid
  - Fastfood fx Pizza i gns. 6-11 g/pizza



# Børn får alt for meget sukker



Børn får i gns. 14 E% fra sukker og omkring 80 % får mere end de anbefalede 10 E%. 13 % får dobbelt så meget som anbefalet.

## Hvor kommer sukkeret fra?

- Sodavand, saftevand m.v. 42 %
- Slik, chokolade, kage m.v. 40 %
- mælkeprodukter 5%
- frugt og grønt 5%
- is 4 %
- andet 4%.



# Ugentligt råderum til tomme kalorier for børn 3-6 år



# 10 anbefalinger fra WCRF:

- Vær slank – uden at være undervægtig
- Gør fysisk aktivitet til en del af hverdagen - mindst 30 min. dagligt
- Undgå sukkerdrikke og energitætte fødevarer med højt indhold af sukker og fedt og/eller lavt fiberindhold
- Spis mere frugt og grønt – og fuldkorn og bælgfrugter til alle måltider
- Begræns forbruget af kød fra dyr på 4 ben til 500 g ugentligt – og begræns indtag af forarbejdede kødprodukter mest muligt



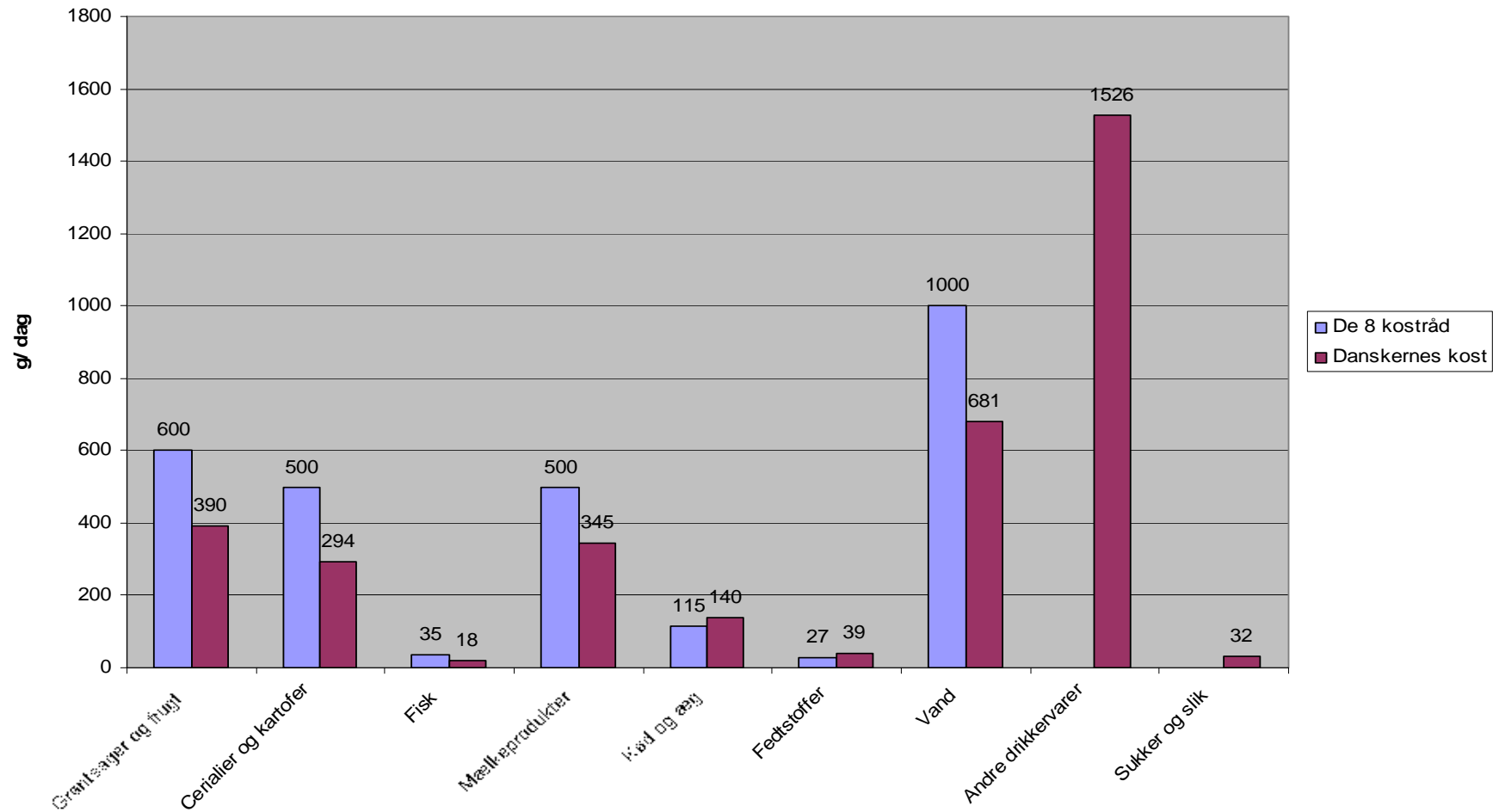
# 10 anbefalinger fra WCRF (fortsat):

- Undgå alkohol helt - eller drik max 2 genstande for mænd og 1 for kvinder
- Begræns indtaget af salt til højest 6 g om dagen
- Spis ikke kosttilskud for at beskytte mod cancer – der findes ingen dokumenteret virkning
- Amning i op til 6 mdr. beskytter både mor og barn
- Tidligere kræftpatienter anbefales også at følge ovenstående

**Undgå rygning**



# Spiser vi efter kostrådene:



## Opsummering:

- Vi spiser ikke efter kostrådene. Der er ubalance mellem input og output. For lidt frugt og grønt, fisk og fuldkorn - for meget sukker og mættet fedt – for lidt fysisk aktivitet
- Der er overvejende overensstemmelse mellem de 10 nye statements om cancerforebyggelse og de 8 danske kostråd. Bliver vi bedre til at følge kostrådene, opfylder vi også i vid udstrækning anbefalingerne fra WCRF
- Behovet for at begrænse saltindtaget underbygges af WCRF. Saltindholdet i forarbejdede produkter og kantinemad skal reduceres



## Opsummering (fortsat):

- WCRF's anbefaling om kød er i overensstemmelse med kostrådet om at spise varieret. Bør vurderes nærmere i forhold til danske spisevaner, og i forhold til næringsstofbehovet. Kan indgå i overvejelserne ved revideringen af NNA i 2008
- Kostrådene skal være dynamiske og rådgivningen skal underbygges af ny viden. Vil fx blive præciseret når mængdeanbefalingerne om fuldkorn foreligger

