

Høring: Nasjonale kostråd for god helse og gode liv

Helsedirektoratet ønsker innspill, tilbakemeldinger og forbedringsforslag som kan gjøre nytteverdien av "Kostråd for god helse og gode liv" best mulig. Både innspill som støtter gjeldende forslag og innspill til endringer er velkomne.

NNR 2023 er kunnskapsgrunnlaget for kostrådene. NNR 2023 har tidligere vært gjenstand for høring. Det åpnes derfor ikke opp for nye innspill til kunnskapsgrunnlaget.

Alle høringsinnspill skal gis via dette [høringsskjemaet i Forms \(office.com\)](#).

- Høringsinnspill sendt inn via andre kanaler enn Forms vil ikke bli vurdert.
- Hvert svarfelt har en begrensning på 4000 tegn (inkludert mellomrom). Høringsinnspill som er knyttet til ett råd vil kun bli vurdert dersom det er skrevet inn i det tilhørende svarfeltet og ikke i andre svarfelt.
- Idet du sender inn Forms-skjemaet får du mulighet til å skrive ut eller lagre høringsinnspillet ditt (velg fra nedtrekksmeny som kommer opp).

Høringsfrist: **20.05.2024**

Innspill til sammensetning og antall råd

Takk for muligheten til å komme med innspill. Nasjonalforeningen setter pris på den tydelige presiseringen av rådernes hensikt og målgruppe, dette er viktig og bra. Kostrådene er et viktig verktøy for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer i den generelle befolkningen, og rådene legges til grunn for kostholdspolitikken og kosthold i offentlige institusjoner som har stor betydning for en stor andel av befolkningen. Rådene fremstår som tilgjengelige og en reduksjon av antall råd kan bidra til at de er enklere å følge. Det kan med fordel inkluderes illustrasjoner der det er naturlig, da dette kan bidra til å gjøre rådene enda mer tilgjengelige.

I utkast til kostråd er alkoholbruk utelatt. Alkoholbruk er knyttet til en rekke alvorlige sykdommer som kan føre til for tidlig død eller nedsatt livskvalitet, i tillegg til den samfunnsmessige belastningen som kommer med overforbruk. I NNR23 kommer det tydelig frem at det ikke er noen nedre trygg grense for mengde alkohol i et sunt kosthold og at inntak derfor bør begrenses. Kostrådene skal bidra med å veilede og opplyse befolkningen så de kan ta gode informerte valg som legger til rette for «god helse og gode liv», kostrådene bør derfor ha et tydelig råd om å begrense inntak av alkohol.

Råd 1: Ha et variert kosthold, velg mest mat fra planteriket og spis med glede

Tekst ok. Fint å presisere at noen mat egner seg til hverdag og annet til fest. Fint med en presisering av balanse mellom inntak og forbruk. Det kan kanskje være uklart for noen hva som er et for høyt/lavt forbruk. Det at 25 gram planteolje tilsvarer 2-3 spiseskjeer kan med fordel flyttes opp fra «Praktisk informasjon» til selve rådet. De færreste opererer med kjøkkenvekt til beregning av olje.

Råd 2: Frukt eller grønnsaker bør være en del av alle måltider

Råd 3: La grovt brød eller andre fullkornsprodukter være en del av flere måltider hver dag

Skriv inn svaret

Råd 4: Fisk og sjømat, bønner og linser og rent kjøtt er gode kilder til protein – varier blant disse. Velg lite rødt kjøtt og minst mulig bearbeidet kjøtt

Skriv inn svaret

Råd 5: Ha et daglig inntak av melk og meieriprodukter. Velg produkter med mindre fett

Skriv inn svaret

Råd 6: Mat og drikke med mye salt, sukker eller mettet fett bør begrenses

Bakgrunn, metode og prosess

Åpenhet og tillitt: Det er viktig med åpenhet om prosess, kunnskapsgrunnlag og konklusjoner, slik at rådene har tillit i befolkningen. Om kostrådene oppleves som tilfeldige og kun en av mange «dietter» på menyen, mister den nødvendige kraften. Det må være tillit til at den beste kunnskapen er lagt til grunn og at ikke sektorinteresser eller andre hensyn får trumfe dette.

Oppdatering av rådene: Helsedirektoratet må ha mandat til å kunne gjøre endringer når ny kunnskap foreligger. Når det er faglig konsensus rundt ny kunnskap må det eksistere mekanismer som sørger for oppdatering av rådene. Dette kan ikke vente i ti nye år før neste revidering. Forskingen innen helseeffekter av ernæring er et område i full vekst, det publiseres stadig ny forskning. Det viktig at kostrådene er dynamiske nok til å ta inn ny kunnskap når forskningsgrunnlaget er godt nok.