

God ernæring for bedre helse i helsestasjons- og skolehelsetjenesten i Levanger

Camilla Sandvik Børve, PhD, førsteamanuensis i
ernæringsfysiologi, mat og helse ved Nord universitet

Plan for presentasjonen

- 1. Kost og helse – status:** Helsedirektoratets kostråd, utviklingen i det norske kostholdet – barn og unge
- 2. Overvekt og fedme hos barn og unge**
- 3. Kost og helse – hva kan vi på Nord bidra med?**
- eksempel med jod

Kostrådene fra Helsedirektoratet

1. Ha et variert kosthold med mye grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter og fisk, og begrensede mengder bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt og sukker.
2. Ha en god balanse mellom hvor mye energi du får i deg gjennom mat og drikke, og hvor mye du forbruker gjennom aktivitet.
3. Spis minst fem porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag.
4. Spis grove kornprodukter hver dag.
5. Spis fisk til middag to til tre ganger i uken. Bruk også gjerne fisk som pålegg.
6. Velg magert kjøtt og magre kjøttprodukter. Begrens mengden bearbeidet kjøtt og rødt kjøtt.

Hentet fra:

<https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/1014/Helsedirektoratets%20kostråd%20IS-2377.pdf>

Kostrådene fra Helsedirektoratet, II

7. La magre meieriprodukter være en del av det daglige kostholdet.
8. Velg matoljer, flytende margarin og myk margarin, fremfor hard margarin og smør.
9. Velg matvarer med lite salt, og begrenns bruken av salt i matlaging og på maten.
10. Unngå mat og drikke med mye sukker til hverdags.
11. Velg vann som tørstedrikk.
12. Vær fysisk aktiv i minst 30 minutter hver dag.
 - Se etter Nøkkelhullet når du handler.



1. Kost og helse - status: Hvordan står det egentlig til?

- Mange har et sunt kosthold i tråd med kostrådene, men...

Oppsummering – status kosthold

- Norsk kosthold inneholder fremdeles for mye mettet fett, sukker og salt og for lite grove kornprodukter, grønnsaker, frukt og fisk.
- Det er fremdeles et altfor høyt brusforbruk i den norske befolkninga.
- Kosttilskudd med D-vitamin, folat og jern kan være nødvendig for å sikre næringsstoffinntaket for enkelte grupper i befolkninga.
- Det er tegn til at særlig unge kvinner får mindre jod gjennom kostholdet enn tidligere. (Kilder til jod: melk & meieriprodukter; fisk)

Kilde: Hentet fra Folkehelse rapporten, 2014, kapittel om kosthold:

<https://www.fhi.no/nettpub/hin/risiko--og-beskyttelsesfaktorer/kosthald---folkehelse rapporten-2014/>

Oppsummering – status kosthold

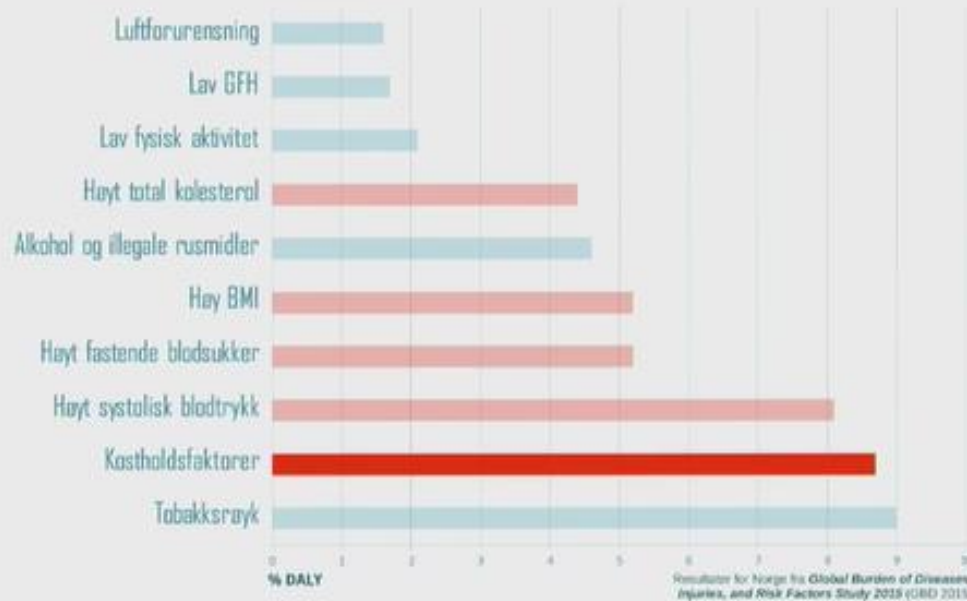
- Vi ser en sammenheng mellom utdanningslengde og kosthold.
- Forskjellene mellom kostholdet i Norge og andre europeiske land er trolig mindre i dag enn for bare noen tiår siden.
- Livsstilsykdommer kan forebygges med et mer plantebasert kosthold.

