

Strategisk plan for Nasjonalt råd for ernæring, 2015-2017¹

Introduksjon

Nasjonalt råd for ernæring (*ernæringsrådet*) er et fagråd oppnevnt av Helsedirektoratet for perioden 2015-2017. Ernæringsrådet består av [13 fagpersoner](#) som samlet har en bred kompetanse innen kosthold, ernæringsvitenskap, overvekt, helse, medisin og matproduksjon. Liv Elin Torheim er leder av fagrådet og Kjetil Retterstøl er nestleder. Ernæringsrådets rolle er beskrevet under og i [mandatet](#).

Denne strategiske planen er en operasjonalisering av mandatet og er utviklet i samråd mellom medlemmene i ernæringsrådet og Helsedirektoratet. Planen beskriver tematiske hovedområder og arbeidsmetoder for ernæringsrådet.

Ernæringsrådets rolle

Ernæringsrådet skal gi kunnskapsbaserte råd i arbeidet med kosthold, ernæring og helse i befolkningen og i helsetjenesten.

Ernæringsrådet skal primært understøtte Helsedirektoratets fagrolle og styrke kompetansen på de ulike folkehelseområdene. På oppdrag fra Helsedirektoratet og på selvstendig grunnlag skal ernæringsrådet gi kunnskapsbaserte råd. Ernæringsrådet er et rådgivende organ og har ikke besluttende myndighet.

[Se mandat](#)

Kostholds- og ernæringssituasjonen i Norge

Kosthold og ernæring har avgjørende betydning for vekst og utvikling i fosterliv, spedbarnsalder og barne- og ungdomsårene. Ernæring har betydning for helsen til voksne og eldre og er viktig i forebygging, behandling og rehabilitering av sykdom. [Usunt kosthold](#) er den enkeltfaktoren som tar flest leveår og som i størst grad bidrar til sykdomsbyrden i Norge, ifølge det internasjonale sykdomsbyrdeprosjektet [Global Burden of Disease](#). Norge har forpliktet seg til FNs målsetting om å redusere for tidlig død knyttet til hjerte- og karsykdommer, kreft, kroniske lungesykdommer og diabetes med [25 prosent innen 2025](#), samt å stanse økningen av fedme. Selv om det har vært en positiv utvikling i det norske kostholdet de siste 30 år, spiser vi fortsatt mer sukker, mettete fett og salt og mindre grove kornprodukter, fisk, grønnsaker og frukt enn anbefalt.

¹ Vedtatt av Nasjonalt råd for ernæring 19. juni 2015

Selv om mange har kjennskap til [kostrådene](#), kan det være utfordrende å omsette disse i praksis. Kosthold og ernæring får stor oppmerksomhet i ulike medier, og en del av «kostholdsrådene» som fremstilles i media er ikke nødvendigvis basert på vitenskapelig dokumentasjon. Det er også fortsatt store [sosiale ulikheter](#) i kostholdet i befolkningen.

Med [folkehelseloven](#) og [samhandlingsreformen](#) har kommunene fått et mer helhetlig ansvar for tverrsektorielt folkehelsearbeid. Forankring av ernæringshensyn i folkehelsearbeidet og relevante indikatorer for gjennomføring og vurdering av ernæringsarbeidet er sentrale utviklingsområder. Per i dag er det få ernæringsindikatorer i [folkehelseprofiler](#).

Ernæringsstatusen har innvirkning på sykdommer og behandlingen av disse. Hver tredje pasient i norske sykehus har en redusert ernæringsstatus, noe som er assosiert med mer sykkelighet og forlenget sykehusopphold. Likevel er [nasjonale retningslinjer](#) og tilhørende [veileder](#) i liten grad integrert i helsetjenesten. En bedre tilrettelegging av kost- og ernærings situasjonen til syke og gamle vil kunne fremme helse og livskvalitet, samt bedre muligheten for et selvstendig liv utenfor institusjon.

[Produksjon av mat](#) har betydelige miljøeffekter, og står dessuten for en relativt stor andel av Norges klimagassutslipp. Et mer plantebasert kosthold og bedre utnyttelse av maten som produseres (reduisert matsvinn) vil være viktige elementer i et miljøvennlig kosthold.

Ernæringsrådets visjon

Godt kosthold for god helse og gode liv.

Overordnet mål for ernæringsrådets arbeid i perioden

Bidra til å bedre befolkningens ernærings situasjon gjennom kvalitetssikring av myndighetenes kostholds anbefalinger.

Mål for ernæringsrådets arbeid i perioden

Ernæringsrådet skal styrke myndighetenes fagrolle ved å gi kunnskapsbaserte råd i arbeidet med kosthold, ernæring og helse i befolkningen og i helsetjenesten.

