



# Nye kostråd kan få store konsekvenser for landbruket

Helsemyndighetenes kostråd har i mange tiår hatt som oppgave å opplyse befolkningen om hva de bør spise for å dekke næringsbehovet og forebygge livsstilssykdommer. Nå skal også bærekraft integreres. Foreløpig tyder signalene på at utgangspunktet for bærekraftsbegrepet blir avgrenset til miljø. Det er avgjørende at dette endres og at en grunnleggende forståelse for at nasjonale ressurser og naturgrunnlag må legges til grunn. Hvis ikke kan resultatet bli råd som drastisk reduserer norsk matproduksjon og øker avhengigheten av produksjoner i andre land. Vi må ikke ende med kostråd som reduserer norsk selvforsyning og matsikkerhet.

## FORFATTERE

KARIANNE SPETAAS HENRIKSEN | MARTIN HAASKJOLD INDERHAUG | TORILL EMBLEM NYSTED

De nordiske landene har i flere tiår samarbeidet om å utarbeide felles kostholdsanbefalinger. Nordiske næringsstoffanbefalinger (NNR, Nordic Nutrition Recommendations) danner grunnlaget for alle nordiske lands ernæringspolitikk og nasjonale kostråd. Prosessen med den sjette utgaven, NNR2022, er godt i gang og er planlagt ferdigstilt i juni 2023.

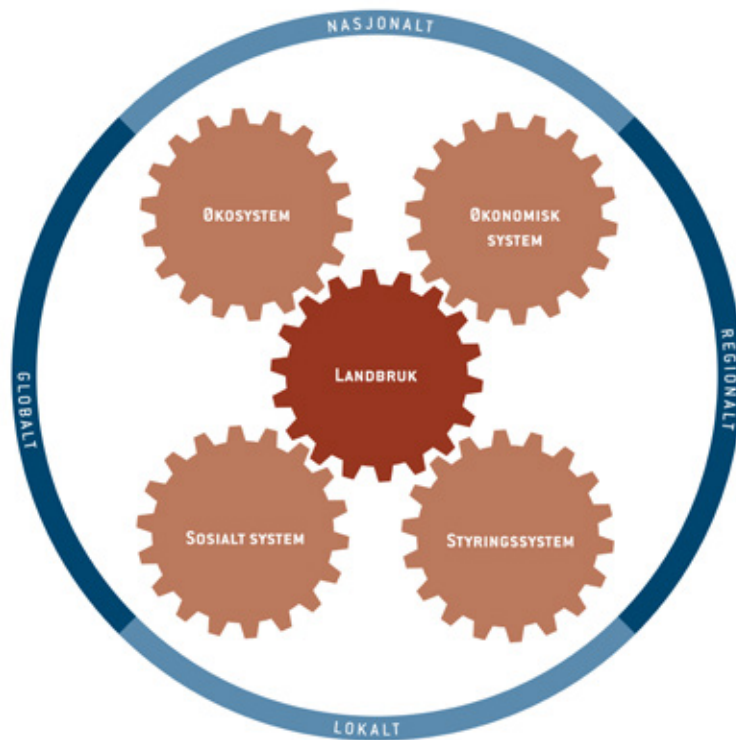
Nordisk Ministerråd, som er oppdragsgiver for NNR, har i sin Visjon 2030 et mål om at Norden er den mest bærekraftige og integrerte regionen i verden innen 2030<sup>1</sup>. For å bidra til at denne visjonen blir realisert, har ministerrådet gitt NNR2022 i oppdrag å integrere bærekraft i kostholdsanbefalingene.

De nasjonale kostrådene skal bidra til å forebygge sykdom og fremme god helse i befolkningen. Siden befolkningens behov for næringsstoffer er de samme på tvers av de ulike nordiske

landene, er det naturlig å tenke at et samarbeid er hensiktsmessig. Kostrådene har tradisjonelt også vært svært sammenfallende. De nordiske landene har mange likhetstrekk, men når det kommer til landbruk, er det store forskjeller.

