

Sjømatens plass i kostrådene

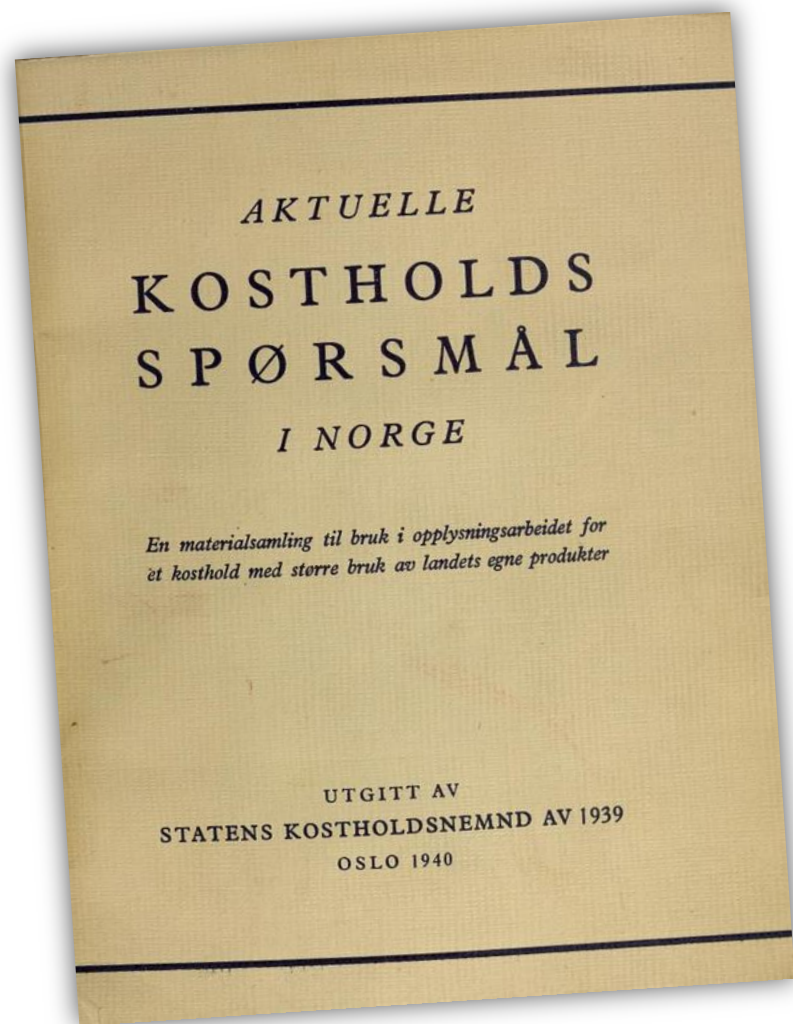
Sjømatrådets årskonferanse, 6. januar 2025

Linda Granlund, PhD i ernæring

Divisjonsdirektør folkehelse og forebygging i Helsedirektoratet



Første offisielle kostråd til hele befolkningen



	Voksne menn og kvinner, gram pr. dag
1. Sikringskost	
Helmelk	500
Skummetmelk	500
Kjøtt, innmat, blod (inkl. ben, sener o.l.)	80
Fisk, rogn, lever (inkl. ben o.l.)	150
Poteter	500
Friske røtter og grønnsaker	125
Frisk frukt og bær	100
Smør	20
Ost (hvit og brun)	30
Egg	25
Tran (september – mai)	1 ss

Statens kostholdsnemnd av 1939, ledet av medisinaldirektør Karl Evang

NUTRITION REVIEWS

VOL. 26

SEPTEMBER 1968

No. 9

OFFICIAL COLLECTIVE RECOMMENDATION ON DIET IN THE SCANDINAVIAN COUNTRIES

On May 3, 1968, an official collective recommendation, by uniform criteria, of the dietary habits in the nordic countries has been in process for some years. The Medical

