



Vad är nytt i NNR 2023?

Hanna Eneroth, DRF webinarium om friska äldre 2024-01-23

Introduktion till NNR 2023

- Utökat uppdrag livsmedelsgrupper och hållbarhet-miljö
- Alla artiklar publiceras i Food & Nutrition Research
- Referensvärden för energi och näringsämnen på svenska



Nordic Council of Ministers

NORDIC NUTRITION RECOMMENDATIONS
2023
INTEGRATING ENVIRONMENTAL ASPECTS

Referensvärden för energi och näringsämnen
En sammanfattning av de nordiska näringsrekommendationerna, NNR 2023

food & nutrition research

HOME ABOUT CONTENT SUBMISSIONS POLICIES

HOME / Nordic Nutrition Recommendations

Nordic Nutrition Recommendations

Special Collection
Nordic Nutrition Recommendations

Energy – a scoping review for the Nordic Nutrition Recommendations 2023 project
Lieselotte Cloetens, Lars Ellegård
Published: 2023-11-14

Fluid and water balance: a scoping review for the Nordic Nutrition Recommendations 2023 project
Per Ole Iversen, Mikael Fogelholm
Published: 2023-11-13

Thiamin (Vitamin B₁) – A scoping review for Nordic Nutrition Recommendations 2023
Hanna Sara Strandler, Tor A. Strand
Published: 2023-11-13

Vitamin D – a scoping review for Nordic nutrition recommendations 2023

<https://foodandnutritionresearch.net/index.php/fnr/catalog/category/nnr>

För vilka gäller NNR?

I den generella befolkningen ingår

- Variationer i metabolism och känslighet mellan individer
- Övervikt och fetma*
- Kroniska sjukdomar* och riskfaktorer tex typ 2 diabetes och högt blodtryck
- Kortare infektioner och medicinska behandlingar *

Justeringar kan behövas vid t.ex:

- Långvarig infektion
- Malabsorption
- Behandling som rör mage-tarm
- Allergi, IBS

* upp till den som rekommenderar eller behandlar

Hälsan är grunden

- Maten som ger tillräckligt med näringsämnen
- Maten som bidrar till att förebygga sjukdom
- Samlad och bedömd evidens från många typer av studier
- Miljöaspekter, till exempel en riktning lades till



Sammanfattning av slutsatser livsmedel



En i huvudsak växtbaserad kost med mycket grönsaker, frukt, bär, baljväxter, potatis och fullkorn



Rikligt med fisk och nötter



Begränsat av rött kött och kyckling



Måttligt av mjölkprodukter, låg fetthalt för hälsan



Minimalt av charkprodukter, alkohol samt processad mat med mycket fett, salt och socker

Referensvärden för energi – små skillnader

Ändrade åldersgrupper

Åldersgrupp	Referensvikt ¹ kg	REE ² MJ/d	Medelvärde PAL ³ 1,4 MJ/d	Medelvärde PAL ³ 1,6 MJ/d	Aktiv PAL ³ 1,8 MJ/d
KVINNOR					
18–24 år	64,2	5,9	8,3	9,4	10,6
25–50 år	64,1	5,7	8,0	9,0	10,2
51–70 år	62,5	5,2	7,2	8,3	9,3
> 70 år	60,6	5,1	7,1	8,2	9,2
MÄN					
18–24 år	75,2	7,4	10,4	11,8	13,2
25–50 år	74,8	7,1	9,9	11,3	12,7
51–70 år	73,0	6,4	9,0	10,3	11,6
> 70 år	70,6	6,3	8,8	10,1	11,3

Tabell 1 i [Referensvärden för energi och näringsämnen \(livsmedelsverket.se\)](https://livsmedelsverket.se),
Box 8 i [NORDIC NUTRITION RECOMMENDATIONS 2023 \(norden.org\)](https://norden.org)

¹ Se NNR 2023 (tabell 8, fotnot 1) för källor.

² REE = energiförbrukning vid vila (resting energy expenditure) uttryckt i megajoule (MJ) per dag. För motsvarande värden uttryckta i kilokalorier (kcal) per dag, se NNR 2023 (bilaga 4).

³ PAL = fysisk aktivitetsnivå (physical activity level), uttrycker en individs genomsnittliga totala fysiska aktivitet och används för att skatta den dagliga energiförbrukningen.

