

Derfor bør kostrådene avskaffes

Bommet fra start, bommer igjen

Lars Magne Sunnanå, oktober 2024

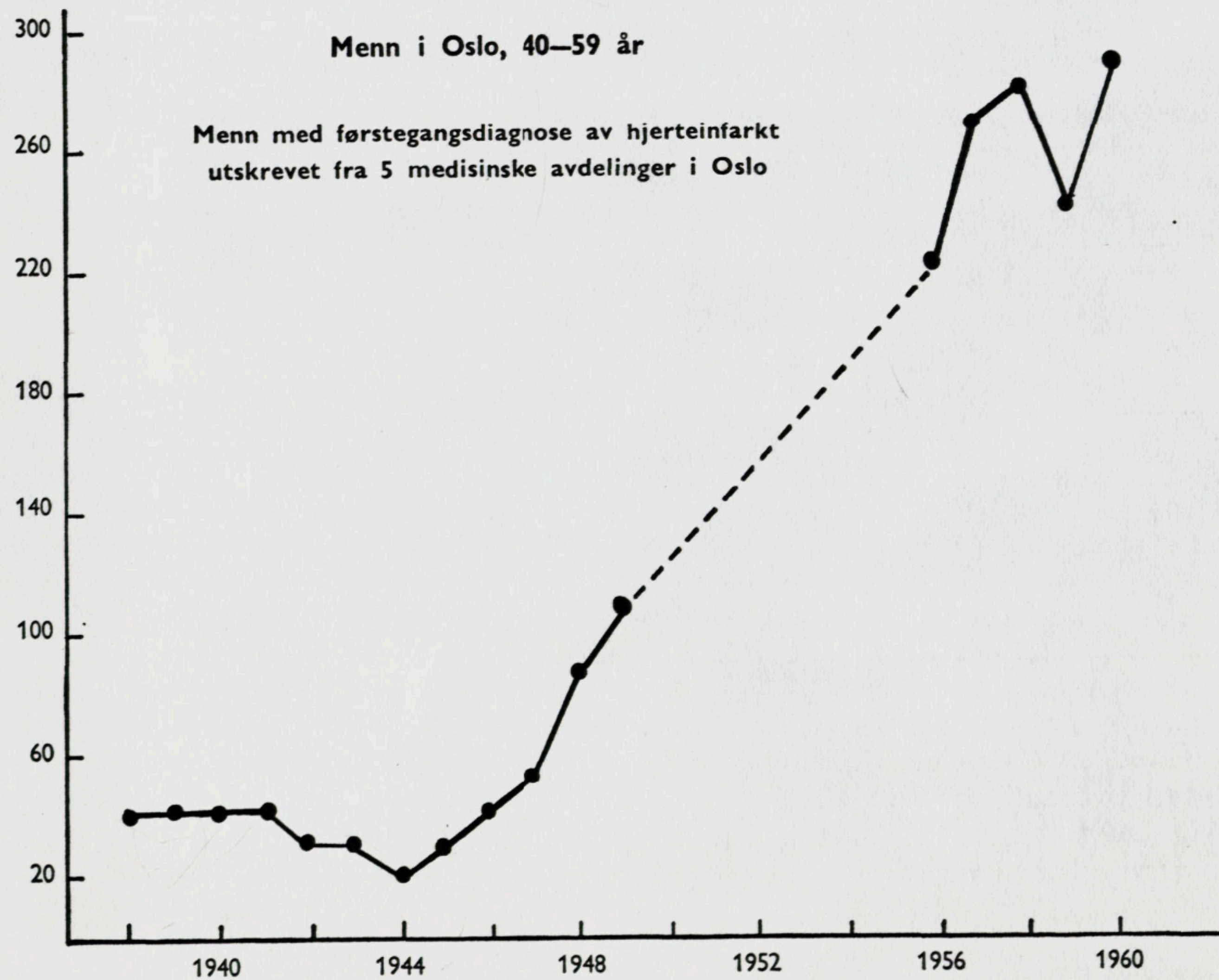
Hovedpoeng

- Kostrådene bommet antagelig fra start
- Begrunnelsen for rådene er nå borte
- På'n igjen med rødt kjøtt
- Internettet vinner?



TILFELLER PR.

100 000



Konklusjon

1. Det daglige fettkonsum bør reduseres slik at det totale fettkonsum ikke dekker mer enn ca. 30 prosent av kaloriene.
2. Den daglige tilførsel av flerumettede fettsyrer bør økes slik at de utgjør ca. 10 prosent av kostens totale fettinnhold.
3. Denne tilråding gjelder både befolkningen i sin alminnelighet og særlig disponerte personer.



Det kan synes betenkelig å forandre det nasjonale kosthold bare på grunnlag av indisier. Skulle vurderingen vise seg å være feilaktig og de resultater som oppnåes ikke svare til forventningene, ville tilliten til helsemyndighetene og deres faglige rådgivere kunne svekkes. Imidlertid er det ernæringsmessig sett ikke noen risiko ved å anbefale en omlegning av kostholdet slik som det er skissert ovenfor. Tvertimot, vil det vel gjennomført bety en forbedring av kostens kvalitet.

- Kostråd om fett lansert «bare på grunnlag av indisier»
- Samtidig: «ikke noen risiko» å legge om kostholdet

WHO rapporten er preget av negativisme og usikkerhet med hensyn til å saksforholdene for ischemisk hjertesykdom. American Heart Association derimot har inntatt et langt mer positivt standpunkt, dog foreslår den bare å prøve de forebyggende forholdsregler av dietetisk art på utvalgte, særlig eksponerte personer.

Det er imidlertid grunn til å tro at jo tidligere i livet man setter inn de forebyggende forholdsregler, desto mer effektivt må de atherosklerotiske prosesser påvirkes og forsinkes. Vi mener derfor at det forebyggende arbeid på dette område bør settes inn alt fra den tidlige voksne alder.

Det blir et vesentlig moment i diskusjonen hva det forebyggende arbeid bør bestå i.

Det er vår oppfatning at det er et tilstrekkelig grunnlag for å råde til en reduksjon av innholdet av fett i vårt nasjonale kosthold.

Vår målsetting er et nivå hvor fett representerer ca. 30 prosent av kaloriene. Dette bygger dels på det forhold at fettprosenten av kaloriene i vårt kosthold omkring århundreskiftet lå — om enn med adskillig spredning — på dette nivå og på at statistikk over fettkonsum (bygget på FAO food balance sheets) viser at mortaliteten av ischemisk hjertesykdom var lav i land som hadde 30 prosent eller mindre av kaloriene fra fett.

Kan de ha oversett spor?

Spor 1

Fett fra *landbruket* var omtrent uendret fra 1900

For landet som helhet har det pr. person i de siste seksti år ikke stått til rådighet noen økende fettmengde fra jordbruksprodukter. Tvertimot — statistikken viser at det har vært en nedgang fra ca. 70 g pr. hode pr. dag i 1900–1920 til ca. 60 g i 1950-årene.

Fordelingen innen befolkningen er sikkert blitt en del endret, men vi har ikke statistiske data som kan belyse dette i detalj. Det er imidlertid et ganske slående trekk at velstandsøkningen har vært ledsaget av en økning i forbruket av melkefett i form av helmelk, ost og fløte på bekostning av smør, slik at det samlede konsum av melkefett pr. person pr. dag har holdt seg praktisk talt uendret på 42–45 g i de siste 50 år.

Spor 2

Mens *margarinforbruket* var tredoblet

Tabell 21.
Innenlandsk forbruk av margarin. Gjennomsnitt for 5-års perioder.

	Gram margarin pr. person pr. dag	Polyensyreinnhold i %	Gram Polyensyre
1903—05	22,7	19?	4,3
1906—10	25,7	19	4,9
1911—15	20,3	19	5,8
1916—20	33,0	16	5,3
1921—25	40,0	14	5,6
1926—30	44,7	11	4,9
1931—35	46,7	8	3,7
1936—40	49,7	7	3,5
1941—45	26,3	4?	1,1
1946—50	51,5	4	2,1
1951—55	60,8	4	2,4
1956	65,8	4	2,7

Spor 3

Margarinen ble fundamentalt endret fra 1920-tallet

Tabell 20.

