

Kostråd om fett – en oppdatering og vurdering av kunnskapsgrunnlaget, Nasjonalt råd for ernæring, 2017

Sammendrag

Bakgrunn

I 2011 utga Helsedirektoratet rapporten *Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer*. Rapporten var utarbeidet av en arbeidsgruppe fra Nasjonalt råd for ernæring, ledet av Rune Blomhoff. Rådet konkluderte blant annet med at det var overbevisende grunnlag for at et redusert inntak av mettet fett til fordel for umettet fett var gunstig for å forebygge hjerte- og karsykdommer.

Siden kostrådene ble utgitt har flere nye vitenskapelige artikler om mettet fett blitt publisert og det har vært stilt spørsmål om mettet fett ikke er så skadelig som man har trodd tidligere. Helsedirektoratet ba derfor Nasjonalt råd for ernæring om å gjøre en ny faglig vurdering av kostrådene om fett.

En arbeidsgruppe bestående av Erik Arnesen (gruppeleder), Jøran Hjelmesæth og Kjetil Retterstøl ble oppnevnt av Nasjonalt råd for ernæring i 2015 for å gjøre dette arbeidet. Arbeidsgruppen har gjennomgått nyere anbefalinger om mettet fett i kostråd fra andre land og faglige organisasjoner, samt nyere kunnskapsoppsummeringer om mettet fett og hjerte- og karsykdom.

Metode

Følgende kilder ble benyttet:

- 1) Anbefalinger om fett, spesielt mettet fett, i andre nasjonale kostråd publisert fra 1.1.2010 til 1.9.2016
- 2) Retningslinjer for forebygging av kroniske sykdommer fra anerkjente, medisinske organisasjoner publisert fra 1.1.2010 til 1.9.2016
- 3) Kunnskapsoppsummeringer (systematiske oversiktsartikler og metaanalyser av randomiserte kontrollerte studier eller prospektive kohortstudier) publisert fra 1.1.2010 til 1.9.2016

Anbefalinger og kunnskapsoppsummeringer om både fettsyrer og matvarer (meieriprodukter og spisefett) ble gjennomgått.

Resultater

Nasjonale kostråd

Ni nasjonale anbefalinger om fettsyrer og 16 anbefalinger om matvarer fra ulike land ble gjennomgått. Åtte av ni anbefalte et inntak av mettet fett på høyst 10 E% eller mindre, som også er anbefalt i de nordiske næringsstoffanbefalingene. De matvarebaserte nasjonale anbefalingene støtter også i stor grad de norske kostrådene knyttet til mettet fett fra 2011.

Kostråd fra organisasjoner

Ni retningslinjer om kosthold for å forebygge hjerte- og karsykdom fra organisasjoner ble gjennomgått. Disse anbefalte et inntak av mettet fett fra høyst 7 E% til høyst 10 E%. Retningslinjene støtter også Nasjonalt råd for ernærings matvarebaserte kostråd knyttet til mettet fett.

Kunnskapsoppsummeringer om mettet fett og hjerte- og karsykdom

Totalt 17 systematiske oversiktsartikler om mettet fett og risiko for hjerte- og karsykdom og død, eller kausale risikofaktorer for hjerte- og karsykdom, samt 22 systematiske oversiktsartikler om meieriprodukter og spisefett og risiko for hjerte- og karsykdom og død, eller kausale risikofaktorer for hjerte- og karsykdom, ble gjennomgått.

Kunnskapsoppsummeringene av randomiserte kontrollerte studier og prospektive kohortstudier gir støtte anbefalingen om at delvis erstatning av mettet fett med flerumettet fett i kostholdet forebygger hjerte- og karsykdom.

Nyere metaanalyser av kohortstudier viser at et høyt inntak av mettet fett er forbundet med økt risiko for hjerte- og karsykdom når mettet fett blir sammenliknet med flerumettet fett, men ikke når det blir sammenliknet med karbohydrater av alle typer.

Kunnskapsoppsummeringer om meieriprodukter og hjerte- og karsykdom

Totalt 8 systematiske oversiktsartikler omhandler sammenhenger mellom meieriprodukter og hjerte- og karsykdom. Oversiktsartiklene inkluderte prospektive kohortstudier og alle unntatt en gjorde metaanalyser. I de prospektive kohortstudiene var det ikke konsekvente sammenhenger mellom inntak av meieriprodukter og risiko for hjerte- og karsykdom. Fire metaanalyser konkluderte med at et høyere inntak av meieriprodukter var forbundet med lavere risiko for hjerte- og karsykdom. Fire metaanalyser konkluderte med at magre meieriprodukter og ost var forbundet med lavere risiko for hjerneslag. Magre meieriprodukter var forbundet med lavere risiko for høyt blodtrykk i metaanalyser av kohortstudier, men ikke signifikant effekt på blodtrykk i én metaanalyse av randomiserte kontrollerte studier. Fire metaanalyser av prospektive kohortstudier fant videre en sammenheng mellom magre meieriprodukter og lavere risiko for diabetes type 2, mens fem metaanalyser også fant en sammenheng mellom yoghurt og lavere risiko for diabetes type 2.

Konklusjon

Kunnskapsgrunnlaget for de norske kostrådene om mettet fett fra 2011 er ikke svekket. Nyere internasjonale kostråd og retningslinjer anbefaler å redusere inntaket av mettet fett til mindre enn 10 E% ved å erstatte matvarer med mye mettet fett med matvarer med mer umettet fett for å forebygge hjerte- og karsykdom. Nyere kunnskapsoppsummeringer viser også at utskifting av mettet fett med flerumettet fett reduserer risiko for hjerte- og karsykdom.

For å oppnå dette må forbruket av mettet fett i befolkningen reduseres med omlag 1/4 fra dagens forbruk. Dette innebærer en utfordring for matprodusenter, leverandører og myndigheter, men også store muligheter for sykdomsbesparelse og derved reduserte kostnader både menneskelig og økonomisk. Siden det gjelder den sykdomsgruppen som tar flest liv, anbefales en sterk prioritering av dette arbeidet.