⁴ Viktuppgång på 14 kg under graviditeten, utifrån BMI på 18,5–24,9 före graviditet.

⁵ Helamning 0–6 månader efter barnets födelse.

Fett, protein, kolhydrater för vuxna och barn från 2 år

Näringsämne	Energiprocent (E%)
FETT	25–40
Cis-enkelomättade fettsyror	10–20
Cis-fleromättade fettsyror	5–10
Mättade fettsyror	< 10
Transfettsyror	Så lågt som möjligt
KOLHYDRATER¹	45–60
Kostfiber	≥ 25–35 g/dag
Fritt socker	< 10
PROTEIN	10–20

Vuxna minst 3g/MJ

Intag av tillsatt och fritt socker ska vara under 10 E% och helst lägre

¹ Inklusive energi från kostfibrer.

Tabell 4 i [Referensvärden för energi och näringsämnen \(livsmedelsverket.se\)](https://livsmedelsverket.se),
Box 2, 6 och 7 i [NORDIC NUTRITION RECOMMENDATIONS 2023 \(norden.org\)](https://norden.org)

Fettkvalitet, en SR om äldre

En systematisk litteraturöversikt av studier på gruppen ≥ 50 år

- Ingen association mellan intag av typ av fettsyror och utvecklingen av Alzheimers sjukdom eller demens hittades
- Studierna visade på motstridiga resultat
- Fler väldesignade prospektiva studier behövs för att kunna avgöra om det finns några samband

Slutsats i NNR2023: Samma rekommendationer för fettkvalitet gäller för äldre som för yngre vuxna

Referens: Nwaru, 2022 [Quality of dietary fat and risk of Alzheimer's disease and dementia in adults aged \$\geq 50\$ years: a systematic review | Food & Nutrition Research \(foodandnutritionresearch.net\)](https://www.foodandnutritionresearch.net/)

Protein som i kvävebalans

- Genomsnittsbehovet för protein för vuxna är 0,66 g per kg kroppsvikt och dag och det ger ett RI på 0,83 g/kg kroppsvikt och dag (Efsa 2012)
- Dessa värden är satta utifrån studier om kvävebalansen och där har man inte kunnat se att äldre vuxna skulle ha ett högre behov än yngre vuxna

Referens: [Scientific Opinion on Dietary Reference Values for protein | EFSA \(europa.eu\)](#), 2012

Protein, funktion och andel av energin

- I nyare studier har man sett att högre proteinintag skulle kunna ge bättre funktionella utfall.
- Detta har bedömts ha lägre evidens och inte tillräckligt för att ändra genomsnittsbehovet för äldre.
- Äldre behöver högre proteinintag i förhållande till energiintaget som ofta är lägre än för yngre vuxna.
- Proteinrekommendationen uttrycks också i E%, och där gäller att för planering av kosten för äldre är 18E% en bra målnivå

Referens: [Protein – a scoping review for Nordic Nutrition Recommendations 2023 | Food & Nutrition Research \(foodandnutritionresearch.net\)](https://foodandnutritionresearch.net)

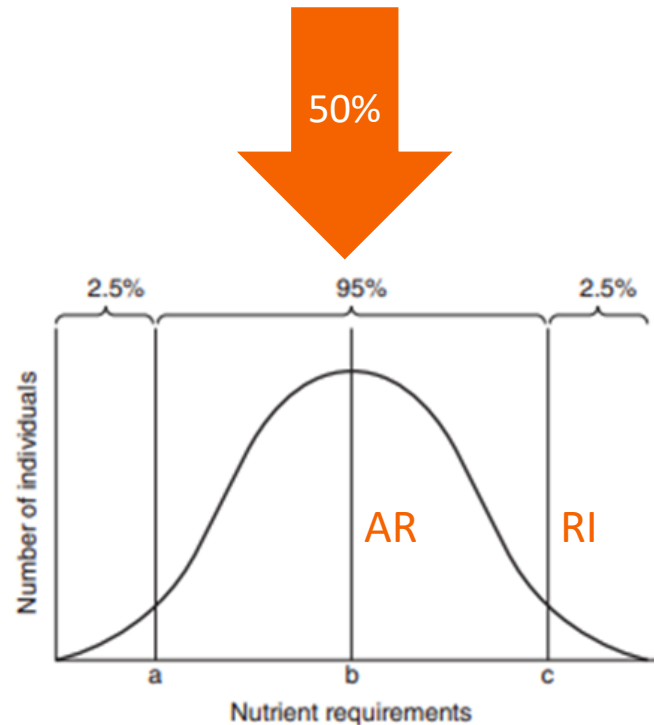
Vitaminer och mineraler

Rekommendationen skiljer sig mellan vuxna och åldersgruppen för >70 :