Den prosentvise sammensetning av margarin. 1916—1958.

	Oleo oil Natural lard	Kokosoil Palme oil	Herdet hval etc.	Soya Jordnøttoil
1916	44,6	17,7	—	37,0
1927	11,5	40,0	10,0	21,8
1934	3,2	36,5	22,6	16,0
1935	1,6	37,5	22,1	15,0
1939	0,4	33,0	29,0	12,0
1940	—	19,7	53,0	7,5
1941	—	5,2	72,0	2,8
1942	—	4,2	70,5	0,7
1943	—	—	64,5	11,0
1944	—	—	66,5	8,0
1945	18,6	0,8	56,9	2,1
1946	—	8,9	66,0	7,7
1947	—	18,4	64,3	4,9
1948	—	17,5	67,0	5,4
1949	—	23,8	58,5	8,0
1950	—	22,4	59,0	8,2
1951	—	23,3	63,6	8,1
1952	—	25,4	55,8	9,0
1953	—	25,8	53,5	9,5
1954	—	25,1	54,6	9,8
1955	—	22,8	52,0	8,5
1956	—	22,0	53,5	7,1
1957	—	23,4	55,1	6,6
1958	—	22,0	57,2	7,7

Spor 4

Margarinforbruket økte først og mest i byene

En analyse av alt tilgjengelig materiale vedrørende norsk kosthold fra ca. 1900 og utover viser at det var forskjell i kostholdet i byene og på landsbygden. I byene var det tidlig blitt vanlig å bruke margarin. Dette illustreres ved at industriarbeiderfamilier i Oslo allerede i 1906 og utover brukte ca. 50 g margarin pr. person pr. dag, mens den totale margarinproduksjon pr. person pr. dag for hele landet var ca. 25 g. De få data som foreligger fra landsbygden viser at margarin-konsumet var lavt, eller at margarin overhodet ikke ble brukt.

Kostholdsundersøkelser på landsbygden viser at kostholdet endret seg lite inntil ca. 1935. Riktignok er kostholdsundersøkelsene fra denne tiden få, men Statistisk Sentralbyrås økonomiske data, som viser at lønnsnivået i jordbruk og skogbruk i årene 1920–1935 førte til nedgang i realinntekten i forhold til årene før 1914, underbygger konklusjonen. Det er derfor grunn til å tro at beregningene som viser at fett ga bare 20–29 prosent av kaloriene, gir et tilnærmet korrekt uttrykk for kostholdets lave fettinnhold.

Data fra de tidlige kostholdsundersøkelser i Norge og fra Setesdalen i 1937–38 gir opplysninger om innholdet av umettede fettsyrer i et kosthold praktisk talt fritt for margarin. Fettmengden i kostholdet var 70–100 g pr. 3 300 kalorier, og mengden av flerumettede fettsyrer varierte fra 7 til 10 g. De vesentlige kilder til disse fettsyrene i kostholdet var cerealier og kjøtt og flesk.

Margarinen før året 1916 inneholdt ca. 10 prosent flerumettede fettsyrer.

Spor 5

Hjerteinfarktene økte også først og mest i byene

Tabell I

Hjerteinfarkt (420.1)

Dødelighet per 100 000 per år i Norge for menn 50–59 år
og for kvinner 60–69 år.

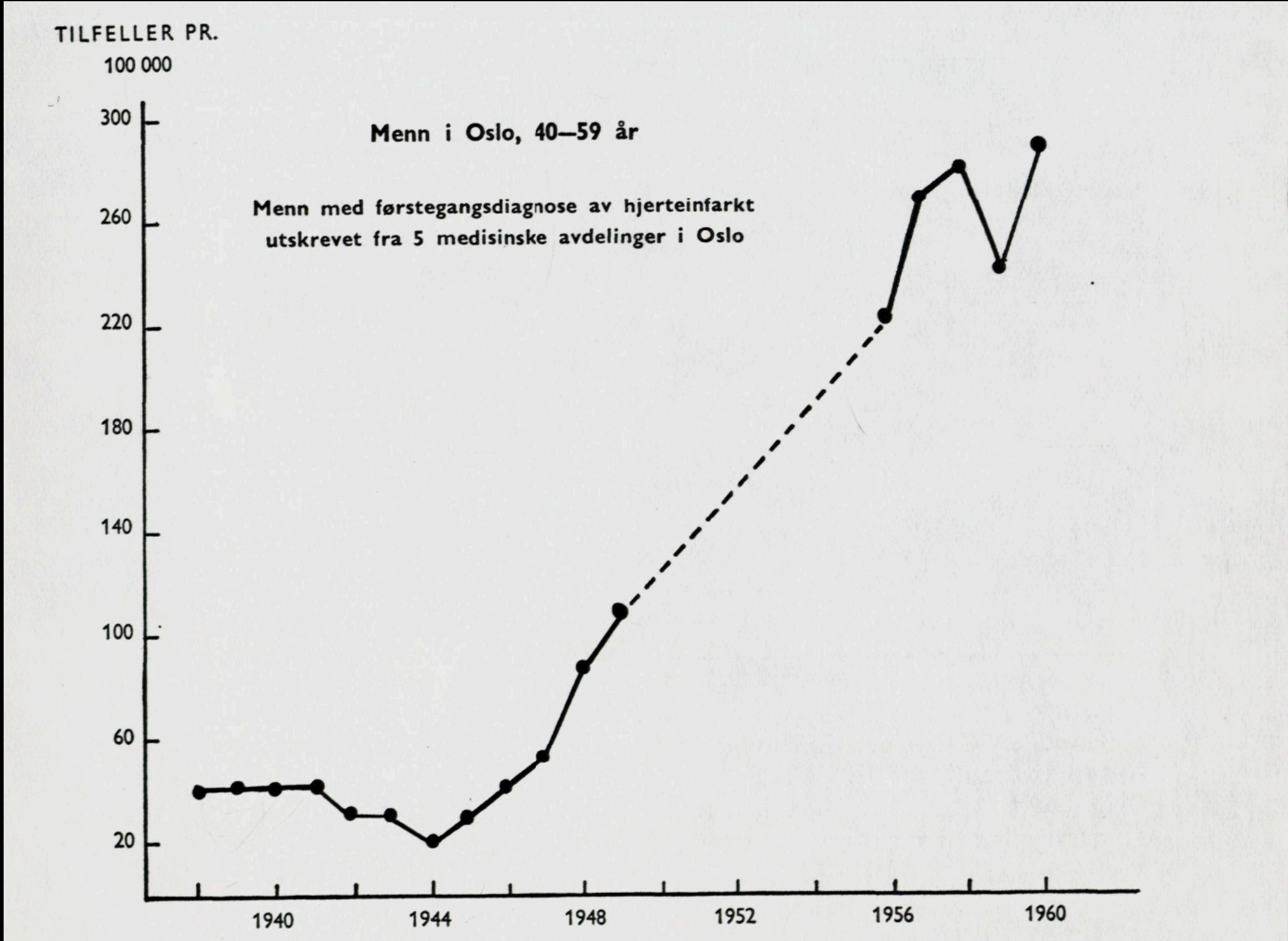
		1951	1959	% økning
Norge	Menn	120	230	92
	Kvinner	120	230	92
Oslo	Menn	220	300	36
	Kvinner	160	280	76

arbeid, ikke hyppig som personer med betydelende arbeid.

På den annen side viser dødelighetsstatistikken at blant landbefolkningen er økningen av ischemisk hjertesykdom gått meget langsommere. Vi kan ikke avgjøre om årsaken er at menn beskjeftiget i jord- og skogbruk er delvis beskyttet på grunn av tungt kroppsarbeid, eller om årsaken er at det tiltagende fettkonsum satte inn på et senere tidspunkt på landsbygden.