Kilde: Hentet fra Folkehelse rapporten, 2014, kapittel om kosthold:

<https://www.fhi.no/nettpub/hin/risiko--og-beskyttelsesfaktorer/kosthold---folkehelse rapporten-2014/>

Utviklingen i norsk kosthold

Sykdomsbyrde knyttet til de ti viktigste risikofaktorene for dårlig helse



Utviklingen i norsk kosthold

Helsedirektoratets kostråd



Velg mer

- Grønnsaker, frukt og bær
- Fisk og fiskeprodukter
- Bevegelse i hverdagen

Velg heller

- Grove kornprodukter enn fine
- Olje og myk margarin enn smør
- Magre meieriprodukter enn fete
- Vann enn saft og brus

Velg mindre

- Rødt kjøtt og kjøttprodukter
- Salt og matvarer med mye salt
- Sukker, brus, saft og godteri
- Stillesitting



Utdypende informasjon:

<https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/1014/Helsedirektoratets%20kostråd%20IS-2377.pdf>

Utviklingen i norsk kosthold

Nasjonal handlingsplan for bedre kosthold Mål 2021



20 prosent økt forbruk
av grove kornvarer



22 prosent redusert
saltinntak



20 prosent økt forbruk
av grønnsaker og 20 prosent
økt forbruk av frukt og bær



Redusert innhold av mettet fett
i kosten til **12 energiprosent**



20 prosent økt forbruk
av fisk



Redusert innhold av tilsatt sukker
i kosten til **11 energiprosent**



60 prosent fullammes ved **4 måneder**,
25 prosent fullammes ved **6 måneder** og
50 prosent ammes ved **12 måneders** alder

