

Kontrovers rundt nye nordiske kostråd

Den 20. juni ble nye nordiske kostholdsråd lansert på Island. Prosessen og kunnskapsgrunnlaget har fått kraftig kritikk fra flere hold, og ernæringsbiolog mener monopolkapitalen har påvirket rådene.

Norsk Bonde- og Småbrukarlag (NBS) har vært kritiske til at kostholdsrådene fastsettes før grunnlagsmaterialet er publisert og før høringsinnspillene, blant annet fra dem selv, er blitt besvart. De er kritiske til at animalske produkter anbefales redusert som følge av det de oppfatter som en ensidig vektlegging av klimagassutslipp, uten hensyn til bruk av plantevernmidler og bidrag til biologisk mangfold. NBS uttaler at helheten i bærekraft må vektlegges, ikke bare klimagassutslipp.

Videre sier assisterende generalsekretær i NBS om kostholdsrådene: «De legger nesten ikke vekt på hvor næringstett og letttilgjengelig næring disse matvarene bidrar med. Forbruket av kjøtt fra drøvtyggere har holdt seg ganske stabilt, mens den store økningen har vært på svin og særlig kylling. Det er veldig synd at de nye rådene ikke ser ut til å fokusere på råvarer. Forskerne som så på ultraprosessert mat var tydelig på at det er negative helseeffekter, men NNR-komiteen vil ikke gi råd om å begrense denne type mat (...) Da blir det fritt fram for promotering av kjøttimitasjoner basert på billig stivelse, planteoljer, proteinisolater og konsistensmidler, noe som passer den globale matindustrien ypperlig. Det er billige og lagringsdyktige ingredienser som kan reise jorda rundt flere ganger. Mye av det produseres i store monokulturer. Handel med husdyrprodukter er ikke like enkelt å globalisere».

Også fra eksperthold møter kostholdsrådene kritikk.

Ernæringsbiolog Marit Kolby har sammen med to andre forskere fagfellevurdert bakgrunnsartikkelen om ultraprosessert mat i grunnlagsmaterialet for de nye kostholdsrådene. Etter dette har Kolby bedt om at navnet hennes fjernes fra arbeidet. Hun mener det er problematisk og overraskende at man ikke anbefaler å begrense inntaket av ultraprosessert mat. Hun mener det er åpenbart at argumentene for å ikke gi råd om ultraprosessert mat kommer fra industrien. Hypotesen er at de store monopolselskapene tjener mye mer på ultraprosessert mat, som smakfulle ferdigretter, enn de gjør på å selge rene matvarer som rent kjøtt, fisk eller grønnsaker. Leder for arbeidet med rapporten avviser dette, og hevder den ikke påvirkes av slike interesser.

To av forfatterne av bakgrunnsartikkelen om ultraprosessert mat reagerer i likhet med Kolby. Ernæringsforsker Filippa Juul og professor Elling Tufte Bere uttaler at det er entydige studier som viser sterk forbindelse mellom ultraprosessert mat på den ene siden, og fedme, diabetes og dødelighet på den andre siden.

Ultraprosessert mat er industriprodukter der råvarene ofte ikke lenger er gjenkjennelige i det ferdige produktet, og består i stor grad av ekstrakter av råvarer (vegetabiliske oljer og annet fett, sukker, stivelse og proteiner), samt ingredienser fremstilt i laboratorier (aromastoffer, smaksforsterkere, fargestoffer, emulgatorer, konsistensmidler, stabilisatorer og andre tilsetningsstoffer).

Fedmeeksperten Jøran Hjelmesæth mener det er «red hype» å gå imot ultraprosessert mat, og at det ikke er forsket på dette. Marit Kolby svarer på dette med å si: «Det er helt uakseptabelt at han snakker usant om forskningen» og hun spør seg om Hjelmesæth er kompetent til jobben.

Forøvrig er det stor uenighet om rådene hva gjelder kjøtt, fett og melkeprodukter, men det er særlig prosessen frem mot kostholdsrådene som Kolby og Noregs Bonde- og Småbrukarlag er

kritiske til.

Referanser

[Kunnskapsgrunnlaget for nye kostråd er lansert – Helsedirektoratet](#)

[Uryddig prosess mot nye kostråd | Norsk Bonde- og Småbrukarlag](#)

[Uenighet om ultraprosessering: Ernæringsforsker trekker seg](#)

[Krangler om ultraprosessert mat: – En hype, sier fedmeekspert](#)

[Landbruk, Kostholdsråd | Marit Kolby: – Reduser inntak av ultraprosessert mat, ikke rødt kjøtt](#)