Spør 6

Dødelighet og margarinforbruk faller under krigen, øker voldsomt etterpå



Tabell 19.

Margarinforbruk i kilo pr. innbygger pr. år etter statistiske oppgaver fra
«Norges industri. Produksjonsstatistikk.»

År	kg/person	År	kg/person	År	kg/person
1903	8,15	1924	16,12	1945	8,5
1904	8,40	1925	16,25	1946	17,4
1905	8,55	1926	15,55	1947	19,3
1906	9,10	1927	15,60	1948	18,3
1907	9,35	1928	16,75	1949	19,5
1908	9,50	1929	16,90	1950	19,4
1909	9,70	1930	16,85	1951	21,3
1910	9,90	1931	16,90	1952	22,2
1911	9,95	1932	16,85	1953	22,0
1912	10,75	1933	16,83	1954	21,4
1913	10,90	1934	17,2	1955	24,1
1914	11,0	1935	17,8	1956	25,0
1915	12,75	1936	19,1	1957	24,4
1916	13,70	1937	18,4	1958	24,4
1917	12,30	1938	18,7	1959	24,0
1918	9,35	1939	18,8	1960	23,7
1919	12,20	1940	15,7	1961	23,6
1920	12,70	1941	13,9		
1921	12,75	1942	8,4		
1922	13,40	1943	9,1		
1923	14,60	1944	8,1		

Margarin og marint fett var næringspolitikk

Fiskeoljen har positiv betydning for helsen:

Nå må det slås et slag for margارين

Landbrukets forsøk på å blande smør i margارين, må avvises

— Det er nå på tide å få hevet margارينens anseelse igjen hos den norske forbrukeren. Takket være at soyaproduzentene har drevet en gigantisk markedsføring kombinert med forskningsrapporter som har fremhevet vegetabiliske oljers fortreffelighet, har soyamargarinen tatt mye av den markedsandelen som margارين tidligere hadde. Den nye ernæringsmeldingen slår også fast at forbruket av margارين skal redusere i forbindelse med kampanjen med mindre fett i kostholdet. Det er også kommet en ny trussel — nemlig jordbruket og lettmelken. Nå viser imidlertid de nyeste forskningsrapporter at fiskeolje har en direkte positiv betydning for helsen — ikke minst i hjerte/kar-sammenheng. Dette må vi utnytte i vår markedsføring samtidig som vi må satse mer på forskning for å presentere margارينen slik forbrukerne vil ha den. Lykkes vi med dette, vil dette ha stor betydning også for fiskerne. Margارينen er nemlig «vårt» produkt, sa direktør B. Chr. Vedeler i Norsildmel på selskapets generalforsamling.

— I 1968 tok den norske herdingsindustrien 62 prosent av fiskeoljen vi solgte. I fjor var en nede på 34 prosent. I de siste årene har vi registrert et synkende salg av herdet fett — margارين. Melange margارين er for øvrig 50 år i år. Det er selvsagt flere årsaker til reduksjonen i margارينforbruket. En av årsakene er kjøleskapet. Vi vet at 70 prosent av margارينen går på brødsnivene, men vanlig marga-

For norsk fiskeoljeindustri er hjemmemarkedet svært viktig. Utviklingen på eksportmarkedet har også utviklet seg ugunstig i og med at Unilevergruppen nå er helt dominerende. Nasjonaløkonomisk er det naturligvis mer fordelaktig å eksportere herdet marint fett fremfor rå olje. De store forbrukerne av slikt fett ligger innenfor EF. Herdingsindustrien er stengt ute av tollbarrierene. På grunn av kravet om beskyttelse av norsk landbruk har det ikke vært mulig å finne fram til kompensasjonsordninger. Herdet marint fett er nemlig betraktet som et landbruksprodukt i EF.

Innenlandsmarkedet er det mest lønnsomme for Norsildmel når det gjelder fiskeolje. Slik denne saken har utviklet seg, er det tydelig at fiskerinæringen indirekte skal være med og dekke en del av kostnadene ved beskyttelsen av norsk landbruk.

Herdet marint fett har hatt stor betydning i Norge. Men på grunn av kravene til å redusere fettforbruket i Norge og til de andre forhold som er nevnt (kjøleskapet), har det årlige forbruket av margارين sunket fra 23,5 kg pr. innbygger i 1960 til ca. 15,5 kg i dag.

Samtidig har det vært en økning i forbruket av ost, kjøtt og fettholdig snacks. Det totale fettforbruket pr. innbygger er derfor ikke sunket slik ernæringsmeldingen har fastslått. Det er bare skjedd en vridning av forbruket.

Det synes i dag å være enighet



Vi må kjempe for vår margارين, sier B. Chr. Vedeler i Norsildmel. De nyeste forskningsresultater viser at fiskeoljen har positiv innvirkning på helsen.

«Leinebris»-forliset

Det ble antydnet at en åpen luke på styrbord side i kombinasjon med en defekt lensebrønn var årsaken til at den to år gamle garnbåten «Leinebris» gikk ned 30 mil vest av Måløy for vel en uke siden. Andre mulige årsaker ble ikke fremlagt under sjøforklaringen, som ble holdt i Åle-

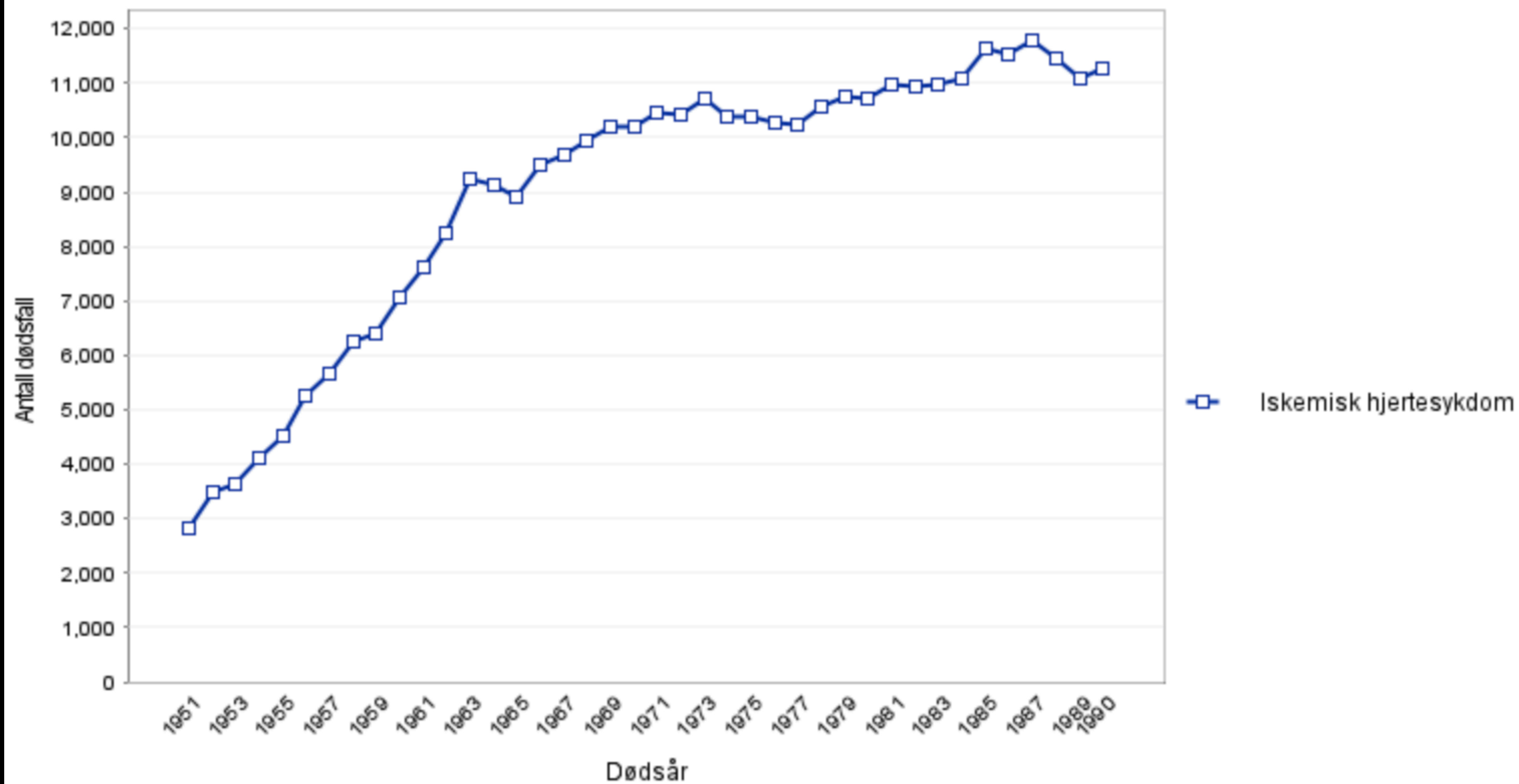
langt verre vær enn det de opplevde før forliset. Han betegnet været ulykkesnatten som bra, med rolig sjø og noe skodde. Skare kunne videre opplyse at den angjeldende luken som regel var oppe, dersom været var bra. Dette hadde utviklet seg til rutine så lenge båten hadde vært i drift, men han kunne fortelle at