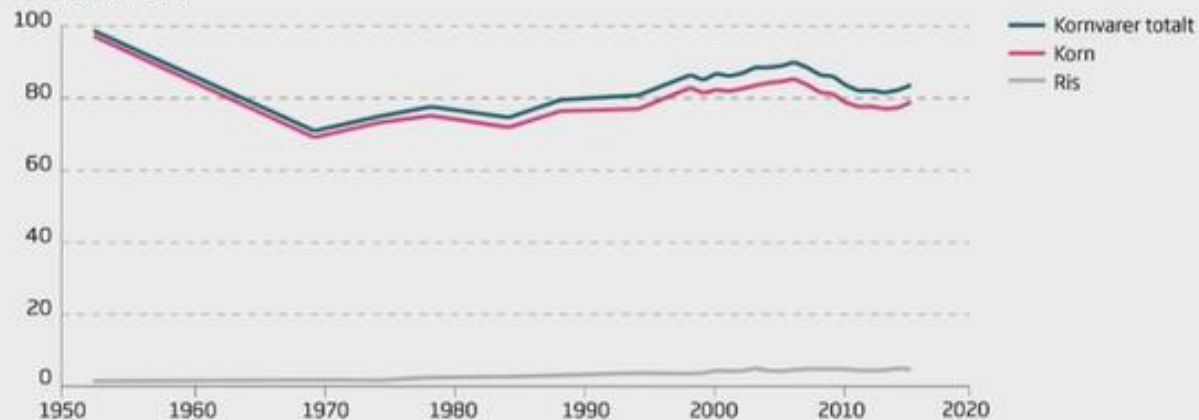
Utviklingen i norsk kosthold

Kornvarer

Matforsyning. Kg/person/år

● FIGUR 1. KORNVARER

Kg per person per år



Utviklingen i norsk kosthold

Grønnsaker, frukt og bær

Matforsyning Kg/person/år

● FIGUR 2. GRØNNSAKER, FRUKT OG BÆR

Kg per person per år

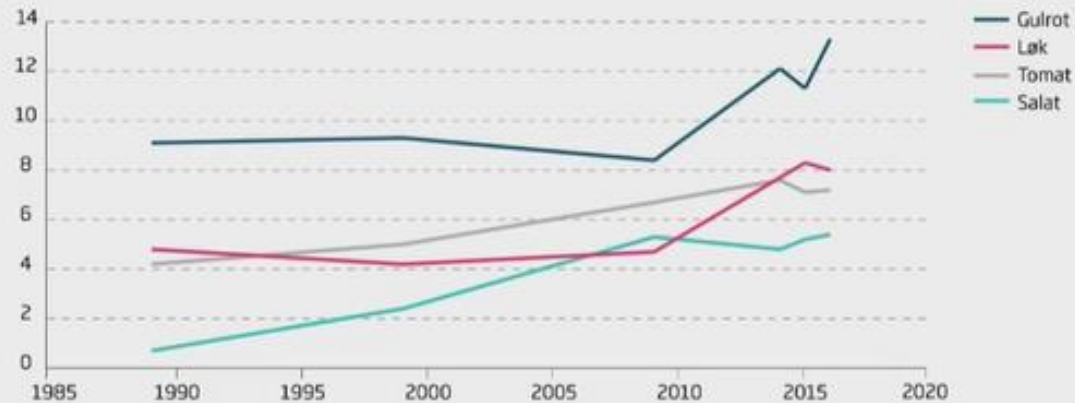


Utviklingen i norsk kosthold

Grønnsaker (friske)

● FIGUR 3. GRØNNSAKER (friske)