neous pr
and He
Norway
("Social
cinalstyr
publishe
countries

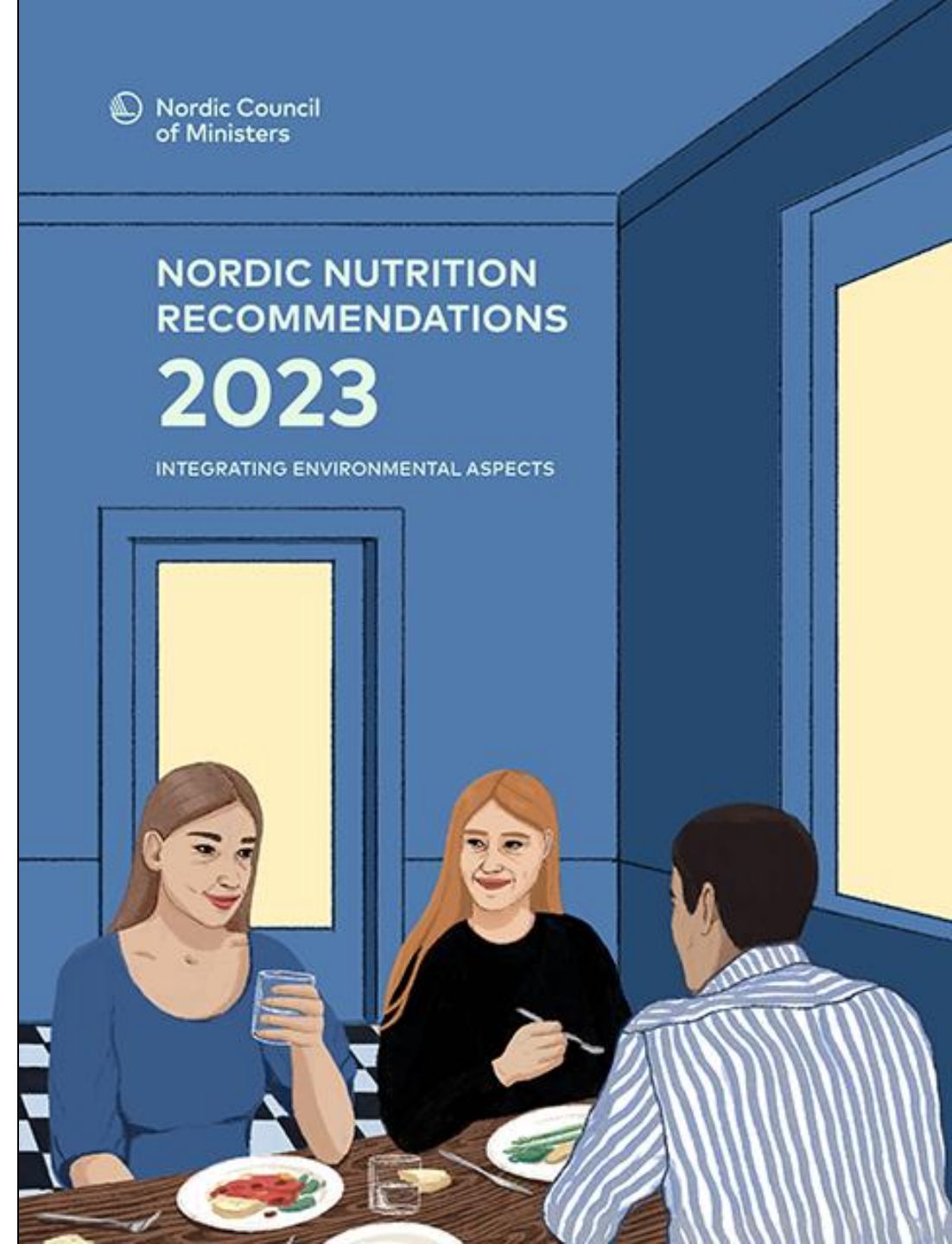
sphere
taken
t and
enda-
t has
essors
nd of

Anbefalinger:

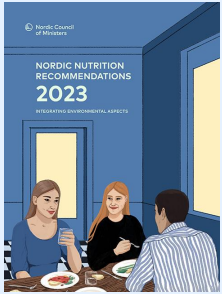
- Redusert kaloriinntak
- Redusert fettinntak (25-35 E%): mindre mettet fett, mer flerumettet
- Redusert inntak av sukker
- Økt inntak av grønnsaker, frukt, poteter, skummet melk, fisk, magert kjøtt og kornprodukter