## Bærekraftige kostråd må være tilpasset hvert land

Flere land har allerede vektlagt ulike forståelser av bærekraft i sine kostråd. Dette gjelder blant annet Sverige, Finland, Nederland og Tyskland. I 2021 lanserte Fødevarestyrelsen nye kostråd i Danmark. Ifølge rådene er det fortsatt helse og ernæring som hovedsakelig vektlegges, men det nye er at også bærekraft integreres i betydelig grad. I rapporten som ligger til grunn, defineres et bærekraftig kosthold som et kosthold med lav miljø- og klimabelastning<sup>2</sup>.



Figur 1: Bærekraft dreier seg om både økonomiske faktorer, sosiale aspekter, miljøeffekter og styringsaspekter. Landbruket er avhengig av og påvirker alle fire dimensjoner.



De danske kostrådene tilsvarer en halvering av dagens norske kjøttforbruk, men også en halvering av kjøttproduksjonen, nettopp fordi Norge i liten grad eksporterer kjøtt. Videre vil danske råd innebære en halvering i forbruket av egg og en reduksjon på omtrent 60% i forbruket av meieriprodukter i Norge.

Bærekraftige kostråd i Danmark er i stor grad definert ut fra hva befolkningen anbefales å spise av klimahensyn, ikke at matproduksjonen i landet skal skje på en bærekraftig måte. De nye rådene anbefaler mer plantebasert kosthold, og en betydelig reduksjon av animalske matvarer sammenliknet med tidligere. Kostrådet for kjøtt er endret fra 500 g rødt kjøtt til 350 g rødt og hvitt kjøtt i uken (tilbredt vare). I likhet med dagens norske kostråd var det ingen mengdeanbefaling for inntak av hvitt kjøtt i Danmark tidligere. Miljø og klima har også fått stor betydning for rådene om inntak av egg og meieriprodukter. I de danske rådene foreslås det blant annet å erstatte et lavt kjøttinntak med 100 g belgfrukter om dagen.

Ifølge NNR vil bærekraft omfatte både miljømessige, sosiale og økonomiske perspektiver av bærekraft<sup>3</sup>. I september i år ble den første bakgrunnsartikkelen på bærekraft lagt ut på høring. Artikkelen tar utgangspunkt i miljømessig bærekraft fra et globalt perspektiv, mens det i senere artikler skal tas hensyn til nasjonal kontekst. Arbeidet med å utvikle bakgrunnsartiklene på bærekraft ledes av London-baserte Chatham House, men for å lykkes i dette arbeidet er det en forutsetning at det involverer fagpersoner med spesifikk kunnskap om hvert av de nordiske landene. Så langt har ikke

NNR-prosjektet oppgitt andre fagpersoner enn Chatham House og medlemmer av NNR-komiteén.

Det er store forskjeller i matproduksjon mellom de nordiske landene. Danmark er en stor nettoeksportør av landbruksvarer, hvorav nesten 90 prosent av totalproduksjonen av alt kjøtt blir eksportert<sup>4</sup>. Til sammenlikning eksporterer Norge i overkant av 2 prosent av all kjøttproduksjon. Derfor har ikke det nasjonale forbruket like stor betydning for matproduksjonen i Danmark som i Norge. De danske kostrådene tilsvarer en halvering av dagens norske kjøttforbruk, men også en halvering av kjøttproduksjonen, nettopp fordi Norge i liten grad eksporterer kjøtt. Videre vil danske råd innebære en halvering i forbruket av egg og en reduksjon på omtrent 60 prosent i forbruket av meieriprodukter i Norge.