Omsetning, kg per person per år



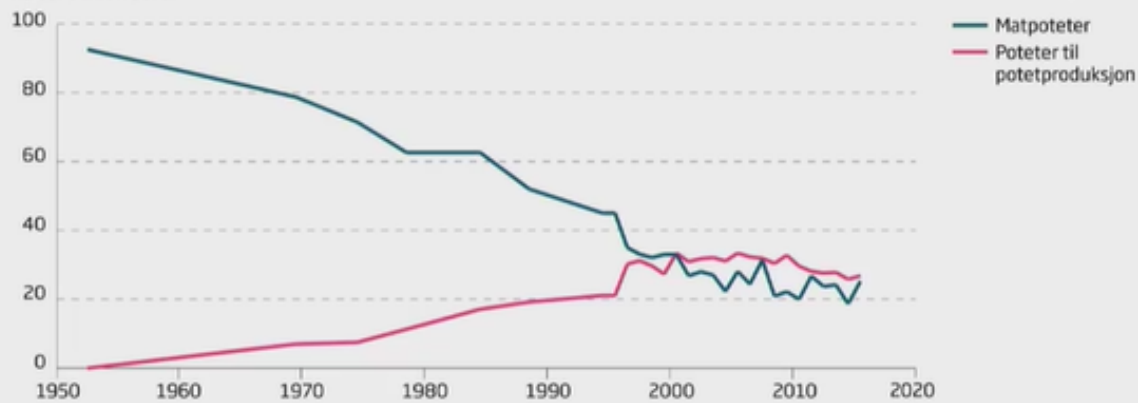
Utviklingen i norsk kosthold

Poteter

Matforsyning. Kg/person/år

● FIGUR 5. POTETER

Kg per person per år



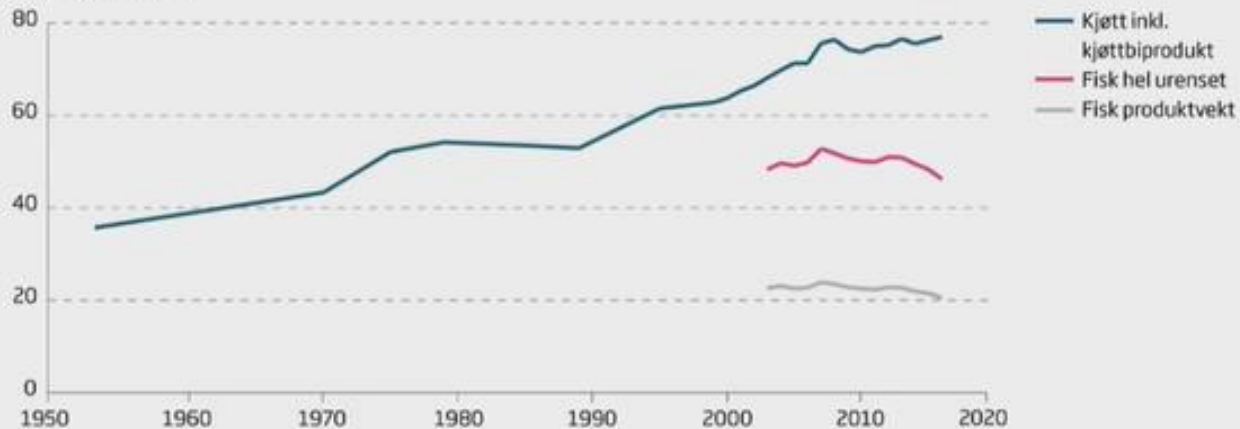
Utviklingen i norsk kosthold

Kjøtt totalt og fisk

Matforsyning. Kg/person/år. Fiskestatistikk (Norges sjømatråd/NIBIO)

