



BAGGRUND

- Kosten spiller en afgørende rolle for sundheden.
- Forbedringer af kostmønstre har globalt set potentiale til at forebygge ét ud af fem dødsfald.
- Kost- og ernæringsmæssige risici i 2017 tegnede sig for 13% af alle dødsfald i Danmark.
- WHO understregede i 2018, at regionale kostmønstre som nordisk kost og middelhavskost har sundhedsfremmende egenskaber for befolkningen og er forebyggende i forhold til en række kostrelaterede sygdomme.

RAPPORTENS INDHOLD

- I rapporten samles og vurderes den eksisterende forskningsviden om sundhedsmæssige gevinster af et nordisk kostmønster og middelhavskost, og bagvedliggende virkningsmekanismer forklares.
- Rapporten fokuserer på følgende kostrelaterede sygdomme og risikofaktorer herfor: overvægt, type 2-diabetes, hjerte-kar-sygdomme, kræft og for tidlig død.
- Desuden inddrages aspekter af bæredygtigheden ved at spise nordisk, ligesom sociologiske og kulturelle aspekter af mad- og måltidskultur beskrives.

HVAD ER NORDISK KOST OG MIDDELHAVSKOST?

- Nordisk kost og middelhavskost er begge konstruerede, regionale kostmønstre, der er knyttet til sundhed og traditionelle og lokalt/regionalt producerede fødevarer.
- Nordisk kost har hovedvægt på plantebaserede fødevarer (fuldkornsprodukter, grøntsager, frugt, bær og rapsolie), moderate mængder af fisk og skaldyr, et mindre indhold af andre animalske fødevarer (kød) samt begrænsninger på forarbejdede fødevarer, lavt indhold af salt og sukkersødede drikkevarer.
- Forskelle mellem de to kostmønstre ligger i typen af planteolier (rapsolie i nordisk kost vs. olivenolie i middelhavskost), samt at nordisk kost lægger særlig vægt på et højt indhold af fuldkorn samt et lavt indhold af både sukkersødede drikke og saltede fødevarer.
- Nordisk kost er et videnskabeligt testet eksempel på et kostmønster, der følger de danske nye og klimavenlige kostråd, der udkom primo 2021.

KORT SAMLET KONKLUSION

- Samlet set vurderes det, at selv om der ikke er et tilstrækkeligt antal langvarige lodtrækningsstudier på området, er der grundlag for at igangsætte indsatser, der kan fremme det nordiske kostmønster. Dette fremhæves også af WHO i 2018.
- Argumenterne herfor er, at det nordiske kostmønster står som et eksempel på en sund regional kost, som er bæredygtig og kulturelt acceptabel i Danmark.
- Denne fremgangsmåde vil være i overensstemmelse med WHO's anbefalinger.

SUNDHEDSEFFEKTER

- Nordisk kost og middelhavskost er efterprøvet for deres potentielle sundhedseffekter i en række videnskabelige undersøgelser.
- Den samlede videnskabelige evidens for, at et nordisk kostmønster kan forebygge sygdom, vurderes at være meget svag til moderat.
- Når den samlede evidens for effekten af et kostmønster på livsstilssygdomme vurderes som fx svag, er det ikke nødvendigvis et udtryk for, at den pågældende kost ikke virker. Det kan derimod være udtryk for, at der er behov for mere forskning, før vi kan konkludere noget sikkert.
- Sundhedsvurderingen af det nordiske kostmønster støttes dog af 1) moderat-stærk evidens for, at specifikke fødevarer, der kendetegner nordisk kost, har vist overbevisende evidens for forebyggende effekter på risiko for kostrelaterede sygdomme, og 2) at den samlede evidens for de sygdomsforebyggende effekter af middelhavskost vurderes til at være moderat-stærk.
- Eksempelvis er der i fem befolkningsundersøgelser enstemmigt fundet lavere dødelighed blandt voksne, der i høj grad spiste nordisk kost.

VIRKNINGSMEKANISMER

- Der er ganske få undersøgelser af biologiske mekanismer, der kan forklare virkningerne af den samlede nordiske kost eller middelhavskost. Men overordnet stemmer de få undersøgelser godt med vores forståelse af de virkninger, der er beskrevet for de fødevarergrupper, der indgår i de to kostmønstre.
- Især synes plantekosten, madoliernes sammensætning og et højt indtag af fisk at være vigtige.
- Nordisk kost og middelhavskost udgør desuden en optimal fødevarer kombination, når det gælder en sund tarmmikrobiota.

SOCIOLOGISKE OG KULTURELLE APSEKTER AF MAD- OG MÅLTIDSKULTURER

- Historisk set har nye kostmønstre og køkkener slået an, hvis de fremtræder som løsningen på praktiske problemer og ikke støder på kulturelle eller andre barrierer (fx i form af fremmedartethed, vanskelig tilberedning, høj pris eller sværttilgængelige råvarer).
- Det nordiske kostmønster kan være udfordret af høj pris på visse fødevarer, mens dets fokus på bæredygtighed, dyrevelfærd, sundhed og lokal identitet kan fremme accept og mulig tilegnelse.

BÆREDYGTIGHED

- Klimaaftrykket fra fødevarerproduktion, der opgøres i CO₂-ækvivalenter, udgør 20-30% af den samlede globale udledning og er dermed en væsentlig del af den overordnede dagsorden.
- Klimabelastningen af forskellige kostmønstre varierer først og fremmest i forhold til mængden af animalske vs. plantebaserede fødevarer.
- Nordisk kost og middelhavskost er konstrueret som sunde og hovedsageligt plantebaserede kostmønstre. Det er derfor højst sandsynligt, at omlægning fra den nuværende gennemsnitlige kost til disse kostmønstre vil være en fordel for den enkeltes sundhed og samtidig til gavn for klima og miljø.