74 prosent av sysselsettingen i jordbruket er knyttet til kjøtt- og melkeproduksjon. Tall fra forskningsinstituttet NIBIO viser at om forbruket av rødt kjøtt reduseres med 45 prosent, kan rundt 30 prosent av dagens jordbruksareal gå helt ut av matproduksjon, mens en liten andel kan omdisponeres til planter for humant konsum. I tillegg vil det kunne medføre bortfall av 16 000 årsverk i verdikjeden for husdyrproduksjon<sup>5</sup>. En slik omlegging tar ikke hensyn til sosial og økonomisk bærekraft i norsk kontekst.

### Bærekraftige kostråd må dekke alle dimensjoner

Selv om det er en naturlig sammenheng mellom matproduksjon og bærekraft, gir det en rekke utfordringer å koble bærekraft og ernæring til helhetlige kostråd. For det første er bærekraft et svært vidt og komplekst begrep som det ikke



finnes enhetlig definisjon på. Det nærmeste man kommer er sannsynligvis Brundtlandkommisjonen fra 1987, der bærekraftig utvikling blir definert ved at man «skal ivareta den nåværende generasjons behov uten å ødelegge mulighetene for kommende generasjoner til å tilfredsstille sine behov»<sup>6</sup>. FNs organisasjon for ernæring og landbruk (FAO) har definert bærekraftig matproduksjon som «et matsystem som bidrar til matsikkerhet og ernæring for alle på en slik måte at det økonomiske, sosiale og miljømessige grunnlaget for å sikre matsikkerhet og ernæring for fremtidige generasjoner ikke svekkes»<sup>7</sup>.

Det er med andre ord mange holdepunkter for at matsikkerhet er et grunnleggende prinsipp i forståelsen av bærekraftig matproduksjon. Matsikkerhet og selvforsyning ble vektlagt av Statens ernæringsråd før og etter andre verdenskrig fordi man så hvor sårbar matforsyningen var. Dette har blitt aktuelt igjen som følge av de ulike samfunnskrisene vi nå står oppe i.

Bærekraft dreier seg om både økonomiske faktorer som lønnsomhet og inntekt, sosiale aspekter som livskvalitet, kultur og helse, miljøeffekter som klimagassutslipp og forurensning, og styringsaspekter som Jordbruksavtalen, matsikkerhet og tollvern (figur 1). Skal man innlemme bærekraft i kostrådene, er det derfor avgjørende at alle dimensjonene blir vektlagt.

Det finnes eksempler på at flere av bærekraftsdimensjonene blir oversett når bærekraft skal defineres. I stedet velges det et fåtall miljøindikatorer, og i noen tilfeller kun ett – klimagassutslipp – og likevel kalles det bærekraft (figur 2).

## Bærekraftsdilemma

Det som ofte gjør det vanskelig å vurdere bærekraft, er at ulike bærekraftsmål kan være i konflikt med hverandre. Man må derfor gjøre helhetlige vurderinger. Et eksempel på et dilemma er hvordan man i norsk kontekst skal vurdere bærekraften av kjøttproduksjon på den ene siden og bærekraften av vegetabilsk alternativer som nøtter og belgvekster, på den andre siden.

Vi er rundt 90 prosent selvforsynte med kjøtt i Norge\*, men bare cirka én prosent selvforsynte med nøtter og belgvekster. Kjøtt – og kjøttprodukter bidrar med omtrent 14 prosent av kaloriene og nesten 30 prosent av proteinene i det norske kostholdet. Nøtter og belgvekster bidrar på den andre siden med bare cirka to prosent av kaloriene og tre prosent av proteininntaket. Det er riktignok mulig å øke produksjonen av proteinrike belgvekster i Norge noe, og enkelte utredninger tyder på at det i teorien kan dekke fem prosent av proteininntaket i den norske befolkningen. Fra et matsikkerhetsperspektiv – som er grunnleggende for bærekraftig matproduksjon – er det derfor tydelig at kjøtt kommer langt bedre ut enn belgvekster og nøtter for Norges del.