● FIGUR 9. KJØTT TOTALT OG FISK

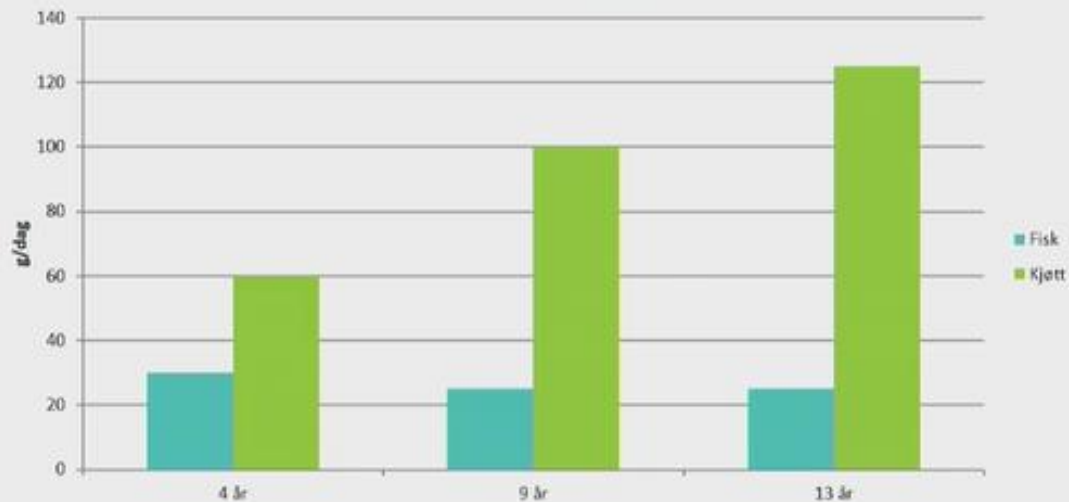
Kg per person per år



Utviklingen i norsk kosthold

Fisk og kjøtt barn og unge

Fisk og kjøtt
Ungkost 2015-16



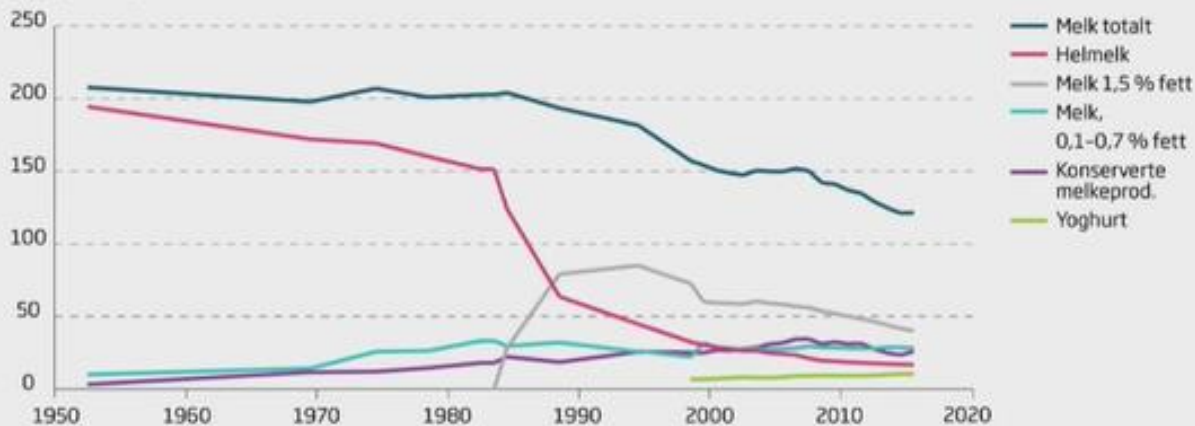
Utviklingen i norsk kosthold

Melk og yoghurt

Matforsyning. Kg/person/år

● FIGUR 10. MELK

Kg per person per år



Utviklingen i norsk kosthold

Ost, fløte, rømme og egg

Matforsyning. Kg/person/år

● FIGUR 11. OST, FLØTE, RØMME OG EGG

Kg per person per år



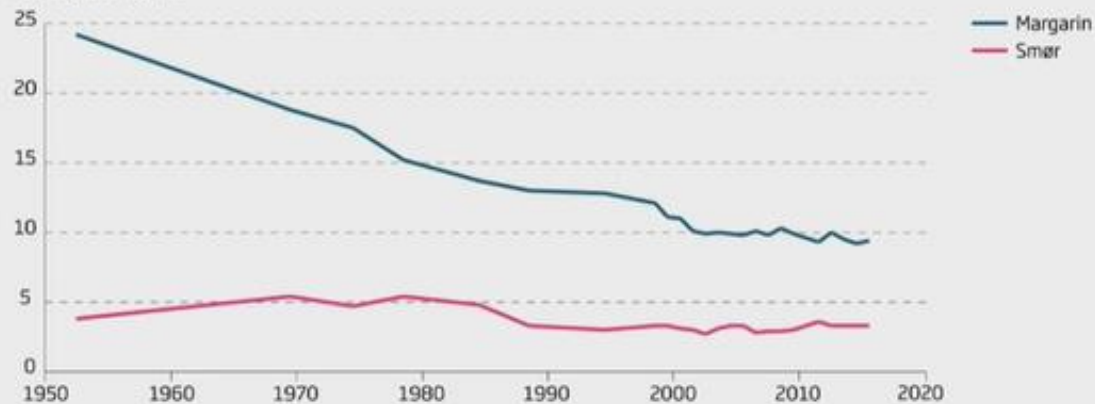
Utviklingen i norsk kosthold

Margarin og smør

Matforsyning, Kg/person/år

● FIGUR 12. MARGARIN OG SMØR

Kg per person per år



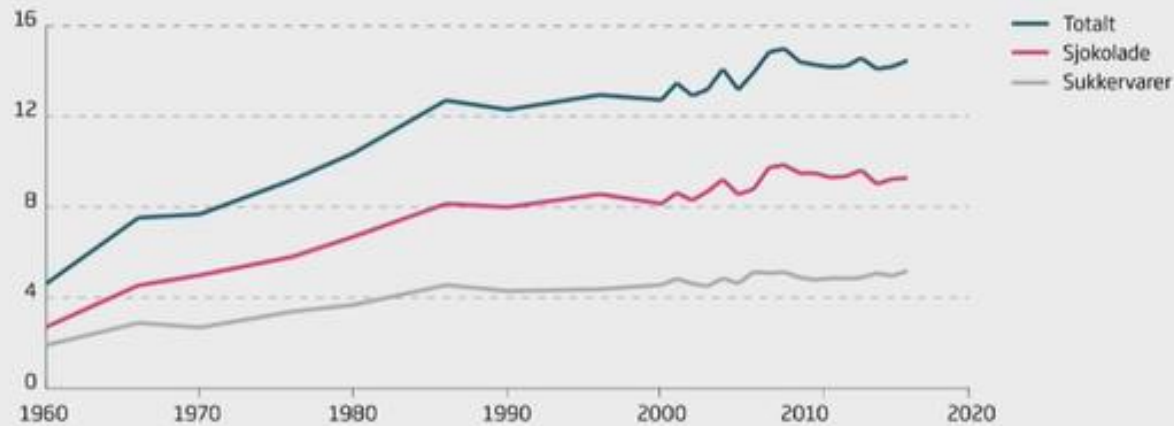
Utviklingen i norsk kosthold

Sjokolade og sukkerverer

Kg/person/år

● FIGUR 15. SJOKOLADE OG SUKKERVERER

Kg per person per år



Kilde: Norske Sjokoladefabrikkers Forening.

Utviklingen i norsk kosthold

Matvareforbruk endring 2015-16 i %



Grønnsaker	+ 5 %
Korn	+ 2 %
Margarin	+ 2 %
Sjokolade og godteri	+ 2 %
Kjøtt	+ 0,9 %



Ost	0 %
Smør	0 %



Sukker, honning o.l.	- 0,7 %
Fløte	- 1 %
Brus m sukker	- 2 %
Frukt og bær	- 2 %
Melk	- 3 %
Fisk	- 4 %

Utviklingen i norsk kosthold

Tilsatt sukker, E%

Matforsyning 1953-2016 og Forbruksundersøkelser 1975-2012

● FIGUR 22. TILSATT SUKKER SOM ANDEL AV KOSTENS ENERGIINNHOOLD IFØLGE MATFORSYNINGSSSTATISTIKK (Mf) OG FORBRUKSUNDERSØKELSER (Fbu)



Utviklingen i norsk kosthold

Inntak og kilder til tilsatt sukker

Ungkost 2015-16

**I den nasjonale kostholdsundersøkelsen
Ungkost utgjorde sukker