Hemmelige drøftinger om kvalfangst

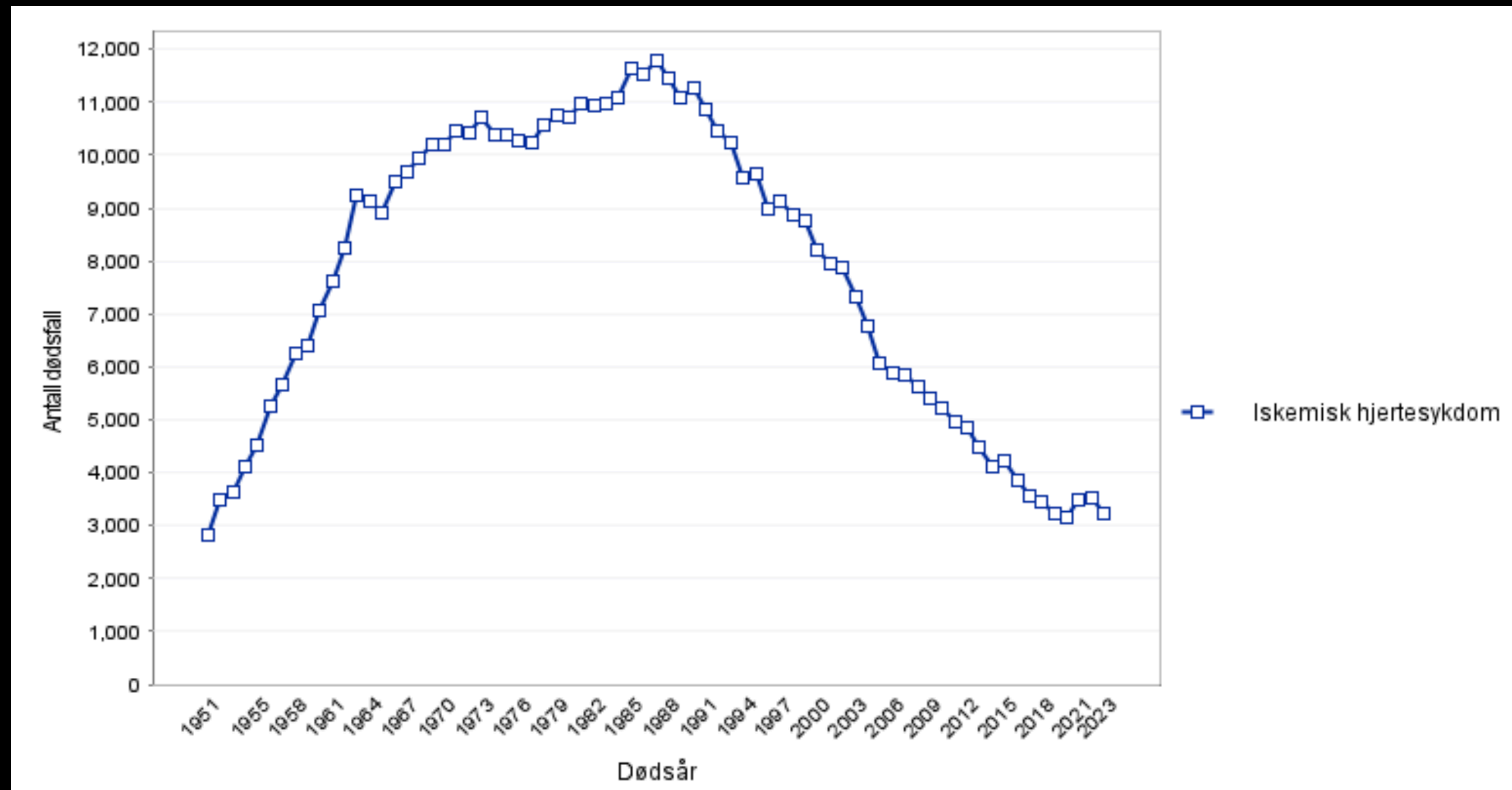
BUENOS AIRES: USA og flere vesteuropeiske land har i hemmelige forhandlinger drøftet en norsk plan som vil føre til at hvalfangsten vil fortsette også etter 1986. Det hevder miljøvern-

