

Frå smørstrid til kjøttdebatt

Kostråd har alltid skapt diskusjon. Debatt om norske kostråd er ikkje nytt. Ein ny studie viser at kostråda har vore diskuterte i over 100 år og har vore forma av både forskning, helseomsyn og matpolitikk, skriv Folkehelseinstituttet (FHI).

Både før og etter at dei nye norske kostråda blei lanserte i 2024, gjekk diskusjonane høgt: Kor mykje raudt kjøtt bør vi ete? Kva plass skal beredskap og berekraft ha i kostråda? Og kvar går grensa mellom ernæringsfaglege råd og politiske prioriteringar?

Forskarane i studien Norske kostråds historie har gått gjennom informasjonsmaterie, offentlege dokument og historiske kjelder frå slutten av 1800-talet og fram til i dag. Analysen viser at nokre råd har vore påfallande stabile: Et meir fisk, grove kornprodukt, frukt og grønnsaker – og mindre sukker.

Andre råd har endra seg meir. På 1930-talet blei heilmjøl løfta fram som ein viktig del av eit sunt kosthald. Ernærings- og landbrukspolitikken var tett samkvovne. Frå 1970-talet kom det eit skilje; då blei redusert inntak av metta feitt eit sentralt mål etter

kvart som ny forskning knytte inntaket av metta feitt til hjarte- og karsjukdom.

Det førte til høglydte diskusjonar om smør, feite meieriprodukt og forholdet mellom helseomsyn og norsk matproduksjon.

Studien viser at kostråd aldri berre har handla om næringsstoff og førebygging av sjukdom. Omsyn til matforsyning, sjølvforsyning, beredskap og landbrukspolitik har òg påverka kva råd som er blitt gitt.

Historia til kostråda viser at ernæringspolitikken ofte handlar om meir enn ernæring. Helseomsyn har måtta balanserast mot andre samfunns mål gjennom heile perioden.

Ifølgje forskarane kan historia gi eit nytt perspektiv på debatten i dag om raudt kjøtt og berekraft. Mange av spørsmåla som blir diskuterte i dag, har vore oppe før – berre med andre matvarer, andre konflikter og eit anna kunnskapsgrunnlag.

Hovudmålet har likevel lege fast, og det er å gi befolkninga oppdaterte og kunnskapsbaserte råd som kan fremje helse og førebyggje sjukdom.

Den norske mor, far og barn-undersøkelsen (MoBa) i Nature



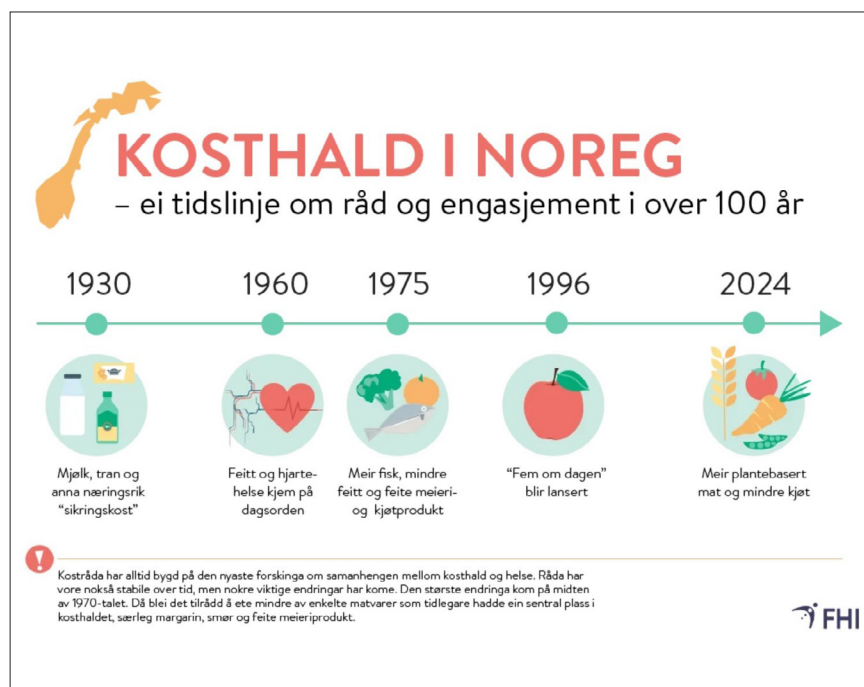
MoBa gir et klarere bilde av hvordan gener påvirker livene våre, skriver Folkehelseinstituttet (FHI). Hva gjør at folk har ulik helse og trivsel? Noe av dette skyldes gener, men folk påvirkes også av de ulike familie- og miljøforholdene de lever i. Derfor er det viktig å finne ut hva som kommer fra genetikk, og hva som skyldes miljøet, når vi skal forstå menneskers utvikling.

En ny studie publisert i tidsskriftet Nature viser at familiedata kan gi forskere betydelig bedre svar på hvordan gener påvirker helse og utvikling. Studien er basert på data fra over 44 000 mor-far-barn-trioer i Den norske mor, far og barn-undersøkelsen (MoBa). Ved å kombinere genetiske data fra både foreldre og barn kan forskerne skille mellom det som skyldes egne gener og det som skyldes andre forhold.

– MoBa bidrar til å fremme en ny generasjon studier som bruker genetiske data fra både foreldre og barn til å forstå hvordan gener og miljø former helse og utvikling gjennom livsløpet, sier Alexandra Karoline Havdahl, seniorforfatter av artikkelen og faglig leder for MoBa.

Genetiske studier har de siste årene identifisert tusenvis av genetiske varianter som er knyttet til egenskaper, helse og sykdom. De fleste slike studier bygger på genetiske data fra personer som ikke er i slekt. Selv om disse studiene har gitt viktige innsikter, står de også overfor en betydelig utfordring: å nøste opp samspillet mellom genetiske og miljømessige påvirkninger.

Foreldrenes gener kan påvirke barna ikke bare gjennom arvelige genetiske forskjeller, men også gjennom miljøene de skaper rundt barna. Denne kompleksiteten gjør det utfordrende å avgjøre om en observert sammenheng skyldes individets egen genetikk eller forhold ved miljøet personen vokser opp i.



Illustrasjon av ei tidslinje om råd og engasjement i over 100 år. Illustrasjon: FHI