Selvforsyningsgraden i Norge ligger i dag på ca. 46 prosent målt i energi og 64 prosent målt i proteiner. Av dette er særlig

## Tillit og etterlevelse

Ifølge norske helsemyndighetene er det mange positive utviklingstrekk ved norsk kosthold. 73 prosent av de spurte i en undersøkelse rapporterer at de har tillit til de norske kostrådene<sup>12</sup>. Denne andelen har vært høy i mange år. 45 prosent av menn og 63 prosent av kvinner kjenner til kostrådene, og kvinner følger i større grad enn menn de ulike rådene<sup>13</sup>. Allikevel er det få som spiser det helsemyndighetene anbefaler.

En dansk befolkningsundersøkelse fra 2021 viste at 9 prosent kjente de nye kostrådene godt eller meget godt. Samtidig svarte nesten 70 prosent at de i liten eller ingen grad fulgte rådene<sup>14</sup>. En markedsanalyse fra 2018 viste at 29 prosent kjente daværende danske kostråd godt eller meget godt<sup>15</sup>.

husdyrproduktene egg, melk og kjøtt helt sentrale. Dersom de nye kostholdsanbefalingene legger seg på nivå med de danske, vil det tilsvare en reduksjon i norsk selvforsyningsgrad til ca. 28 prosent, målt i energi, og en reduksjon i proteiner til ca. 38 prosent. Siden frafall av både energi og proteiner fra disse husdyrproduktene vanskelig kan erstattes med vegetabilsk produkter dyrket i Norge, ville dette i praksis bety en betydelig økning av import av mat fra utlandet, og med det en svekket matsikkerhet.

Nøtter og belgvekster vil trolig komme bedre ut enn kjøtt på andre bærekraftsparametre, som for eksempel klimagassutslipp per kilo produsert vare. Vannforbruk i produksjonen er en annen viktig miljøfaktor. Generelt er det høyere vannforbruk knyttet til kjøttproduksjon enn det er for belgvekster, mens det for en del nøtter er høyere enn for kjøtt. Samtidig må det også tas hensyn til at mens ferskvann på global basis er en knapphetsfaktor, er det i Norge rikelig med ferskvann.

En annen utfordring er at det er mange viktige bærekraftsparametre det ikke finnes data for, eller som er umulig å tallfeste. Å opprettholde kulturlandskapet og å ha en geografisk spredt befolkning er viktig for et bærekraftig samfunn. I Norge spiller landbruket en sentral rolle for dette, og særlig er husdyrene avgjørende i områder hvor man ikke kan dyrke matvekster. Dersom NNR og nye kostråd anbefaler å redusere konsumet av husdyrprodukter som kjøtt, egg og melk, vil det være nærliggende å anta at kulturlandskapet og den geografiske spredningen av bosetting vil bli svekket. Selv om slike faktorer er viktige for bærekraftsbegrepet, er de vanskelige å måle. En konsekvens av dette er at man kun velger de indikatorene det finnes tilgjengelig data på, og ser bort i fra alle andre bærekraftsdimensjoner.

\* Selvforsyningsgraden for kjøtt ligger på ca. 75 prosent dersom man korrigerer for import av kraftfôr.



Figur 2: Bærekraft består av mange ulike hensyn og forplikter et helhetsperspektiv. Et snevert tunnelsyn gjør at man overser viktige hensyn, og kan svekke den totale bærekraften.