1960-1990: RIP bestefar

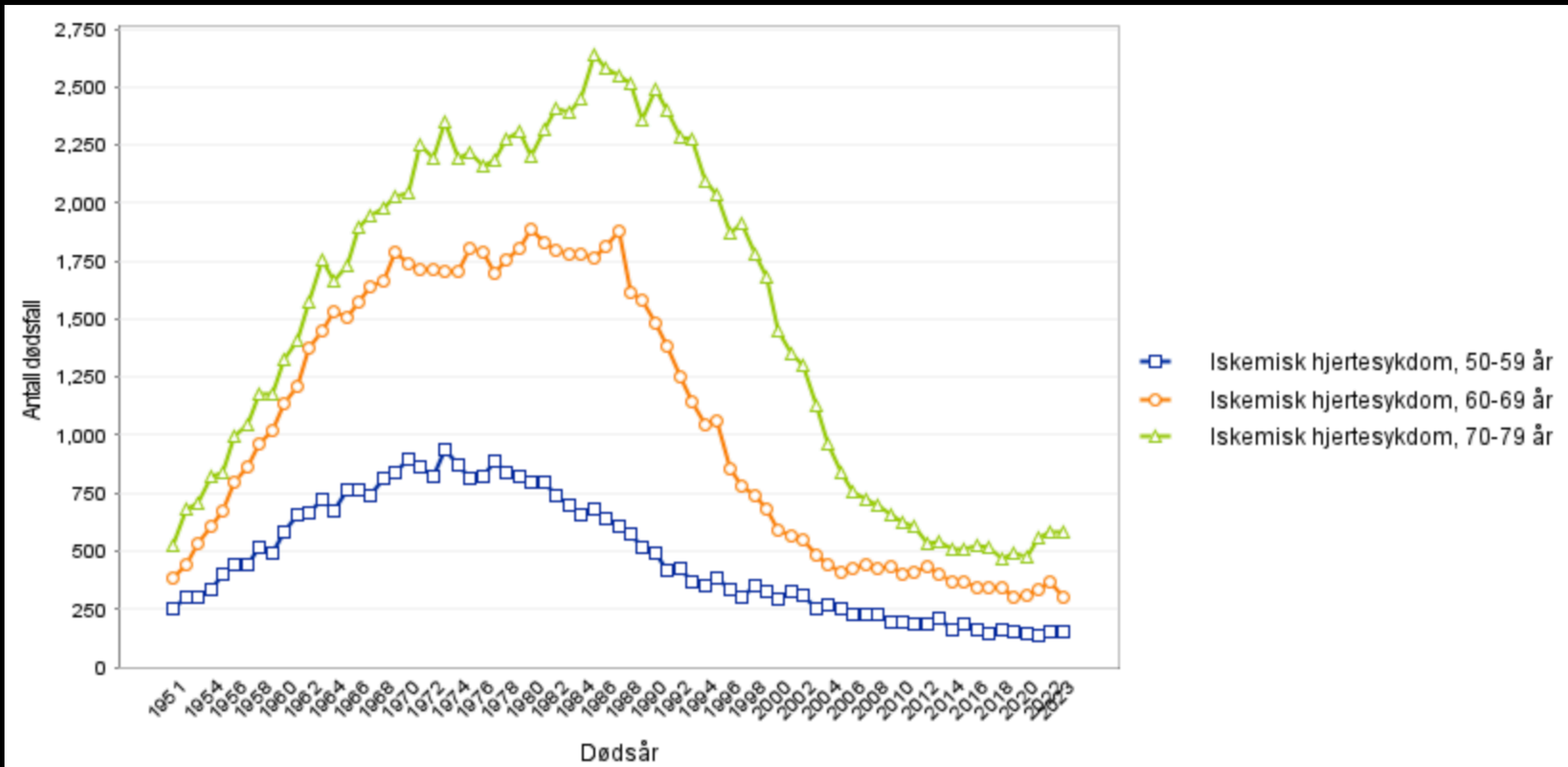
Dødsfall infarkt fra 1951-1990



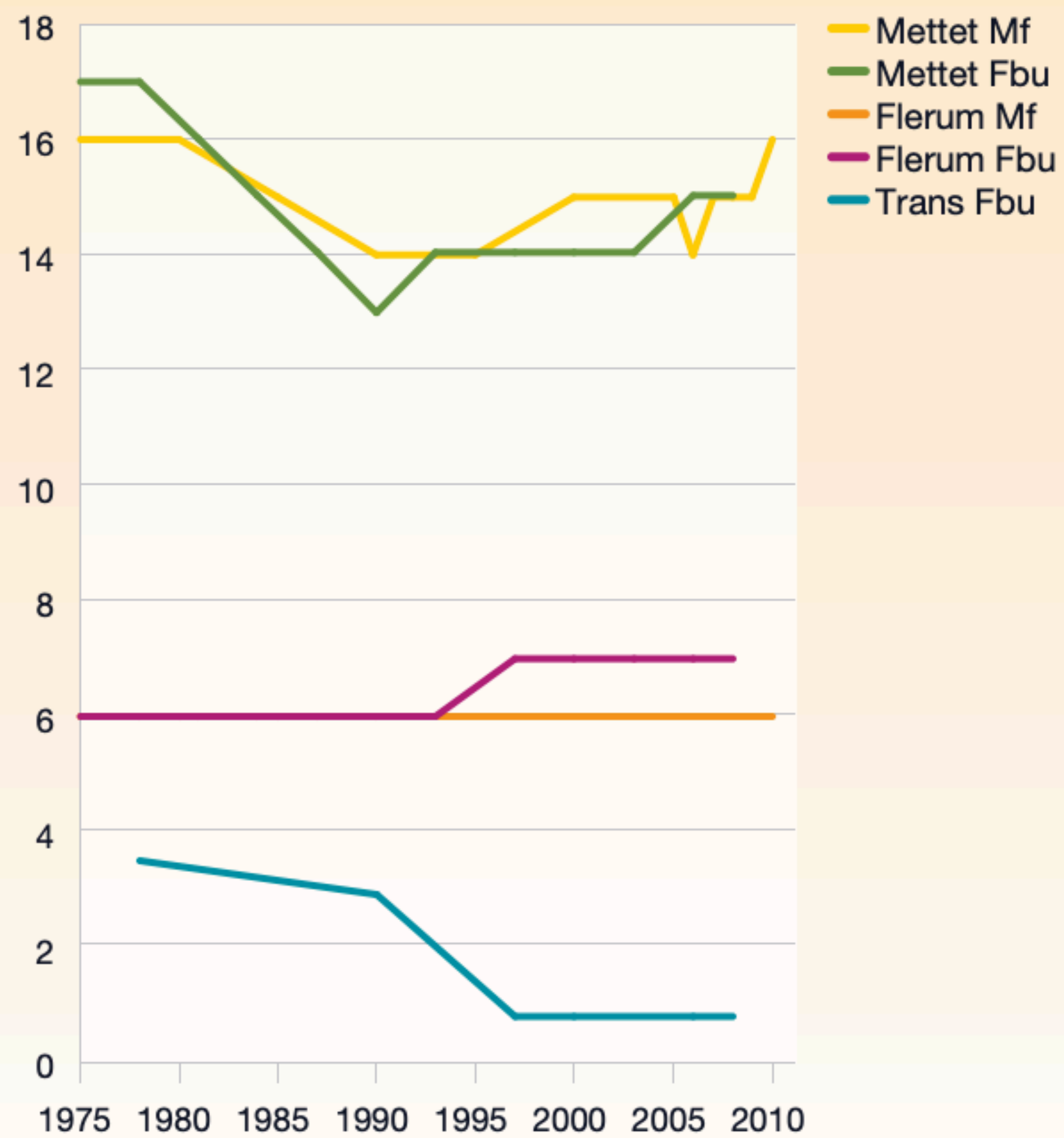
Dødsfall infarkt fra 1951-2023



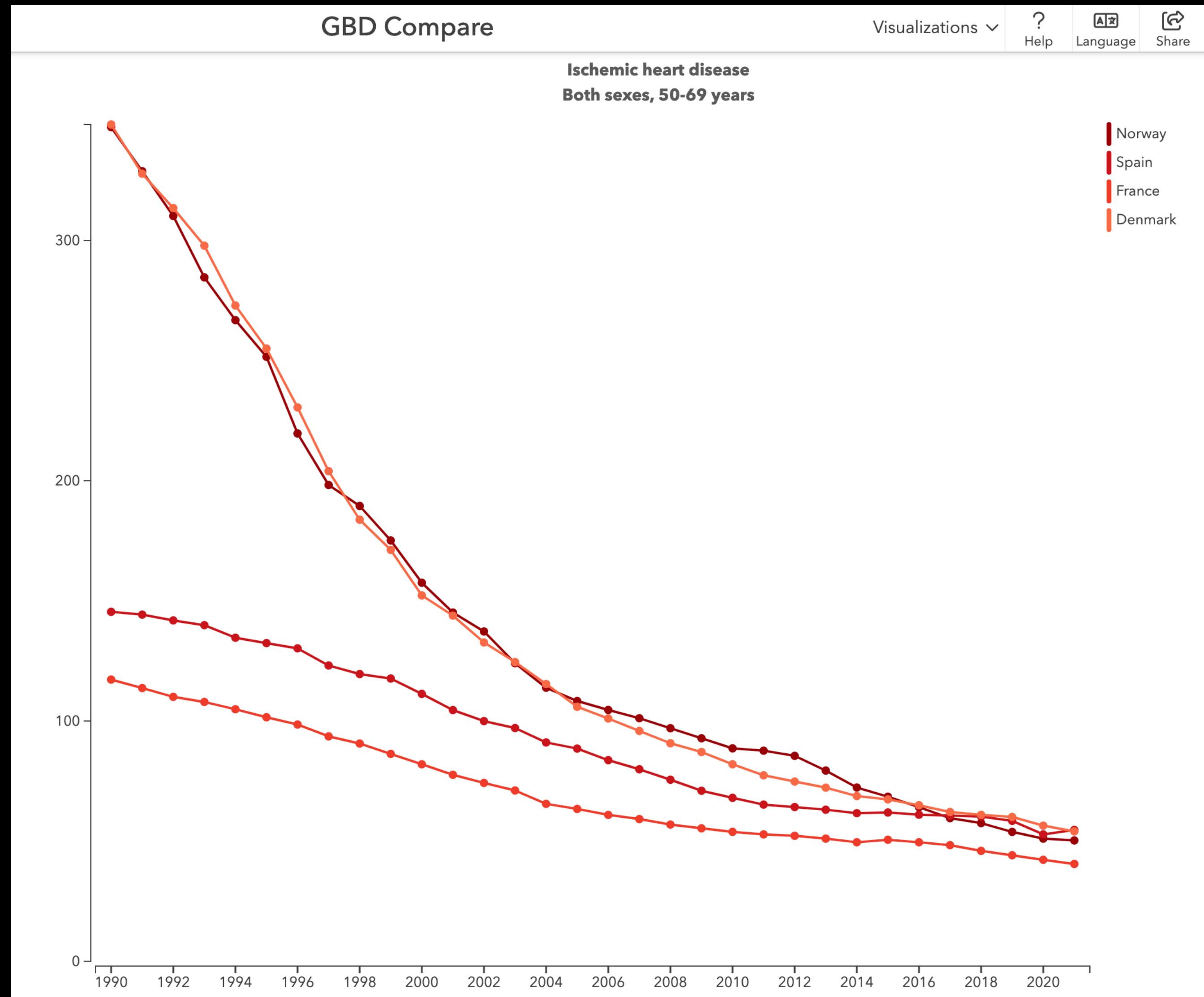
Hjerteinfarkt fra 1951-2023



Figur 17 Fettsyrer som andel av kostens energiinnhold ifølge matforsyningsstatistikk (Mf) og forbruksundersøkelser (Fbu), (E%).



30 års ferd...mot røykende, drikkende spanjoler



Like mye mettet fett som i 1990

Kapittel 3.3

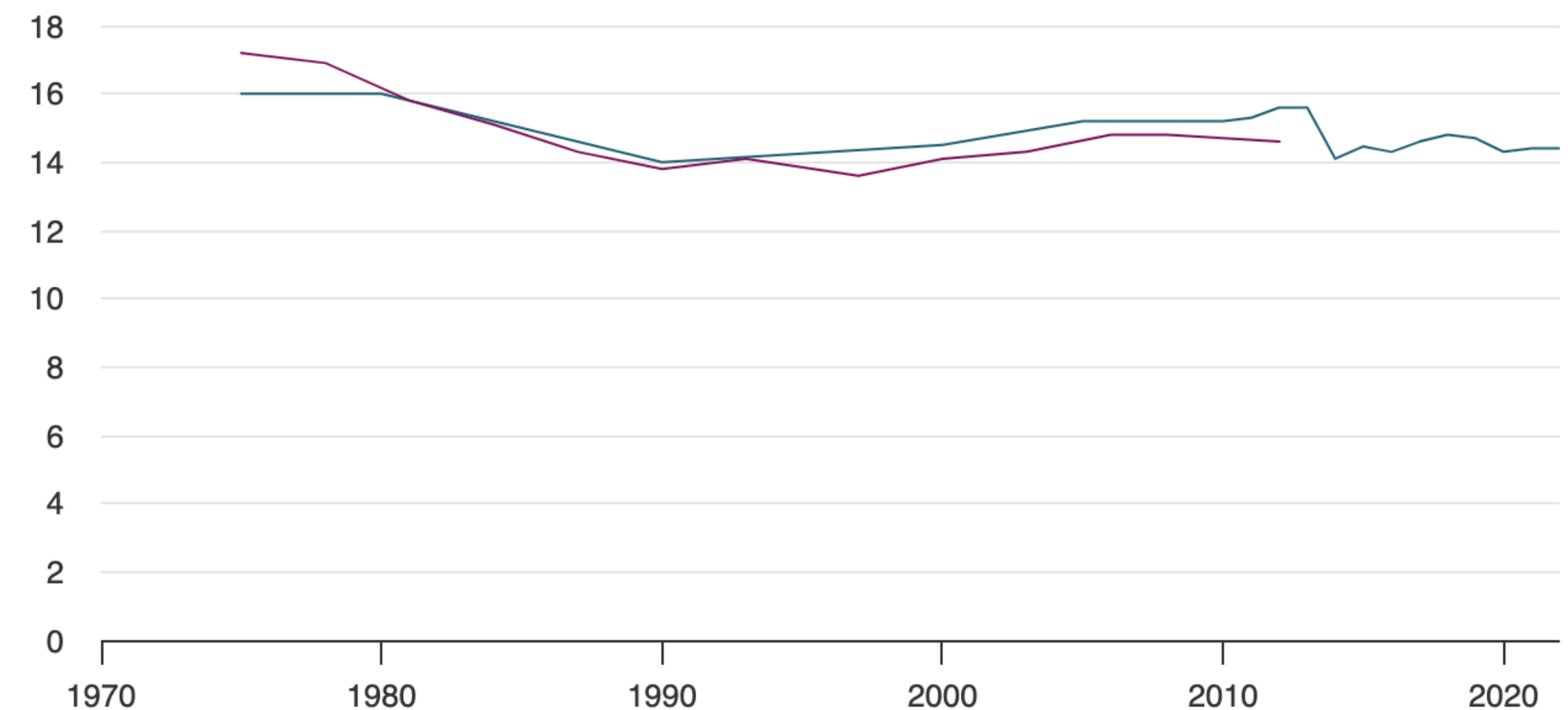
Fettsyrer