- D-vitamin
- Järn (något lägre för kvinnor >70)
- Zink (något lägre för kvinnor och män >70)
- Fluor (något lägre för kvinnor >70)



Alla referensvärden har räknats om



- **AR**, genomsnittsbehov
- **RI**, rekommenderat intag
- **AI**, tillräckligt intag (AI) När det inte finns tillräckligt med underlag för att fastställa AR. AI är ofta baserat på det aktuella intaget i befolkningen.
- **Provisoriskt AR** är mer osäkert än AR och används när AR inte kan fastställas. (AI x 0,8)

D-vitamin – 20 µg från 70 år

- I NNR 2012 ett RI på 20 µg/d för ≥ 75 år
- I NNR 2023 ett RI på 20 µg/d för >70 år
- Underlaget för rekommendationen har stärkts sedan 2012.
- Exponering för sol under sommarhalvåret har inkluderats
- Sköra äldre, individer med låg solexponering och individer med mörk pigmentering av huden har ökad risk för D-vitaminbrist.

Kosttillskott rekommenderas idag från 75 år (20 mikrogram). Det kommer att ses över.

Referens: [Vitamin D – a scoping review for Nordic nutrition recommendations 2023 | Food & Nutrition Research \(foodandnutritionresearch.net\)](https://foodandnutritionresearch.net)

Vitamin B12 –ny typ av referensvärde

- I NNR 2012 ett **RI** på 2 µg/d för vuxna
- I NNR 2023 ett **AI** på 4 µg/d för vuxna
- Evidensen kommer från Efsa som kombinerade flera indikatorer på B12 status. Intag på 4 µg/ d eller mer var associerade med koncentration av serum holoTC och serum cobalamin i det referensintervall som kommer från en frisk befolkning
- AI ska tolkas som mer osäkert än RI

Referens: [Scientific Opinion on Dietary Reference Values for cobalamin \(vitamin B12\) | EFSA \(europa.eu\)](#)

B12 , en SR om riskgrupper

En systematisk litteraturöversikt av studier på riskgrupper, däribland ≥ 65 år

- Det finns otillräcklig evidens för att bedöma om dagens nivåer av B12 intag eller B12 intag i linje med NNR 2012 ger adekvat status av B12 hos äldre vuxna.
- Det saknas prospektiva studier i befolkningar samt experimentella studier med låga doser
- Högre doser av B12 till äldre personer med B12-brist ledde till högre status av B12 biomarkörer. Styrkan på evidensen för detta bedömdes vara övertygande.
- Man kan dock inte från sådana studier bedöma vad som är ett optimalt intag av vitaminet

Referens: Bärebring, 2023 [Intake of vitamin B12 in relation to vitamin B12 status in groups susceptible to deficiency: a systematic review](https://www.foodandnutritionresearch.net/review/Intake-of-vitamin-B12-in-relation-to-vitamin-B12-status-in-groups-susceptible-to-deficiency-a-systematic-review) | Food & Nutrition Research ([foodandnutritionresearch.net](https://www.foodandnutritionresearch.net))



Selen –ny typ av referensvärde

- I NNR 2012 ett **RI** på 50 µg/d för vuxna
- I NNR 2023 ett **AI** på 75 µg/d för vuxna
- En ny cut-off för indikatorn Seleno P i plasma ha använts. Samtidigt anses underlaget svagare och inte illräckligt för ett genomsnittsbehov och ett RI.
- AI ska tolkas som mer osäkert än RI

Referens: [Selenium – a scoping review for Nordic Nutrition Recommendations 2023 | Food & Nutrition Research \(foodandnutritionresearch.net\)](https://foodandnutritionresearch.net)

Råd och riktlinjer som berör äldre

- Kostråd för vuxna lanseras i början av 2025
- Revidering av kostråd för äldre
- Revidering av riktlinjer för måltider i äldreomsorgen





Livsmedelsverket