Bestilling for NNR 2023

- Oppdatere anbefalinger for energi, makro- og mikronæringsstoff
- Utvikle en kunnskapsbasert plattform for nasjonale matvarebaserte kostråd
- Utvikle en kunnskapsbasert plattform for integrering av miljømessig bærekraft i de matvarebaserte kostrådene



Hvordan kostrådene ble til



NNR 2023

Anbefalinger og råd til myndighetene for

- 36 næringsstoffer
- 15 matvaregrupper

Underlagsrapporter

- Referanseverdier for energi og næringsstoffer
- Utviklingen i norsk kosthold
- Beregning av innhold av næringsstoffer (VKM)

Innspill fra interessenter og fagfolk

- Rådslag med ulike interessenter
- Offentlig høring med 235 innspill



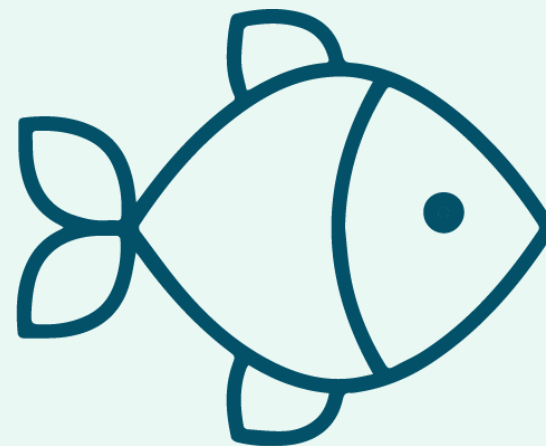
Fokusgrupper og innsikt

- Dybdeintervjuer om kunnskap og holdninger til kosthold og helse.
- Test av begreper, og måter å formulere råd på.

Rådet om fisk og sjømat i dag:

Velg oftere fisk og sjømat, bønner og linser enn rødt kjøtt. Spis minst mulig bearbeidet kjøtt.

- Velg fisk og sjømat til middag to til tre ganger i uken og gjerne som pålegg.
- Anbefalt inntak av fisk er 300–450 gram hver uke. Minst 200 gram bør være fet fisk.
- Fisk i fiskeprodukter som fiskekaker, fiskeboller, fiskegrateng og fiskepålegg, regnes også med i anbefalingen.
- Sjømat som skalldyr og skjell kan gjerne inngå i et sunt og variert kosthold, selv om det ikke inngår i mengdeanbefalingen for fisk.





Hvorfor bør vi spise fisk

*Fisk og sjømat reduserer risiko for hjerte- og karsykdommer, og er bra for hjernen. Fisk og sjømat inneholder også **viktige næringsstoffer** som omega-3-fettsyrer, vitamin B12, vitamin D, jod, selen og protein.*

Råd om fisk internasjonalt



EU slår alarm om miljøgift i mat. Se hvilke matvarer som inneholder mest skadelige stoffer

Miljøgiftene i mat er mer giftige enn man har trodd. Fiskelever, kveite, makrell og laks er verstinger, men også kjøtt og ost inneholder skadelige stoffer.



A magasinet

A-magasinet | Matskolen

Denne fisken inneholder minst giftstoffer av all fet fisk - og den er bærekraftig



NTNU-professor Merete Eggseth, Foto: privat

Forskere og leger advarer: Mener barn må spise mindre fisk

Barn og alle som planlegger å få barn bør begrense inntaket av fet fisk, hevder



ADVARER! Forskerne mener man bør spise mindre fet fisk, for dermed å få i seg mindre miljøgifter. Foto: Foto: Robert F. Bukaty AP

Slår alarm om fiskeråd

Vi får i oss for mye giftstoffer gjennom fet fisk, advarer norske forskere.

