

– Det er bare i Norge vi krangler om kostholdsrådene

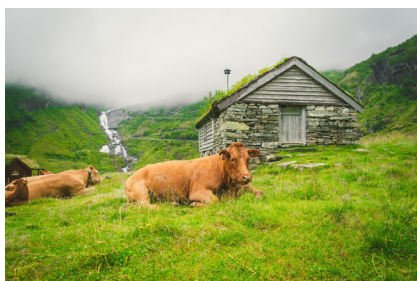


Foto: iStock.com

– Jeg skjønner ikke hvorfor, sier Rune Blomhoff, som ledet arbeidet med de nye nordiske kostrådene.

Forslag til nye kostråd kom i slutten av juni. Da var debatten allerede godt i gang, og den har ikke stilnet siden.

– Det ble rabalder i Norge. I Sverige diskuterte de dette bare i et par uker, mens det i Finland, Danmark, Island og de baltiske landene ikke ble diskusjon i det hele tatt, sier Rune Blomhoff til forskning.no.

– Det er en særnorsk debatt, mener han.

Professoren i ernæring fra Universitetet i Oslo ledet arbeidet som flere hundre forskere var med på. Oppdraget kom fra Nordisk ministerråd, og kostrådene ble lansert samtidig i alle åtte land.

De nye anbefalingene går ut på at vi skal spise mye grønnsaker, frukt, belgfrukter, poteter og fullkorn. Vi bør også spise mer nøtter og fisk, mens inntaket av melk, yoghurt, ost og hvitt kjøtt bør være moderat.

Vi skal spise så lite som mulig av mat med mye fett, salt og sukker og minst mulig bearbeidet kjøtt, som pølser, hamburgere og kjøttkaker. Vi bør ikke drikke alkohol. Og det som har vakt mest debatt: Nå bør vi ikke spise mer enn 350 gram rødt kjøtt i uka.

Reaksjonene ble heftige her i landet. Noen oppfatter rådene som en moralsk

pekefinger, andre peker på det unorske i den anbefalte maten, mens andre igjen tviler på vitenskapen bak rådene.

På nyåret kommer Helsedirektoratet med nye, norske kostråd, basert på de nordiske.

Linda Granlund fra Helsedirektoratet understreker at kostrådene hverken er forskrift eller lov:

– Vi har 12 kostråd i dag, men de blir jo ikke fulgt av alle. Vi skulle ønske at flere spiste helt i tråd med kostrådene, for det ville vært bra for folkehelsen, samfunnskostnadene og for hver enkelt av oss. Men jeg kan ikke true noen til å følge dem.

– Dette er den beste kunnskapen om mat og helse, så får voksne folk velge selv, sa Granlund, som også avkrefter at bærekraft vil legges til grunn for de nye norske kostrådene.

At bærekraft blir diskutert i den nordiske rapporten, kan være årsaken til at debatten er blitt så heftig i Norge, mente redaktør Irene Halvorsen i Nationen på et møte under Arendalsuka, skriver forskning.no.

Snusbruk økte sjansen for røykeslutt

En studie av 1 400 norske røykere fant at snus var det hjelpemiddelet som økte sjansen mest for å slutte å røyke. Det var særlig menn og personer under 35 år som brukte snus i røykeslutt.

Røyking er den livsstilsfaktoren som bidrar mest til tapte leveår i befolkningen. I Norge røyker 15 prosent av befolkningen. For mange er det utfordrende å slutte. Resultater fra internasjonale studier tyder på at 40 prosent av røykerne prøver å slutte hvert år. Men bare en av tre blant de som prøver, klarer det.

Blant personer som deltok i en studie fra FHI publisert i Discover Social Science and Health var snus det hjelpemiddelet som

økte sjansene mest for å slutte å røyke. Personene som brukte snus for å slutte med røyk hadde mer enn to ganger så stor sannsynlighet for å greie å slutte som de som prøvde å slutte uten hjelpemidler.

– Våre funn tyder på at snus kan være en effektiv måte å slutte å røyke på for mange røykere. Selv om det er bekymringer knyttet til snusbruk blant ungdom, kan det være et verdifullt hjelpemiddel for voksne som ønsker å slutte å røyke, sier Ingeborg Lund, forsker ved Folkehelseinstituttet.

Lund understreker at det beste for helsen er å hverken røyke eller snuse.

Funnene i studien samsvarer med tidligere norsk forskning om bruk av snus i sluttetforsøk, og forskning fra Norge og Sverige på røykeavvenningsatferd. Norge og Sverige er de eneste to landene i verden med utstrakt snusbruk.

– Relativt få røykere bruker hjelpemidler i røykeslutt-forsøkene sine. Flere hadde muligens greid å slutte hvis man hadde klart å øke interessen for å bruke hjelpemidler ved røykeslutt, sier Lund.

Hun forteller at de som bruker hjelpemidler dessuten ofte velger det samme hjelpemidlet som de har mislyktes med tidligere. Det tyder på at det er sterke preferanser som varierer fra person til person. En måte å forbedre effekten av flere sluttet hjelpemidler på, kan være å tilby folk som røyker hjelp i form av faglige råd og veiledning ved sluttetforsøk. Dette støttes også av internasjonal forskning.

Det var ikke mulig å studere kombinasjoner av hjelpemidler i denne studien på grunn av for små gruppestørrelser.

REFERANSE

1. Lund, I., Lund, M. Quit smoking: methods and outcomes for Norwegian adults. *Discov Soc Sci Health* 3, 12 (2023). <https://doi.org/10.1007/s44155-023-00043-3>

Tannlege
Spesialistene

Tlf. 22 20 50 50
post@tannspes.no
www.tannspes.no



**HENVISNINGSKLINIKK
I OSLO**

KARL IVER HANVOLD - Oral- og kjevekirurg
RAGNAR BJERING - Kjeveortoped PhD
BJØRN EINAR DAHL - Protetiker PhD
ANDERS VALNES - Kjeve- og ansiktsradiolog
BANO SINGH - Tannlege PhD, smak og lukt