

Tale under Forskningsrådets festaften, 23. september 2013, v/Liv Elin Torheim

Mat – alle trenger vi mat. La oss tenke oss at vi er på landsbygda i Malawi. Moren i huset står opp kl 4 om morgenen for å lage frokost til familien – hun henter vann, fyrer opp i grua og koker grøt. Hvilken kunnskap har hun om ernæring? Hvor mye må forstå av alle de tusener av forskningsstudiene om kosthold og helse, for å kunne lage mat og spise?

I vår del av verden svømmer media over av informasjon om mat, matoppskrifter, mat er farlig, mat er sunt, «en ny studie har vist at...». Hva gjør dette med folk? Noen blir veldig opptatt av mat – de leser alt og prøver å forstå: Er poteter usunt, er smør sunt? Mange har gitt opp for lenge siden, blitt lei alt maset og bare smelt en ferdigpizza i ovnen.

Sammenhengen mellom kosthold og helse er et av forskningsfeltene innen medisin som er mest «hot» for tiden. Gjennom avansert forskning kartlegges det hvordan gener påvirkes av det vi spiser. Kunnskapen om sammenhengen mellom kosthold og helse har aldri vært så stor. Samtidig er folk forvirret om hva som er sunt og usunt. Og DET skyldes de mange aktørene som er på banen og forteller folk om hva DE mener er et sunt kosthold.

På den ene siden har vi Helsemyndighetene og Nasjonalt råd for ernæring. Så er det kostrådgivere og matmisjonærer som ofte tjener seg rike på å selge bøker og produkter. Ikke minst er det industrien som prøver å få befolkningen til å kjøpe produktene sine.

Men hva er løsningen på folks forvirring? Man kan faktisk ikke forby aktører å uttale seg og «selge» sine kostråd og dietter. Betyr det at alle må bli ernæringsekspert for å kunne spise sunt?

Nei - mora i Malawi og en far i Oslo må ikke selv være ernæringsekspert. Men, de må lytte til råd fra de riktige kildene.

Jeg mener det er fire grep som må tas for å bedre kostholdet i den norske befolkningen og redusere forvirringen:

1. For det første så må forbrukerne bli mer kritiske til det de hører og leser om mat. Og media må også bli mer kritiske til hva de formidler.
2. Barn må lære å lage god, sunn mat fra bunnen av! Dette må både foreldre, barnehage og skole ta ansvar for.
3. Myndighetene må sørge for at det blir enklere og billigere å ta sunne valg.
4. Matvareindustrien må ta et større ansvar for å utvikle og markedsføre sunne matvarer og produkter.

Vi i Nasjonalt råd for ernæring skal gjøre vårt beste for å være synlige og forklare våre kostråd og vise hvordan vi bruker forskning for å komme frem til råd for et sunt kosthold.

Man må ikke være ernæringsutdannet for å lage, spise og nyte mat. Men - for å gi råd om kosthold, så bør man faktisk være det. Ernæring er rett og slett ikke for amatører. Både ved Høgskolen i Oslo og Akershus og flere andre institusjoner i Norge, utdannes og forskes det innen ernæring. Denne kunnskapen og kompetansen må tas i bruk for å redusere forvirringen og for å bidra til et sunnere Norge!