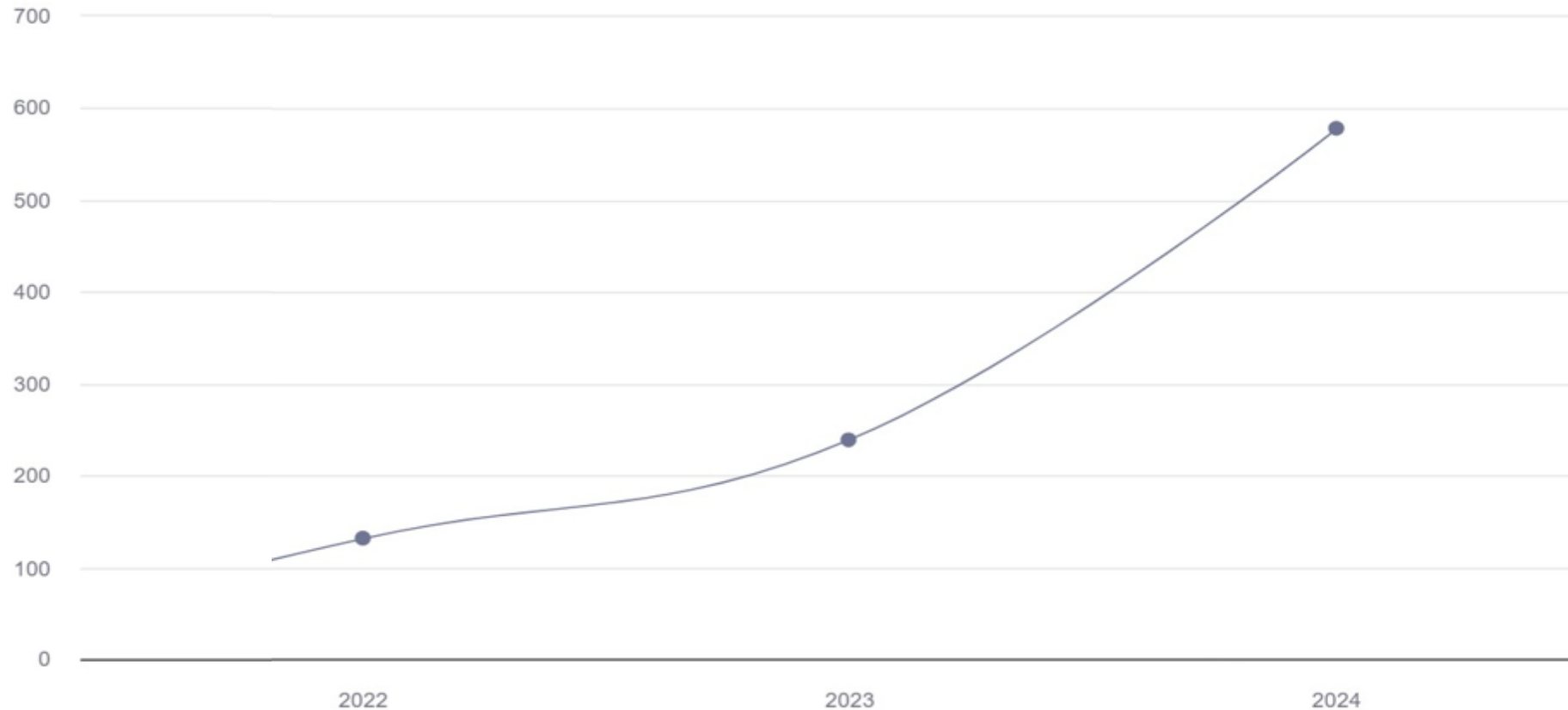


Gutt, laks, fisk, oppdrettslaks, sunt?

- Laks har fått et ufortjent dårlig rykte

MIC2013: Laks og annen fisk har fått et ufortjent dårlig rykte i forhold til innhold av PCB og andre giftstoffer, sier forskere fra Universitetet i Oxford og Universitetet i Tromsø.

Mye omtalt i pressen



● "Linda Granlund" and "fisk"
Alle kilder

948 articles

694 

235 

19 



De beste vitaminene får du ikke på boks eller glass

Er Norges lange, gode tradisjoner i matveien i ferd med å gå til grunns? Forhåpentligvis ikke. Men en nærmere undersøkelse av våre matvaner avslører avvikler ved kostholdet – noe mange tror kan rettes opp ved ekstra tilskudd av mineraler, vitaminer og annen sunnhet på boks eller glass.