i gjennomsnitt:**

- 12 E% blant 9- og 13-åringer
og 9 E% blant 4-åringer

Største kilder til tilsatt sukker:

- Sukker/søtsaker, saft/nektar/brus
med sukker og kaker



Status for kost – barn

- **Hovedfunn:** 4-åringene som deltok i undersøkelsen hadde i stor grad et kosthold som var i tråd med kostholdsrådene
- For 4-åringer er **inntaket av frukt og grønt for lavt:** 9 av 10 spiser for lite frukt og grønt.
- De spiser også **for mye mettet fett** (kjøttprodukter som pølser og kjøttdeig, og meieriprodukter som smør og ost bidrar mest til mettet fett i kosten for disse barna)
- Inntak av **vitaminer og mineraler var stort sett bra**, bortsett fra vitamin D og jern (lavere enn anbefalt).
- **Sukkerinntaket** for disse barna var på 9 E%, altså under anbefalt grense
- Men, kun 20 % av de spurte deltok i undersøkelsen, og utvalget er skjevt (foreldrenes utdanningsnivå høyere enn gjennomsnittet i befolkningen – FHI tar klare forbehold når det gjelder resultatene fra denne undersøkelsen!)

Kilde: Ungkost 3, publisert i 2016. FHI, i samarbeid med UiO, H-dir og Mattilsynet

Status for kost – barn og unge

- **Hovedfunn** for 9-åringer og 13-åringer (Ungkost, 2015): Kostholdet generelt er bra.
- **Sukkerinntaket** har gått betydelig ned siden 2000; hos 9-åringene fra 17,3 til 12 E%, blant 13-åringene har andelen sunket fra 19,1 til 12,4 E%.
- Nedgangen skyldes i stor grad **mindre inntak av brus / sukkerholdig saft**.
- Sukkerinntaket er imidlertid enda for høyt. De største kildene til sukker for disse barna, er brus, saft og godteri.