Kostens innhold av mettede fettsyrer gikk ned fra 16 til 14 energiprosent fra 1980 til 1990, ifølge matforsyningsstatistikken (Figur 28). Siden 2015 har innholdet av mettede fettsyrer ligget mellom 14 og 15 energiprosent, og utgjorde ca. 14 energiprosent i 2020–2022. Det anbefales at kostens innhold av mettede fettsyrer begrenses til under 10 energiprosent.

Fettsyrer som andel av kostens energiinnhold (energiprosent) ifølge matforsyningsstatistikk (Mf) og forbruksundersøkelser (Fbu)



Energiprosent



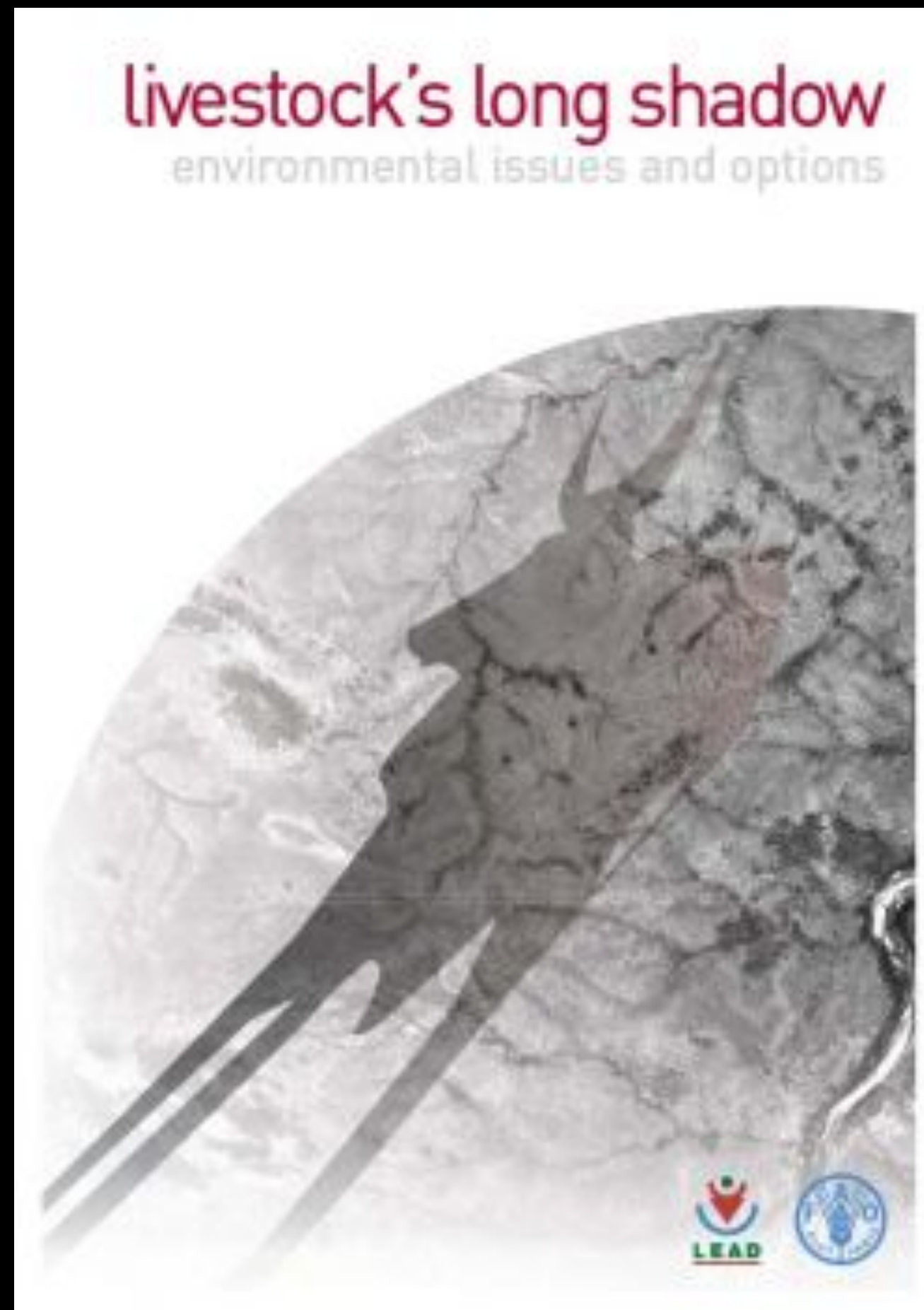
Utviklingen i norsk kosthold, Helsedirektoratet