Næringsstoffer i konsentrert form kan ikke gjøre et mangelfullt kosthold fullverdig. I matvarene finner vi vitaminer og mineraler i sitt naturlige miljø. Det er herfra kroppen best oppnar og nyttegjør seg disse stoffene.

MINDRE FETT – MER MAT

Vi får i oss for mye fett. Fett er i seg selv uheldig for helna når det blir for mye av det. I tillegg løter gjerne et fett kosthold til underskudd av enkelte viktige mineraler og vitaminer. Spiser du mindre fett, kan du spise mer annen mat som brød, grønnsaker, frukt, poteter og fisk. Da får du samtidig i deg mer vitaminer, mineraler og fiber.

Ofte er det bare små justeringer som skal til. Bytter du ut helmelken med lett eller skummet, og er litt mindre rundhåndet med margarin eller smør på brødskriva – ja da er du allerede langt på vei.

HVERDAGSMATEN BETYR MEST

Godt sammensatt hverdagemat med utgangspunkt i naturens egne råvarer er den beste garanteren for at vi får i oss de stoffene som er viktige for helna og trivsel.

Et godt kosthold vil også være med på å forebygge en del av våre vanligste helseplager.

Vi har rikelig med gode råvarer å variere i.

OM FISK

Vi nordmenn har nærtrest ubegrenset tilgang på havets delikatesser, og kan med fordel spise mer fisk – fet sveis som makrel. Fisk kan gjerne stå på middagsmenyen 2-3 ganger i uka, det er nok å velge mellom. Fisk smaker også godt på brødet. Sarskilt makrell i tomat og tørkede leverpostei er eksempler på pålegg som gjør brødmiddelen til noe ekstra.

NYTTIGE TIPS
Gode ideer for hverdagsmaten finner du i boka «Hverdagsmat 2. Oppskrifter». Fyll ut og send inn kupongen under, så får du tilsendt boka pr. postoppkrav.

Venligst send meg _____ eks. av boka «Hverdagsmat 2. Oppskrifter» å kr 24,- oppkravsbøker. Baknål/nyttisk (stryk det som ikke passer).

Navn: _____
 Adresse: _____
 Postnr./sted: _____
Ernæringskampanjen
Skrevet av ernæringsrådgiverne i Statens ernæringsrådgivning, Oslo 2012

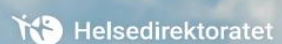


Spis
#MerAv
fisk



VISSTE DU AT FISK KAN ERSTATTE KJØTT I MANGE RETTER?

Mange av oss spiser oftere kjøtt enn fisk. Helst bør man spise fisk til middag 2-3 ganger i uken. Lag for eksempel fiskesalat, fiskesburger eller fiskesvek. Det skal ikke så mye til. Med noen små grep blir det beste du vet litt sunnere.

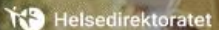


Fisk

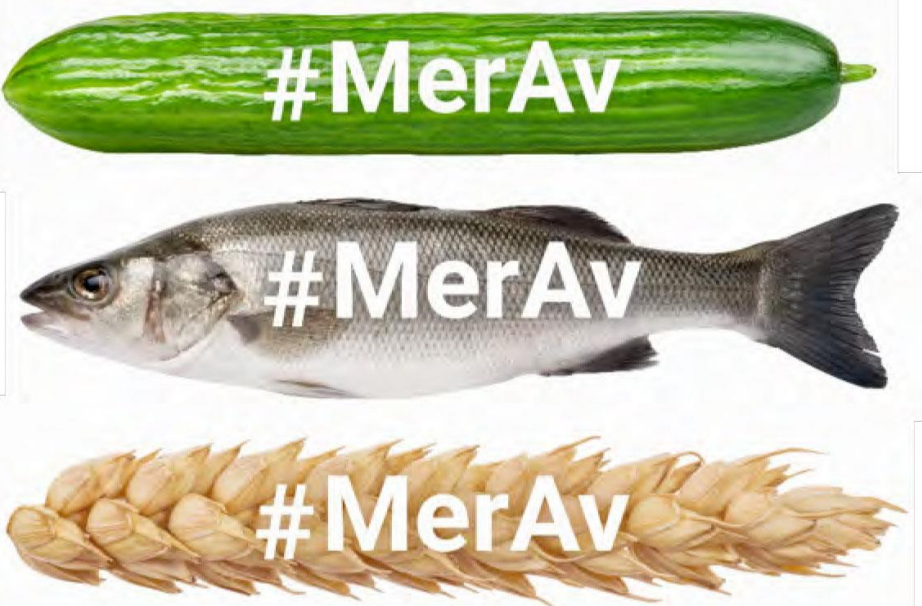
oftere enn rødt kjøtt – det er sunn fornuft!