Ernæringsrådet har uformet følgende hovedsatsingsområder for sitt arbeid i perioden 2015-2017:

- Oppdatere og kvalitetssikre kunnskapsgrunnlaget for Helsedirektoratets kostråd der det anses som relevant
- Belyse kostholds- og ernæringsutfordringer i grupper av befolkningen og foreslå tiltak
- Styrke og kvalitetssikre ernæringsarbeidet i helsetjenesten
- Styrke kostholdets rolle i folkehelsearbeidet
- Bistå Helsedirektoratet i løpende saker

Foreslåtte saker under hvert av de første fire hovedsatsingsområdene presenteres i tabellen under.

Fremgangsmåte for ernæringsrådets arbeid

Ernæringsrådet skal gi kunnskapsbaserte råd i saker som legges frem av Helsedirektoratet eller som fremmes av ernæringsrådet selv. Kunnskapen som rådene skal baseres på, kan fremkomme på ulike måter, avhengig av sakens karakter.

Et overordnet prinsipp er at ernæringsrådet skal analysere eksisterende kunnskap på det aktuelle saksfeltet, og denne analysen vil hovedsakelig ta utgangspunkt i allerede foreliggende kunnskapsoppsummeringer. Rådet utarbeider ikke egne systematiske kunnskapsoppsummeringer, men kan påpeke behov for slike innen temaer der det anses som et nødvendig grunnlag for å gi uttalelser eller råd.

I hovedsak vil det være to ulike typer saker som drøftes i ernæringsrådet, og disse har noe ulik fremgangsmåte:

- I mindre saker vil sekretariatet i Helsedirektoratet vanligvis utarbeide saksdokumenter som gir ernæringsrådet et grunnlag for å drøfte, uttale seg eller fatte vedtak om saken.
- I større utredningssaker som fremmes av enten Helsedirektoratet eller ernæringsrådet, vil det nedsettes en arbeidsgruppe som utreder saken. En slik arbeidsgruppe kan bestå av rådsmedlemmer og/eller eksterne ressurspersoner. Helsedirektoratet vil oftest bistå arbeidsgruppen med sekretær. Slike utredninger vil vanligvis innebære en vurdering av eksisterende kunnskap. Ernæringsrådet vil i fellesskap fatte vedtak og/eller komme med en skriftlig uttalelse basert på konklusjonene.

Konkrete saker foreslått under hvert hovedsatsingsområdet, Nasjonalt råd for ernæring, 2015-2017

Oppdatere og kvalitetssikre kunnskapsgrunnlaget for enkelte kostråd	Belyse kostholds- og ernæringsutfordringer i grupper av befolkningen, og foreslå tiltak	Styrke og kvalitetssikre ernæringsarbeidet i helsetjenesten	Styrke ernæring i folkehelsearbeidet
Kunnskapsgrunnlaget når det gjelder høyt og lavt saltinntak: Avsluttet	Status på mikronæringsstoffer: hovedprioritet jod og vitamin D, men også selen, sink, vitamin K. Vurdere behov for tiltak for å sikre tilstrekkelig næringsstoffinntak i ulike befolkningsgrupper: Arbeid med <i>JOD</i> og <i>VITAMIN D</i> er igangsatt	Manglende oppfølging av nasjonale retningslinjer for forebygging og behandling av underernæring	Stort behov for ernæringskompetanse i kommunene (helsestasjon, skoler, institusjoner). (Evt synliggjøre med økonomiske konsekvenser).
Helseeffekter av totalt fettinntak, inntak av ulike typer fett (mettet/umettet) og fra ulike kilder (meieriprodukter, margarin osv)	Kosthold under graviditet: Hvordan omsette ny kunnskap i praksis	Stor mangel på ernæringsfaglig kompetanse i helsetjenesten: lav kompetanse blant leger og sykepleiere og få klinisk ernæringsfysiologer	Det er behov for en overordnet plan for ernæringsutdanningene - hvordan kan de ulike utdanningene samordnes og utfylle hverandre?
Veien mot miljømessig bærekraftige kostråd: Hva innebærer disse, og hvordan skal det formidles og praktiseres?	Helseeffekter av ulike typer dietter (5:2, glutenfritt osv).	Helsemessige og økonomiske gevinster av å forebygge og behandle sykdomsrelatert underernæring	Hvordan sikre at offentlig ernæringspolitikk og de nasjonale kostrådene blir praktisert i det offentlige Norge (i barnehager, skoler, institusjoner, osv)?
Tilsatt sukker: Kunnskapsoppsummering og vurdering av gjeldende anbefalinger, samt vurdering av deklarasjon av sukker		Kunnskapsgrunnlaget for forebygging og behandling av overvekt, spesielt overvekt blant barn	Kosthold i et sosialt ulikhetsperspektiv – hvordan nå ulike grupper?
Tilpasning av kostrådene til barn - porsjonsstørrelser			Hvordan gjøre de sunne valgene de enkle og "naturlige"?

Fargekoder per januar 2016: Avsluttet Igangsatt Planlagt