

Vedlegg 8 – Beskrivelse av matvaregrupperingen brukt til sammenligning med Helsedirektoratets kostråd

Helsedirektoratet presenterte august 2024 oppdaterte kostråd, under følger en oppsummering av kostrådene med mengdeangivelsene som er brukt i denne rapporten.

Kostråd

- Ha et variert kosthold, velg mest mat fra planteriket og spis med glede.
 - Frukt, bær eller grønnsaker bør være en del av alle måltider.
 - La grovt brød eller andre fullkornsprodukter være en del av flere måltider hver dag.
 - Velg oftere fisk og sjømat, bønner og linser enn rødt kjøtt. Spis minst mulig bearbeidet kjøtt.
 - Ha et daglig inntak av melk og meieriprodukter. Velg produkter med mindre fett.
 - Godteri, snacks og søte bakervarer bør begrenses.
 - Drikk vann!
-
- Velg mest mat fra planteriket som grønnsaker, frukt og bær, fullkorn, bønner, linser og erter, og nøtter. Bruk planteoljer i matlaging. Spis med glede og sett av tid til måltidet.
 - Det anbefales å spise 20–30 gram usaltede nøtter hver dag.
 - Frukt, bær eller grønnsaker bør spises til alle måltider, gjerne også som mellommåltid. Det er anbefalt å spise minst fem og helst åtte porsjoner hver dag. Varier mellom ulike typer frukt, bær og grønnsaker.
 - Én porsjon er 100 gram. Inntil et halvt glass juice (1 dl) kan inngå som én porsjon dersom juicen er laget av 100 prosent frukt, bær eller grønnsaker.
 - Det er anbefalt å spise grovt brød, grovt knekkebrød, kornblandinger, gryn, fullkornspasta eller andre fullkornsprodukter som en del av minst to måltider hver dag.
 - Anbefalt inntak er minst 90 gram fullkorn hver dag.
 - Velg fisk og sjømat til middag to til tre ganger i uken og gjerne som pålegg. Bruk bønner, linser og erter som middag eller som tilbehør. Fisk og sjømat, bønner, linser, erter, egg og rent kjøtt er gode kilder til flere viktige næringsstoffer. Begrens rødt kjøtt og spis minst mulig bearbeidede produkter av rødt og hvitt kjøtt.
 - Anbefalt inntak av fisk er 300–450 gram hver uke. Mengden gjelder spiseklart produkt.
 - Minst 200 gram bør være fet fisk. Mengden gjelder spiseklart produkt.
 - Rødt kjøtt kan inngå som en del av kostholdet, men bør begrenses til 350 gram per uke eller lavere. Mengden gjelder spiseklart produkt.
 - Ha et minimalt inntak av bearbeidede produkter av rødt og hvitt kjøtt.
 - Det er anbefalt å drikke eller spise tre porsjoner melk eller meieriprodukter hver dag. Velg varianter med mindre fett. Melk og meieriprodukter er viktige kilder til kalsium og jod.
 - En porsjon kan være:
 - et glass melk eller syrnet melk (1,5–2 dl) (1,5 dl er brukt som porsjon i denne rapporten)

- et lite beger yoghurt (125–150 gram) (*125 g er brukt som porsjon i denne rapporten*)
- to osteskiver (20 gram)
- melk eller yoghurt (1,5–2 dl) til en porsjon frokostblanding/kornblanding
- én porsjon havregrøt laget på melk (1,5–2 dl)
- 100–160 gram cottage cheese, kvarg, skyr eller lignende (*100 g er brukt som en porsjon cottage cheese eller kesam i denne rapporten, 125 g er brukt som en porsjon skyr (tilsvarende som for yoghurt).*)
- For å bidra til å dekke behovet for jod bør to av porsjonene være melk, syrnet melk eller yoghurt.
- Det er anbefalt å begrense inntaket av godteri, sjokolade, snacks, chips, kjeks, is, søte pålegg, desserter og bakervarer som kaker og boller. I et variert og sunt kosthold er det rom for disse matvarene av og til, og i små mengder.
- Det er anbefalt å drikke vann når du er tørst, til måltider og ved fysisk aktivitet. Drikke med sukker, som brus, energidrikk, saft og iste, bør begrenses. Inntaket av alkohol bør være så lavt som mulig ut fra et helseperspektiv.

For å sammenligne inntaket fra kostholdsundersøkelsen med anbefalingene i kostrådene, måtte det gjøres en del tilpasninger i forhold til matvaregrupperingen som er brukt i resultattabellene for øvrig. Disse tilpasningene er beskrevet i det følgende.

For utregningen av inntak av frukt og bær per dag ble det totale inntaket beregnet som summen av frisk frukt/bær, varmebehandlet frukt/bær og hermetisk frukt/bær uten tilsatt sukker. Tilsvarende ble det totale inntaket av grønnsaker beregnet som summen av friske/frosne grønnsaker, varmebehandlede grønnsaker, hermetiske grønnsaker, syltede grønnsaker, tang og tare (ansett som grønnsak selv om dette ikke er definert i kostrådene) og grønnsaksbaserte sauser (70 % av vekten av grønnsaksbaserte sauser ble anslått å være grønnsaker). Det totale inntaket av juice ble satt til maksimalt 100 gram. Summen av frukt, bær, grønnsaker og juice ble deretter regnet ut. Frukt og grønnsaker som inngikk i sammensatte retter som gryteretter, taco og supper ble inkludert i beregningene.