Status for kost – barn og unge

- Barna spiser også **mer fett** enn maksgrensen på 10 % - målt inntak var 13 % i snitt.
- Hovedkilder til inntak av mettet fett er **kjøtt- og meieriprodukter**, som for 4-åringene
- I tillegg spiser disse barna **for lite frukt, grønnsaker og fisk.**
- Gutter spiser mer brød og kjøtt, men mindre frukt og bær enn jenter. De drikker også mer melk og sukret brus/ saft enn jentene.

2. Overvekt og fedme hos barn og unge i Norge

Status overvekt / fedme – barn og unge

- Tall fra barnevekststudien 2015 (FHI) viser at andelen barn med overvekt og fedme har holdt seg stabil på ca. 16 % fra 2008 til 2015.
- Det er en høyere andel jenter enn gutter som har overvekt eller fedme i åtteårsalderen.
- Gjennomsnittlig livvidde har økt i større grad enn gjennomsnittlig kroppsmasseindeks (KMI) de siste tiårene. Dette kan tyde på at fordelingen av fett på kroppen er i endring hos barn og unge (FHI, 2014).
- Flere studier tyder på at bukfedme øker risikoen for hjerte- og karsykdommer og type 2 diabetes, først og fremst i voksen alder.

Kilde: <https://www.fhi.no/nettpub/barnehelserapporten/helse-og-levevaner/utvikling-av-overvekt-og-fedme-blan/>

Status overvekt / fedme – barn og unge, II

- Andelen barn med overvekt og fedme er lavest i familier der foresatte har videregående eller høyskoleutdanning.
- Både mors utdanning, kommunestørrelse og familienes sivilstatus har betydning for andelen barn med overvekt / fedme.
- Det finnes ingen landsdekkende undersøkelser med måling av vekt og høyde i Norge som kan vise utviklingen av overvekt og fedme blant ungdom over tid.
- 23 % av 17-åringer på sesjon har overvekt eller fedme – ser ut til å ha økt noe de seneste årene.
- Resultater fra Ung-HUNT viser imidlertid at andelen med overvekt blant ungdom økte i perioden fra 1995-1997 til 2006-2008; for både jenter og gutter i VGS, var andelen overvektige i 2006-2008 nærmere 20 %.

3. Kost og helse – hva kan vi på Nord bidra med?

1. Informasjonsinnhenting og kunnskapsoppdateringer – som denne om jod
 2. Forsknings samarbeid
 3. Presentasjoner og faglige innspill / faglige diskusjoner
 4. Videreutdanning og veiledning for masteroppgaver
- Annet?

Hva skal *dere* gjøre?

- Hvordan fungerer dette hos dere?
 - Hva er dagens praksis?
- Hvilke erfaringer har dere?
- Muligheter for forbedring?
- Har dere sett hva den nye nasjonale ***faglige retningslinjen for det helsefremmende og forebyggende arbeidet i helsestasjon, skolehelsetjeneste og helsestasjon for ungdom*** , sier om kosthold, vekt og helse hos barn og unge?

Noen steder en kan finne mer informasjon

- <https://helsedirektoratet.no/folkehelse/kosthold-og-ernering>
- <https://helsedirektoratet.no/nyheter/utviklingen-i-norsk-kosthold-gronnsaker-oker-mest>
- <https://helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/mat-for-barn/kosthold-for-ungdom>
- <https://helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/mat-for-barn/mellom-6-og-12-ar>
- <https://helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/mat-for-barn/skolemat>
- <http://mhfa.no/mat-og-maltider-i-skolen/>
- <http://mhfa.no/ressurser-category/mat-og-helse/>

Kontaktinformasjon

Ved spørsmål, behov for mer info, ønske om å diskutere mulige tema for masteroppgaver etc., ta gjerne kontakt:

Camilla Sandvik Børve

Tlf. 74 02 27 91,
mobil, 414 66 704

E-post: camilla.s.borve@nord.no

Jeg har kontor i Nylåna, i 2. etasje, Campus Levanger





Tusen takk for oppmerksomheten!