

man bør unngå å drikke alkohol, og hvis man drikker, bør inntaket være svært lavt.

Selv om vi bør kutte ned på rødt kjøtt, bør det ikke føre til at vi spiser mer hvitt kjøtt som kylling og annet fjærfe, mener komiteen. I stedet bør kjøttforbruket erstattes med belgfrukter (bønner og linser) og fisk fra bærekraftig forvaltede bestander.

– Hovedlinjene i rapporten underbygger det som allerede sies i de norske kostholds-rådene, men det sies enda tydeligere enn før, sier divisjonsdirektør Linda Granlund i Helsedirektoratet til NTB.

Noen av hovedanbefalingene i rapporten er: Spis mer grove kornprodukter. Fullkorn bør utgjøre minst 90 gram per dag; Frukt, bær og grønnsaker: Anbefaler et variert inntak på mellom 500 og 800 gram per dag; Poteter anses å være del av et sunt og miljøvennlig matkonsum. Kokte eller bakte poteter anbefales, tilberedt med lite fett og salt. Man bør ikke spise mye av frityrstekte poteter; Bønner og linser: Det anbefales at belgfrukter inngår som en betydelig del av kostholdet; Hvitt kjøtt: Det anbefales ikke at konsumet øker fra dagens nivå; Fisk: Det anbefales å spise 300–450 gram fisk i uken fra bærekraftig forvaltede bestander. Av dette bør 200 gram være fet fisk; Melk og andre meieriprodukter: Moderat bruk. 350–500 milliliter melk med lavt fettinnhold per dag er nok til å møte behovet for kalsium og vitamin B12; Fruktjuice bør holdes på lavt til moderat inntak. Bør begrenses for barn; Alkohol: Det er ingen trygg terskel for alkoholbruk. Anbefalingen går derfor ut på at man bør unngå å drikke alkohol, og hvis man drikker, bør inntaket være svært lavt.

Dette er den sjettede nordiske kostholdsrapporten i rekken. Rapporten inneholder 35 kapitler om næringsstoffer og 15 kapitler som tar for seg matvaregrupper.

De nordiske anbefalingene blir lagt fram som felles råd, men rapporten påpeker at det er forskjeller mellom landene. Helsedirektoratet vil ta utgangspunkt i de norske forholdene.

Granlund og kollegene i Helsedirektoratet vil nå gjøre seg kjent med innholdet i rapporten. Deretter vil arbeidet med å revidere de nasjonale kostholds-rådene starte til høsten. Dette vil kunne ut i nye anbefalinger, trolig våren 2024.

– Vi skal nå gå gjennom tallgrunnlag, se på hva nordmenn spiser og hvordan utviklingen har vært, sier Granlund. Hun understreker at det er hensynet til helse som vektlegges sterkest, selv om miljømessig avveining også er tatt med denne gangen.

Betydelig overdødelighet i Norge i 2022

Det var en betydelig overdødelighet i Norge i 2022, med en beregnet overdødelighet på 11,5 prosent. Overdødeligheten i Norden under pandemien er lav i et internasjonalt perspektiv.

Overvåking av totaldødelighet og beregninger av overdødelighet er viktig for å forstå hvordan covid-19-pandemien har påvirket dødeligheten i den norske befolkningen. I rapporten Dødelighet i Norge under koronapandemien 2020-2022 (fhi.no) beregner Folkehelseinstituttet overdødelighet for pandemiårene 2020, 2021 og 2022. Det gjøres ved å sammenlikne observert dødelighet mot forventet dødelighet i pandemiårene. Forventet dødelighet er beregnet gjennom modeller som tar utgangspunkt i hvordan dødeligheten har utviklet seg i perioden 2010-2019, og som også tar hensyn til endringer i befolkningens størrelse og alderssammensetning. Det er flere måter å fremstille og modellere overdødelighet på.

For årene 2020 og 2021 som helhet er dødeligheten innenfor det som er forventet. I 2021 var det imidlertid lavere dødelighet enn forventet første halvår, og høyere enn forventet siste halvår.

– Dette kan delvis være et resultat av en forskyvning av dødsfall som ble unngått mens samfunnet hadde strenge smittevern-tiltak i 2020 og 2021, sier direktør i FHI, Camilla Stoltenberg.

Det var en betydelig overdødelighet i Norge i 2022. Overdødeligheten dette året er i FHIs modeller beregnet til 11,5 prosent (prediksjonsintervall 6,4 til 17 prosent) som tilsvarer 4 682 flere dødsfall enn forventet.

– Covid-19-assosierte dødsfall står for en stor andel av overdødeligheten. Økningen i dødelighet i 2022 har ført til at forventet levealder ved fødsel har falt for både menn og kvinner, sier direktør i FHI, Camilla Stoltenberg.

– Det er likevel viktig å huske på at overdødeligheten i Norden under pandemien er lav i et internasjonalt perspektiv. For pandemiårene samlet er overdødeligheten i Norge på 5,2 prosent, og dette er på nivå med de andre nordiske landene, sier direktør i FHI, Camilla Stoltenberg.

I rapporten er det beregnet overdødelighet også for Sverige, Danmark og Finland. Selv om overdødeligheten er relativt lik hvis man ser på perioden 2020-2022 samlet, var det overdødelighet i landene på ulike tidspunkter: Mens Sverige opplevde høyest overdødelighet i 2020, hadde Norge og Finland imidlertid høyere overdødelighet enn Sverige og Danmark i 2022.

Det er for tidlig å si hvordan koronapandemien vil påvirke dødeligheten i Norge og de nordiske landene fremover. Folkehelseinstituttet vil derfor fortsette sin forskning og overvåking av utviklingen i dødelighet.

maxfac DENTAL – vi gjør implantat-Norge billigere!



A-Oss fra kr 495

- Bovint ben
- 100% hydrokspyapatitt (HA)
- Utmerket volumstabilitet



Q-Oss+ fra kr 450

- Allopplastisk (syntetisk) materiale (ikke fra dyr)
- 20% HA og 80% β -TCP



OssMeM fra kr 890

- Kollagenmembran
- Ca 4 mnd resorpsjonstid



Fixtur kr 1.995

- SLA-overflate
- 1,4% failure-rate
- Fullverdig implantatprotektikk

OSSTEM

TRINGL
BRINDELIG

En av verdens største implantat-
produsenter – produserer
4,7 mill implantater pr år