

Nya nordiska riktlinjer välkomnas av dietister

Forskningsområdet mat och näring har under senare år utvecklats explosionsartat och bidragit till en stor mängd nya forskningsresultat med koppling till nutrition. I den femte upplagan av nordiska näringsrekommendationer som offentliggörs den 3 oktober speglas en helhetssyn på hälsan, bland annat med fokus på matvanor och kvalitet avseende fett respektive kolhydrater.

De nya nordiska näringsrekommendationerna NNR5 är riktlinjer om mat för den allmänna befolkningen och syftar till att tillgodose näringsbehov och förebygga sjukdomar. Rekommendationerna bygger på en systematisk genomgång och värdering av samband mellan matvanor och hälsa i den vetenskapliga litteraturen.

– **En viktig förändring är att fokus flyttas från energiprocent till rekommendationer om hälsosamt fett och kolhydrater med mervärde.** Den vetenskapliga bedömningen är att kvalitet är viktigare än mängd när det gäller kolhydrater, fett och proteiner. Men det får inte uppfattas som att det inte finns något tak för hur mycket man kan äta inom ramen för vad som är hälsosamt. Det är fortfarande viktigt att äta balanserat och varierat, betonar Karin Kauppi från Dietisternas riksförbund.

Andra viktiga uppdateringar gäller D-vitamin där rekommenderad daglig dos höjs rejält, och justeringar kring kalcium, folat (folsyra) och järn samt vägledning kring ätbeteende. Helhetsperspektivet är en logisk följd av att det inom forskningen blir allt vanligare att man studerar hela kosten, inte ett specifikt livsmedel eller näringsämne.

Råden om kostvanor för att förbättra folkhälsan baseras på kunskaper kring riskfaktorer för livsstilsrelaterade sjukdomar. Hälsosamma matvanor är en viktig del i att förebygga hjärtkärlsjukdomar, benskörhet (osteoporos), vissa cancertyper, typ-2 diabetes och relaterade följsjukdomar. Lättillgänglig och tydlig information är en förutsättning för att individen ska kunna göra egna medvetna val.

– **Hälsosam mat inte behöver vara så komplicerat**, säger Karin Kauppi. De nya näringsrekommendationerna innebär en modernisering och uppdatering av föregående kostrekommendationer till allmänheten, och handlar mycket om hälsosamma val och sunda vanor. Dietistens uppdrag är att tolka och omformulera rekommendationer till prat om mat på tallriken och individualiserade råd för bättre matvanor.

DRF välkomnar de nya näringsrekommendationerna som kommer att användas av Sveriges dietister i mötet med patienter, och i samband med föreläsningar och andra befolkningsinriktade aktiviteter.

De nordiska näringsrekommendationerna handlar om sjukdomsförebyggande kost, till skillnad från behandlade, som bland annat visas i den nyligen publicerade SBU-rapporten. Denna riktar sig till personer med fetma, som i Sverige utgör cirka 14 procent av befolkningen.

Fakta och konkreta råd: Varannan svensk väger för mycket, 40.000 svenskar dör varje år i hjärt-kärlsjukdom och lika många drabbas av cancer. Därför fokuseras råden kring att vi behöver äta mer grönsaker, frukt, fisk och fullkorn, byta ut hårt fett mot mjukt, och minska på salt och socker (främst från läsk, godis, glass, snacks, kakor).

- **Mer fullkorn, grönsaker, frukt och bär** för mer vitaminer, mineraler, antioxidanter och fibrer, samt ger lite energi i förhållande till volym; lättare hålla vikten och minskad risk för diabetes och hjärtkärlsjukdom
- **Mer fisk** för fettsyrnornas skull och för att tillföra bland annat D-vitamin, jod och selen
- **Mjukare fett** och **mindre salt**; förebygger hjärtkärlsjukdomar
- **Mindre socker** för att öka näringstätheten i kosten som helhet, och för att minska övervikt och fetma.

Seminarier (ink presskonferens) streamas 3 okt kl 11:15-15:15: <http://www.norden.org/sv/tema/nordic-nutrition-recommendation/streaming3>

För ytterligare upplysningar om NNR5 kontakta

Karin Kauppi, leg. dietist,
Projektkoordinator Dietisters samtal om levnadsvanor, DRF
tfn: 070-733 98 96
E-post: karinkauppi@drf.nu

För ytterligare upplysningar om DRF, kontakta

Elisabet Rothenberg,
leg. dietist, samt ordförande DRF
tfn: 0706-41 45 81
E-post: elisabet.rothenberg@vgregion.se

Dietisternas Riksförbund (DRF) är en yrkesförening inom Naturvetarna. Medlemmarna är legitimerade och har en universitetsutbildning med huvudinriktning på näringslära och nutrition omfattande 3-4 års högskolestudier.

Av DRF:s drygt 1200 medlemmar arbetar de flesta inom sluten- och öppenvård samt kommunal äldreomsorg, med prevention och behandling av nutritionsrelaterade problem samt undervisning av personal. Dietister arbetar också inom folkhälsa och friskvård samt för olika livsmedels- och läkemedelsföretag.



PRESSMEDDELANDE

Dietisternas Riksförbund (DRF) är en yrkesförening inom Naturvetarna. Medlemmarna är legitimerade och har en universitetsutbildning med huvudinriktning på näringslära och nutrition omfattande 3-4 års högskolestudier. Av DRF:s drygt 1200 medlemmar arbetar de flesta inom sluten- och öppenvård samt kommunal äldreomsorg, med prevention och behandling av nutritionsrelaterade problem samt undervisning av personal. Dietister arbetar också inom folkhälsa och friskvård samt för olika livsmedels- och läkemedelsföretag.

WWW.DRF.NU



DRF
DIETISTERNAS
RIKSFÖRBUND