## Kort om kostrådene

I Norge har vi lang tradisjon for å opplyse befolkningen om kostholdets betydning for folkehelse. Allerede i 1920- og 30-årene viet man mye oppmerksomhet til skoleelevers kosthold. Oslofrokosten skulle for eksempel sikre elevene en god start på dagen<sup>11</sup>. De første norske næringsstoffanbefalingene kom i 1954. Målet med anbefalingene var i utgangspunktet å beskytte mot ernæringsmangler i befolkningen, men fra 1960-årene skulle anbefalingene også forebygge kroniske sykdommer som kreft, hjerte – og karsykdommer og diabetes 2. Etter hvert kom både mettet fett og salt opp som næringsstoffer som burde reduseres i kostholdet, mens anbefalingen for frukt og grønt ble kjent som «fem om dagen». Deretter har kunnskap om både folat, kalsium og jod bidratt til en justering av anbefalingene fra myndighetene. Med unntak av anbefalingen om frukt og grønt i 1996, har helsemyndighetene historisk sett ikke gitt tallfestede kostråd. De har heller gitt kvalitative anbefalinger som å spise mer av, bytte ut eller spise mindre av ulike matvaregrupper. I 2011 kom de første samlede kvantitative matvarebaserte kostrådene i Norge<sup>11</sup>, som også inkluderte kostrådet om å begrense inntaket av rødt og bearbeidet (tilbredt vare) rødt kjøtt til 500 g i uka. Dette tilsvarer 700-750 g rå vare.

For at NNR-prosjektet skal lykkes, er det derfor avgjørende at man erkjenner disse utfordringene og evner å balansere ut de ulike hensynene på en god måte. Prosjektet bør involvere et bredt spekter av fagpersoner med relevant kompetanse og erfaring. Fagpersoner innenfor norsk landbruk er underrepresentert i NNR, noe som øker risikoen for skjev vurdering av de ulike bærekraftshensynene.

## Fra mat til tilskudd for bærekraft

Til tross for at store deler av befolkningen i Norge har gode muligheter til å dekke sine behov for næringsstoffer gjennom kostholdet, er det flere grupper som ikke gjør det. Det gjelder blant annet jod for kvinner i fertil alder, vegetarianere og eldre<sup>8</sup>, og jern hos unge og gravide kvinner, samt veganere<sup>9,10</sup>. En rekke animalske matvaregrupper er gode kilder til disse mineralene, og myndighetene anbefaler i dag å dekke behovet gjennom kostholdet, og dernest tilskudd. Myndighetene anbefaler tilskudd av vitamin D, men samtidig har D-vitaminrike matvarer som fet fisk, vært tydelig anbefalt.

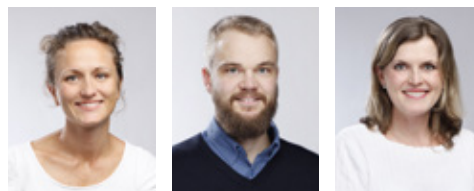
Når måloppnåelse på klima vektlegges i stor grad i bærekraftsbegrepet, risikerer man at berikning og tilskudd av essensielle næringsstoffer går på bekostning av animalske matvarer. Så langt har utkast til kapitler i NNR dreid i retning av at befolkningen skal erstatte enkelte næringsstoffer som animalske matvarer er gode kilder til, med tilskudd og/eller plantekilder som kan ha lavere innhold og biotilgjengelighet. Miljø – og klimahensyn har foreløpig veid tungt i disse konklusjonene.

## Først definere bærekraft, deretter hva som kjennetegner et sunt bærekraftig kosthold

Hva som er sunt, er ikke nødvendigvis bærekraftig, og hva som er bærekraftig, er ikke nødvendigvis sunt. Det er fortsatt ingen konsensus om hva bærekraftig norsk matproduksjon er. For å definere et bærekraftig sunt kosthold, må man først definere hva som kan produseres på en bærekraftig måte i det enkelte land. Når det er gjort, kan det settes i sammenheng med hva som er sunt å spise for befolkningen. Ulike nasjonale kostråd har mange likhetstrekk, men kostrådene vil og bør være noe forskjellige når bærekraft skal integreres.