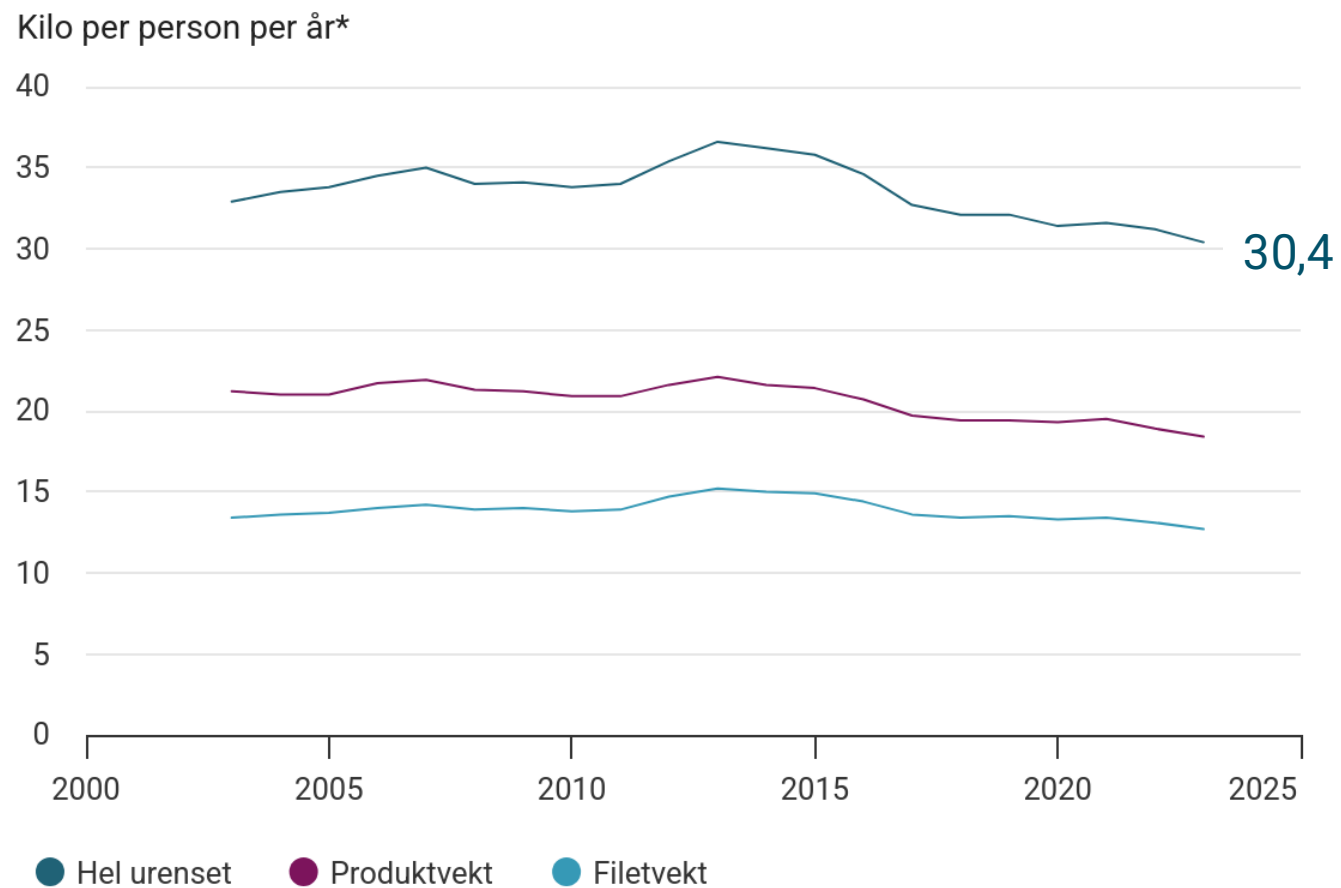
Se alle rådene på helsenorge.no/kostrad



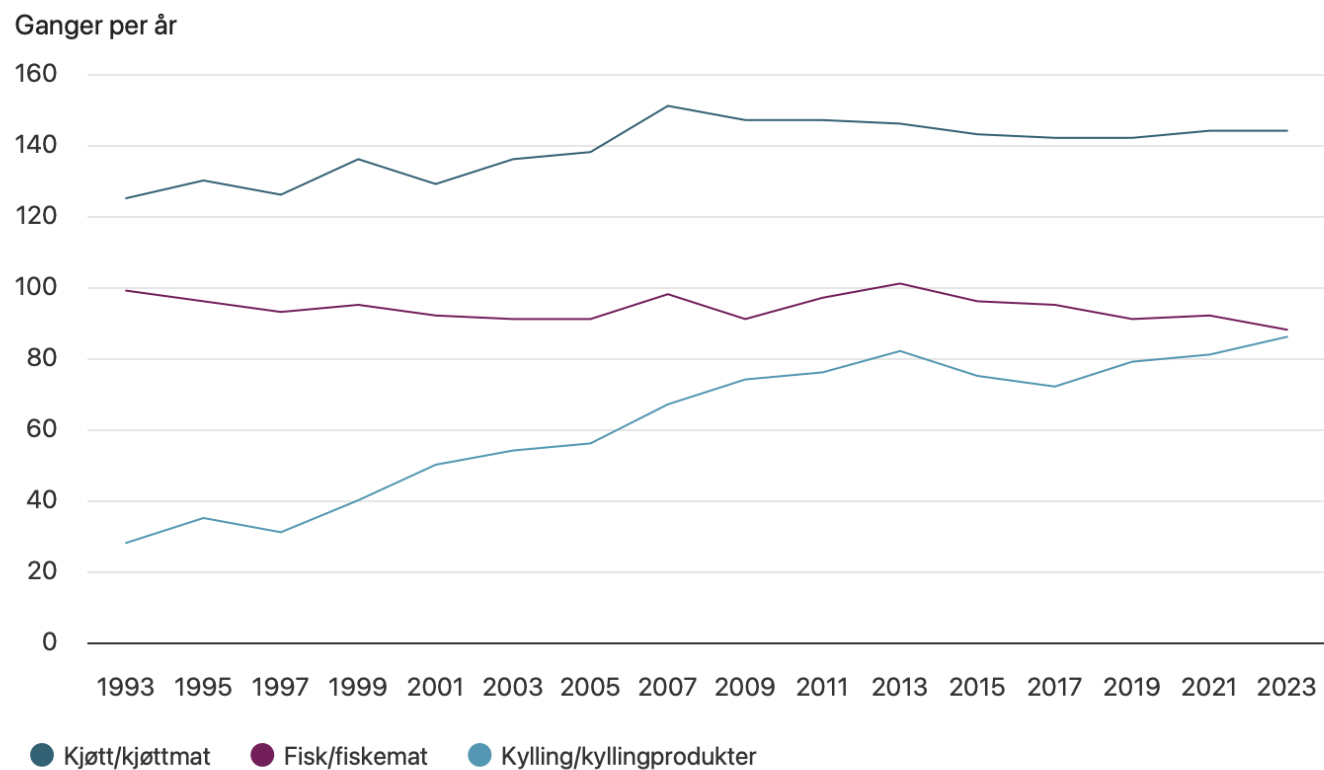
Lev



Forbruket av fisk og sjømat i Norge



Hovedrett til middag



Kilde: Ipsos' Norske Spisefakta 2024.