Verdier for matvarers innhold av fullkorn er inkludert i kostberegningsprogrammet og kunne hentes direkte ut av datamaterialet uten videre bearbeiding. Fullkorn fra alle kilder, både fra brød, sammensatte retter og rent korn (som havregryn) inngikk i beregningene.

Siden kostrådet for inntak av fisk er angitt som ukentlig inntak, ble anbefalingen delt på syv, slik at det daglige inntaket av fisk skulle være på minst $300 \text{ g} / 7 = 43 \text{ g}$ til $450 \text{ g} / 7 = 64 \text{ g}$. For fet fisk (fisk med 5 % fett eller mer) ble det anbefalte daglige inntaket på minst $200 \text{ g} / 7 = 29 \text{ g}$. Inntaket av ren fisk ble regnet som summen av alle typer ren fisk deltagerne hadde spist. I tillegg ble fiskeandelen estimert fra alle sammensatte fiskeprodukter (som fiskekaker, fiskepinner, makrell i tomat og kaviar) basert på produsentenes varedeklarasjoner. Siden inntaket av fiskeprodukter i beregningsprogrammet kommer ut som rå vekt, ble inntakstallene ganget med en vektendringsfaktor på 20 % slik at den rå vekten ble redusert med 20 % for å ta høyde for at fisken taper seg i vekt ved tilberedning. For denne sammenligningen ble inntak over den nedre grensen på 43 g fisk totalt og 29 g fet fisk ansett som å følge kostrådet.

Inntaket av rødt kjøtt inkluderte kjøtttypene storfekjøtt, fåre-/lammekjøtt, svinekjøtt og geitekjøtt. For beregningene av rødt kjøtt ble alt rødt kjøtt inkludert, både rent rødt kjøtt og produkter av rødt kjøtt som pølser og kjøttpålegg. Det ble benyttet en vektendringsfaktor fra rått til tilberedt rødt kjøtt på 30 % slik at rå vekten ble redusert med 30 % for å ta høyde for at kjøttet taper seg i vekt ved tilberedning. Siden kostrådet for rødt kjøtt er angitt som et ukentlig inntak på inntil 350 g tilberedt rødt kjøtt, ble dette delt på syv, slik at det daglige inntaket av rødt kjøtt kunne være på maksimalt $350 \text{ g} / 7 = 50 \text{ g}$.

For bearbeidet kjøtt ble alt bearbeidet kjøtt, både rødt og hvitt, inkludert. Alt kjøtt som ikke var rent kjøtt eller rent malt kjøtt (som f.eks. kjøttdeig og karbonadedeig) ble regnet som bearbeidet kjøtt, for eksempel pølser, kjøttpålegg, saltet kjøtt, kjøpte kjøttkaker og kjøpte kjøttboller. Hjemmelagde kjøttkaker, karbonader, kjøttboller og lignende ble ikke ansett som bearbeidet kjøtt. Også for bearbeidede kjøttprodukter ble det benyttet en vektendringsfaktor på 30 % for å ta hensyn til vekttap ved tilberedning der det ble ansett som hensiktsmessig. Vektendringsfaktoren ble imidlertid ikke brukt på ferdigstekte kjøttprodukter som stekte kjøpte kjøttkaker og kjøttpålegg.

For meieriprodukter er det spesifisert i kostrådene at to av de anbefalte tre porsjonene av meieriprodukter bør være melk, syrnet melk eller yoghurt for å bidra til å dekke behovet for jod. Vi tok derfor utgangspunkt i inntaket av melk, yoghurt, kesam og cottage cheese for å vurdere antallet som oppfylte kostrådet. For å beregne inntaket av melk og syrnet melk, ble inntaket av lettmeik med 1-1,2 % fett, lettmeik med 0,5-0,7 % fett, skummet melk, smaksatt melk uten sukker og Biola summert. Helmeik ble ikke inkludert da kostrådet angir at det anbefales å velge varianter med

mindre fett. En porsjon melk ble ansett som 150 gram, og antall porsjoner ble regnet ut for hver registreringsdag for hver deltager. Deretter ble summen av yoghurt og skyr regnet ut, her ble en porsjon satt til 125 gram og antall porsjoner regnet ut for hver registreringsdag og deltager. For cottage cheese og kesam ble en porsjon vurdert som 100 g og antall porsjoner ble regnet ut. Inntaket av ost med under 20 % fett ble summert, og antall porsjoner ble regnet ut ved å regne en porsjon som 20 gram. Deretter ble antallet porsjoner ost med under 20 % fett summert. Summen av ost ble så satt til maks en porsjon slik at det ikke var mulig å regne med mer enn en porsjon av ost i det totale inntaket av meieriporsjoner. Til slutt ble summen av porsjoner av melk, yoghurt og skyr, cottage cheese, kesam og ost med under 20 % fett regnet ut og sammenlignet med anbefalingen om tre porsjoner meieriprodukter per dag, hvorav minst to skal være melk eller yoghurt.