Helsedirektoratet: Barn bør ikke se reklame for gulost og H-melk



På'n igjen: Kjøtt

Tofrontskrig mot kjøttmat



IARC Carcinogenic Classification Groups

Causes cancer Processed meats including:

1

**Hot dogs
and sausages**



Bacon



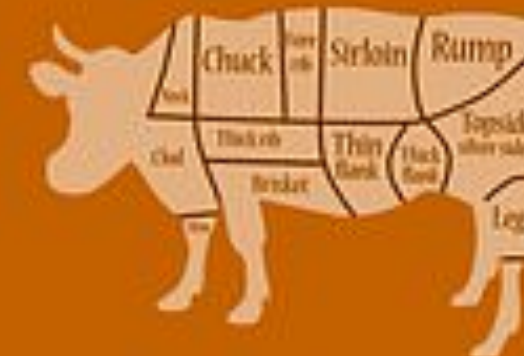
Salami



Probably causes cancer Red meats including:

2a

Beef



Pork

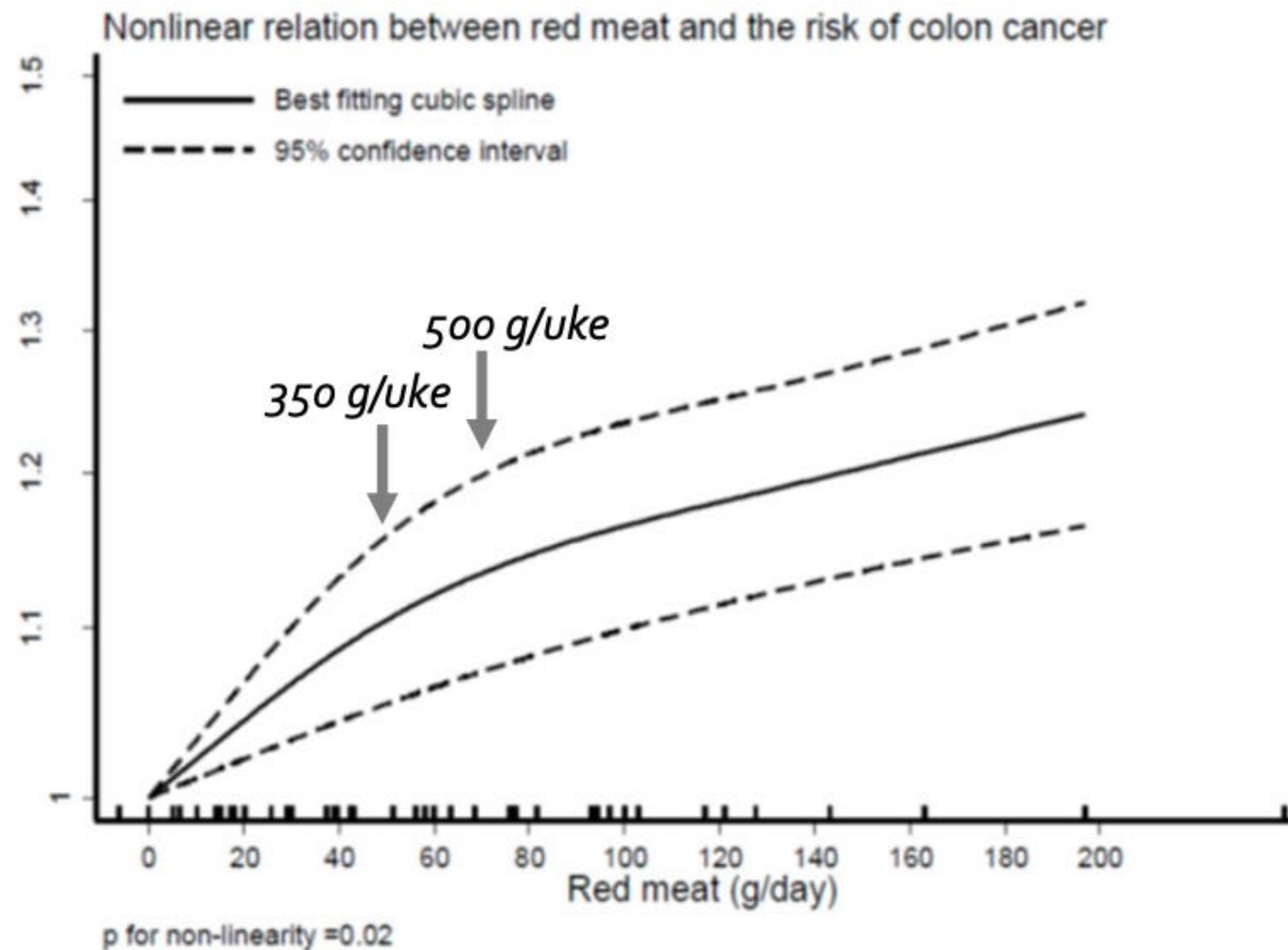


Lamb



Kjøtt og helse

Uprosessert rødt kjøtt – helserisiko versus bidrag med næringsstoffer



Red meat (g/day)	RR(95%CI)
0	1
15	1.03(1.02-1.05)
30	1.06(1.03-1.10)
50	1.10(1.05-1.16)
100	1.16(1.09-1.23)

- *The associations between Food, Nutrition and Physical Activity and the risk of Colorectal Cancer, WCRF, CUP (2017)*
- *Meat, fish and dairy products and the risk of cancer, WCRF, CUP (2018)*

Colon cancer:

Eleven studies (4081 cases) were included in the dose-response meta-analysis of red meat and colon cancer. A significant association with moderate heterogeneity was observed. Only two studies (Larsson, 2005 and Takachi, 2011) showed significant increase risk with red meat consumption. In the Swedish Mammography Cohort (733 cases of colorectal cancer identified) consumption of unprocessed red meat (beef and pork) was associated almost 2-fold increased risk of distal colon cancer, whereas there was no apparent association with risks of proximal colon or rectal cancers. In the analysis in the large Japan Public Health Centre-based Prospective (JPHC) Study including 1145 colorectal cancer cases, a significant association of red meat intake with colon cancer was observed in women not in men (Takachi, 2011).

