



Ny rapport: Sæt nordisk kost på menuen - det kan hjælpe med at forebygge de store folkesygdomme og gavne klimaet

Der er store sundhedsmæssige gevinster at hente ved at spise nordisk kost, når det kommer til livsstilssygdomme som blandt andet type 2-diabetes og hjerte-kar-sygdom. Og så er den også klimavenlig, konkluderer Vidensråd for Forebyggelse.

Hvad er nordisk kost, og kan den være med til at forebygge nogle af de store folkesygdomme, som koster både leveår og livskvalitet for de ramte?

Det har en arbejdsgruppe bestående af forskere med indsigt i fødevarer, kostmønstre og sammenhængen med sundhed og sygdom set på. De har i Vidensråd for Forebyggelses nye rapport "Nordisk kost, sundhed og sygdom" samlet den eksisterende viden om de sundhedsmæssige effekter af at spise nordisk kost.

- Det, vi kan konkludere, er, at risikoen for at udvikle blandt andet type 2-diabetes og hjerte-kar-sygdom kan nedsættes ved at spise nordisk kost, siger adjungeret professor, Kjeld Hermansen, der er formand for arbejdsgruppen bag rapporten.
- Og det ser også ud til, at nordisk kost har en positiv effekt på vægttab, for tidlig død og muligvis på forebyggelse af visse kræftformer.

Sammenholdt med middelhavskost

Forskerne sammenholder i rapporten nordisk kost med middelhavskost og ser på effekten af de to kostmønstre på de store folkesygdomme type 2-diabetes, hjerte-kar-sygdom og kræft samt overvægt og risikoen for tidlig død hos voksne. Hos børn gennemgås effekterne på vægtstatus og på insulin og kolesterol.

- Nordisk kost og middelhavskost minder på mange måder om hinanden. Middelhavskosten er dog langt bedre undersøgt, og der er en relativt stærk dokumentation for, at den har gavnlige sundhedsmæssige effekter.
- Nordisk kost er konstrueret som et kostmønster med de samme positive effekter som middelhavskosten, men som passer til danske forhold, forklarer Kjeld Hermansen.

Nu har vi et videnskabeligt fundament

Nordisk kost består af lokale råvarer og er i høj grad plantebaseret, det vil sige, den består af fx fuldkornsprodukter, grove grøntsager, frugt, bær, nødder, olie og fisk, men med færre animalske fødevarer, og nedsat indhold af salt og sukkersødede drikke.

- Det kommer nok næppe som nogen overraskelse, at de nævnte fødevarer hver for sig er sunde, men i denne rapport har vi set på dem som et samlet kostmønster og har samlet den forskning og evidens, der er for effekten af nordisk kost som et hele.

- Og det er væsentligt, fordi det giver os et stærkt fundament til at anbefale fremme af et kostmønster som nordisk kost, ligesom også WHO har efterlyst for et par år tilbage, siger Kjeld Hermansen.

WHO efterlyste i 2018 videnskabelig dokumentation for, at en regional kost som fx den nordiske kost har sundhedsfremmende egenskaber i forhold til en række af de store folkesygdomme, således at der kunne skabes et grundlag for politiske beslutninger og handlingsplaner, som fremmer nordisk kost.

I Vidensrådets nye rapport forklares årsagsmekanismen bag de gavnlige sundhedsmæssige effekter. De er komplekse at forklare, men i grove træk er det bl.a. er nordisk kosts virkning på mikroorganismene i tarmen og hormoneffekter, som fører de positive sundhedseffekter med sig.

Bæredygtighed er væsentlig

Ud over at have gavnlige sundhedsmæssige effekter er nordisk kost et kostmønster, der er klimavenligt i og med, at det rummer lokale og flere plantebaserede og færre animalske fødevarer.

Og netop klimavenligheden kan vise sig at være en væsentlig motor, der kan medvirke til at drive nordisk kost frem, fordi det taler ind i den klimadagsorden, vi har i øjeblikket.

- Folks madvaner kan være utroligt svære at ændre. Hvis man skal have folk til at spise anderledes, så kræver det, at det giver mening for dem at skifte til en ny kost, fx at den gavner klimaet.
- Den skal også være genkendelig og passe til den kultur, man har. Den skal ikke være for dyr, den skal være relativt nem at tilberede, velsmagende og bestå af fødevarer, der er let tilgængelige, forklarer Kjeld Hermansen.

De officielle kostråd fra myndighederne er langt hen ad vejen på linje med det nordiske kostmønster. De anbefaler en række af de samme fødevarergrupper og principper som det nordiske kostmønster, herunder flere grøntsager, fuldkornsprodukter, mere frugt, mere fisk, samt mindre kød. Men i modsætning til den nordiske kost, er den samlede effekt af et kostmønster, der bygger på de officielle kostråd, ikke testet.

Ud på danskernes middagstallerkener

Der skal dog mere til end kostanbefalinger for at få en befolkning til at ændre kostvaner. Der forestår et promoveringsarbejde, hvis det skal vinde indpas, forklarer formand for Vidensråd for Forebyggelse, Morten Grønbæk:

- Nu har vi samlet evidensen i denne her rapport, der ligger fint i tråd med udmeldingerne fra WHO, og den håber vi naturligvis vil starte nogle ringe i vandet. Men fremme af nordisk kost kræver et samspil mellem forbrugerne og de offentlige myndigheder, fødevarerproducenterne, de fagprofessionelle, der arbejder med kost og sundhed, detailhandelen, økonomaer i kantiner på arbejdspladser og i institutioner og lærerne i skolerne.
- Desuden, eftersom evidensen fortsat ikke er så stærk, som vi godt kunne tænke os, er der også behov for yderligere forskning i de sundhedsmæssige effekter af nordisk kost hos børn og voksne.

Rapporten kan, sammen med et faktaark, downloades her: www.vidensraad.dk.

For yderligere oplysninger kontakt:

- Kjeld Hermansen, formand for arbejdsgruppen, adjungeret professor, dr.med. Mail: kjeld.hermansen@dadlnet.dk eller tlf.: 24 27 84 75. Kjeld Hermansen kan henvise til de øvrige arbejdsgruppemedlemmer, der hver især har et specialiseret forskningsområde.
- Susanne Vigsø Grøn, kommunikationskonsulent, Vidensråd for Forebyggelse. Tlf.: 20 47 30 35

Om Vidensråd for Forebyggelse

Vidensråd for Forebyggelse er et uafhængigt råd, der består af 15 eksperter, som samler og formidler den nyeste forskningsviden om forebyggelse af sygdom og fremme af befolkningens sundhed. Rådet er finansieret af bevillinger fra fonde og bidrag fra Lægeforeningen. Derudover finansieres Rådets aktiviteter af løbende projektbevillinger fra diverse andre fonde, myndigheder eller organisationer.