For at NNR skal lykkes med å ta med bærekraft i kostholds-rådene, mener vi det videre i arbeidet blir avgjørende at de:

- prioriterer å sikre **ernæringsbehov** i befolkningen og en god folkehelse gjennom inntak av næringsrik mat
- anerkjenner at bærekraft er **geografisk betinget**; det som er bærekraftig et sted av verden, er ikke nødvendig bærekraftig et annet sted
- legger til grunn at **matsikkerhet** og utnyttelse av det nasjonale ressursgrunnlaget er sentralt for en bærekraftig matproduksjon
- inkluderer et **helhetlig** perspektiv på bærekraft, og ikke bare noen få utvalgte miljøindikatorer
- tar høyde for at bærekraft ikke er en eksakt vitenskap, og forsikrer seg om at et bredt spekter av fagpersoner med **ulike perspektiver** blir hørt



### Forfattere

**Karianne Spetaas Henriksen**  
karianne.henriksen@animalia.no

**Martin Haaskjold Inderhaug**  
martin.inderhaug@animalia.no

**Torill Emblem Nysted**  
torill.nysted@animalia.no

**Karianne Spetaas Henriksen** er klinisk ernæringsfysiolog med mastergrad fra Universitet i Oslo. Hun har jobbet innenfor flere områder som klinisk ernæringsfysiolog. Hun har vært ansatt i Animalia siden 2018 og er fagsjef for ernæring.

**Martin Haaskjold Inderhaug** har en bachelor i matvitenskap og master i politikk, økonomi og filosofi. Har tidligere jobbet i Landbruksdepartementet, Landbruksdirektoratet og Agrianalyse. Har siden 2021 jobbet som fagsjef for bærekraft i Animalia.

**Torill Emblem Nysted** er ernæringsfysiolog Cand. Scient fra Universitetet i Oslo. Hun har lang erfaring fra næringsmiddelindustrien. Torill har vært ansatt som spesialrådgiver for ernæring og bærekraft siden 2019.

### Kilder:

1. The Nordic Region - towards being the most sustainable and integrated region in the world. <https://pub.norden.org/politikkord2020-728/?find=food#> Accessed June 17, 2022
2. Lassen AD, Christensen LM, Fagt S, Trolle E. Råd om bæredygtig sund kost. DTU Fødevarer instituttet, 2020.
3. Helsedirektoratet. Nordic Nutrition Recommendations 2022 <https://www.helsedirektoratet.no/english/nordic-nutrition-recommendations-2022#integratingsustainabilityaspects>. Accessed September 8, 2022.
4. FAOSTAT. <https://www.fao.org/faostat/en/#data>. Accessed September 12, 2022.
5. Asheim L, Bakken A, Mittenzwei K, Pettersen I, Prestegard S. Konsekvenser Av Redusert Kjøttforbruk.; NIBIO, 2020.
6. Visser W, Brundtland GH. Our Common Future ('The Brundtland Report'): World Commission on Environment and Development. Top 50 Sustain Books. 1987:247.
7. FAO. Sustainable food systems. Concept and ramwork. 2018:8. <https://www.fao.org/3/ca2079en/CA2079EN.pdf>.
8. Fakta om jod - FHI. <https://www.fhi.no/ml/kosthold/fakta-om-jod/>. Accessed September 9, 2022.
9. Folkehelseinstituttet. Helsetilstanden i Norge 2018. Oslo; 2018. <https://www.fhi.no/publ/2018/fhr-2018>
10. Jernmangelanemi - helsenorger.no. <https://www.helsenorge.no/sykdom/blod-og-lymfe/jernmangelanemi/#risikofaktorer-og-forebygging>. Accessed September 9, 2022.
11. Helsedirektoratet. Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer Metodologi og vitenskapelig kunnskapsgrunnlag. 2011:353.
12. Helsedirektoratet. Utviklingen i Norsk Kosthold. Oslo; 2021.
13. Departementene. Nasjonal Handlingsplan for Bedre Kosthold (2017–2021) Sunt Kosthold, Måltidsglede Og God Helse for Alle! Oslo; 2017.
14. Norstat for Landbrug & Fødevarer, ikke publisert. Powepoint presentation sendt personlig på e-post. 2021.
15. Norstat. Markedsanalyse: Offisielle anbefalinger og kostråd - ja tak. 2018:7.