Kjøtt og ideologi



Restoring native
ecosystems
on spared
agricultural land



01:04



DAGFINNAUNE
Innlegg

Følg



dagfinnaune



34 likerklukk

dagfinnaune That time again - yummy pizza and cool
night! 😊😊😊😊😊😊😊😊

Vis alle 6 kommentarene



Reviews | 1 October 2019

Red and Processed Meat Consumption and Risk for All-Cause Mortality and Cardiometabolic Outcomes: A Systematic Review and Meta-analysis of Cohort Studies

FREE

✓ This article has been corrected. [VIEW CORRECTION](#)

Authors: Dena Zeraatkar, MSc, Mi Ah Han, MD, PhD, Gordon H. Guyatt, MD, MSc, Robin W.M. Vernooij, PhD, Regina El Dib, PhD, Kevin Cheung, MD, MSc, Kirolos Milio, BSc, ... [SHOW ALL](#) ..., and Bradley C. Johnston, PhD | [AUTHOR, ARTICLE, & DISCLOSURE INFORMATION](#)

Publication: Annals of Internal Medicine • Volume 171, Number 10



True Health Initiative

The New York Times

Scientist Who Discredited Meat Guidelines Didn't Report Past Food Industry Ties

The lead researcher, Bradley C. Johnston, said he was not required to report his past relationship with a powerful industry trade group.

BÆREKRAFT

Lars T. Fadnes, Erik Kristoffer Arnesen, Dagfinn Aune *Om forfatterne*

Det er nylig publisert systematiske oversiktsartikler om rødt og bearbeidet kjøtt. I hvilken grad tilfører disse ny kunnskap og retning for hvordan vi ser på helseeffekten av rødt kjøtt?



EpiX kritiserer NNR2023 for å ikke inkludere NutriRECS-studien [\(2, 6\)](#). Årsaken til eksklusjon av NutriRECS er at studien ikke tilfredsstiller kravene til inklusjons- og eksklusjonskriterier for kvalifiserte kunnskapsoppsummeringer [\(6\)](#). Det er også velkjent at flere av forfatterne av NutriRECS-studien har sterke bånd til kjøttindustrien.

Rune Blomhoff, Erik Kristoffer Arnesen, Jacob Juel Christensen *Om forfatterne*

I NNR2023-rapporten omtales funnene om tykktarmskreft (colon cancer) som “strong evidence”. Og i avisspaltene etterlater Blomhoff ingen tvil:

- Vi har foretatt en grundig og omfattende gransking av all tilgjengelig litteratur på dette fagfeltet. Det har gitt oss klare holdepunkter for at ubearbeidet rødt kjøtt øker risiko for tarmkreft(!), type-2 diabetes og hjerte-og karsykdommer, skrev han i en e-post til [Aftenposten](#) i april i fjor.
- Samlet sett er det altså i dag ingen stor usikkerhet knyttet til våre konklusjoner relatert til helserisiko av rødt kjøtt, la han til.

Tilberedning av 350 gram:



- * Knappt statistisk signifikant
- * Liten effekt
- * Forskning ble ekskludert
- * Fremstilles som bombesikkert
- * Mange aktører med ideologi

Kjapt om kjøtt og klima



- * I norsk sammenheng små utslipp
- * Politikk i metodevalg og beregninger
- * I praksis en liten engangseffekt
- * Gir bare mening om du tror på dommedag...
... og at vi er i en energiomstilling
- * Snever definisjon av «bærekraft»

Hvorfor kostrådene er utgått



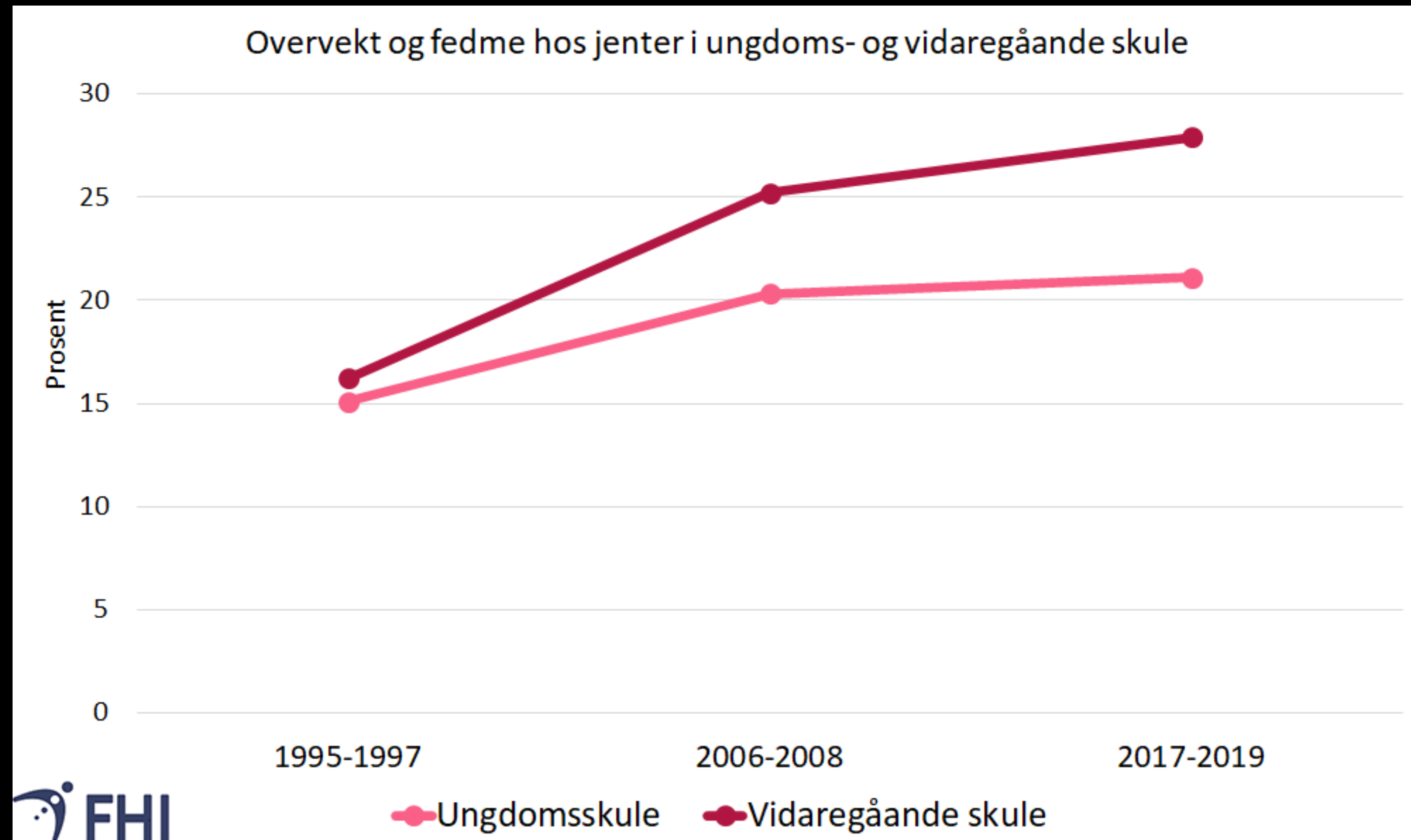
Jeg tenker at når helsemyndighetene kommer med råd som er så evidensbasert som overhodet mulig, så tenker jeg det er veldig viktig at alle store aktører slutter opp om det. Og ikke lager støy om det. For det skaper usikkerhet.



Oppsummering

- * Den opprinnelige begrunnelsen er borte
- * Svært svake beviser for nye fanesaker
- * Begrenser fri forskning og debatt
- * Ukjente følge-effekter
- * I strid med landskap og kultur

Hva kostrådene ikke svarer på



Direktoratet vs. internettet



Takk for meg!

- Twitter/X: @larsms
- Nyhetsbrev: lams.substack.com
- Epost: larsms81@icloud.com