

Høring: Nasjonale kostråd for god helse og gode liv

(Naturvernforbundets svar er lagt inn i grå felt og sendt inn 16. mai 2024.)

Helsedirektoratet ønsker innspill, tilbakemeldinger og forbedringsforslag som kan gjøre nytteverdien av "Kostråd for god helse og gode liv" best mulig. Både innspill som støtter gjeldende forslag og innspill til endringer er velkomne.

NNR 2023 er kunnskapsgrunnlaget for kostrådene. NNR 2023 har tidligere vært gjenstand for høring. Det åpnes derfor ikke opp for nye innspill til kunnskapsgrunnlaget.

Alle høringsinnspill skal gis via dette [hørings skjemaet i Forms \(office.com\)](#).

- Høringsinnspill sendt inn via andre kanaler enn Forms vil ikke bli vurdert.
- Hvert svarfelt har en begrensning på 4000 tegn (inkludert mellomrom). Høringsinnspill som er knyttet til ett råd vil kun bli vurdert dersom det er skrevet inn i det tilhørende svarfeltet og ikke i andre svarfelt.
- Idet du sender inn Forms-skjemaet får du mulighet til å skrive ut eller lagre høringsinnspillet ditt (velg fra nedtrekksmeny som kommer opp).

Høringsfrist: **20.05.2024**

Innspill til sammensetning og antall råd

Naturvernforbundet er godt fornøyd med forslaget til nye kostråd. Framstillingen er god. Særlig mener vi det er positivt at råd til forbrukerne om hva som er gode klima- og miljøvalg, er gjort såpass tydelig som det er.

Naturvernforbundet mener at maten vår må produseres på en mer klima-, natur- og miljøvennlig måte. Som andre samfunnssektorer må jordbruket bidra til redusert utslipp av klimagasser. Samtidig må matproduksjonen tilpasses de utfordringer som klimaendringene fører til, som tørke og ekstremnedbør. Det er også viktig at maten produseres på en måte som forhindrer forurensing og tap av biologisk mangfold og bidrar til opprettholdelse av naturtyper som er viktige for truede arter. Nesten en tredel av de truede artene i Norge finnes i dag i kulturlandskap, og i en rekke naturtyper betinget av slått og beite er rødlistede.

Etter vår vurdering kunne dette gjerne vært løftet enda høyere, og ressursforbruket ved produksjon av produkter som kjøtt og oppdrettsfisk burde vært synliggjort mer. I en verden som trenger mer mat, og hvor klimaendringene kommer til å gi økende skader på jordbrukets avlinger, må det settes fokus på alt det jordbruksarealet som det kan dyrkes mat til mennesker på, men der det i dag dyrkes fôr til husdyr og oppdrettsfisk. Vi anser det også som viktig å løfte fram produksjonsmetoder og landbruksprodukter som er positive for både klima og naturmangfold.

Dersom det settes inn gode tiltak og politiske virkemidler for at befolkningen vil følge kostrådene, så vil et slikt endret kosthold kunne redusere jordbrukets utslipp av klimagasser og gi mindre nitrogen i luft og vann, og det åpner for endringer i hva norsk jordbruk kan produsere. I sum vil det kunne øke norsk sjølforsyning med mat til opp mot 80 prosent. Produksjon som styrker naturmangfold og reduserer forurensing og avrenning, vil også ofte være positive klimatiltak og må prioriteres.

Råd 1: Ha et variert kosthold, velg mest mat fra planteriket og spis med glede

En kostholdsvidring i denne retningen vil være positivt som klimatiltak, og med riktig innretning er det også viktig for å øke naturmangfoldet i kulturlandskap.

Råd 2: Frukt eller grønnsaker bør være en del av alle måltider

Reduksjon i kjøttforbruket og mer frukt og grønt kan også være klima- og natursmarte valg. Det kan ha store fordeler for klima, gjødsel- og sprøytemiddelbruk og selvforsyning dersom vi legger opp jordbrukspolitikken riktig. Vi må bruke de naturgitte forutsetningene for matproduksjon i Norge, slik at endret kosthold ikke bare fører til økt import av matvarer. Korn- og grønnsaksproduksjonen kan gjøres på flere arealer enn i dag, og kjøtt- og melkeproduksjonen må baseres mer på gras og beite.

Råd 3: La grovt brød eller andre fullkornsprodukter være en del av flere måltider hver dag

I Norge er det mulig å dyrke bygg og havre på betydelig større arealer enn hvete. Mer bygg og havre i kosten vil betydelig øke norsk sjølforsyning. Ernæringsmessig er bygg og havre meget gode matråvarer. Vi foreslår at setningen «Fullkornsprodukter er produkter hvor fullkorn inngår, som grovt brød, grove knekkebrød, havregryn, byggryn, fullkornspasta, fullkornsrís, fullkornsbulgur, hirse og andre grove kornprodukter» endres til: «Fullkornsprodukter er produkter hvor fullkorn inngår, som grovt brød, grove knekkebrød, gryn og sammalt mel av havre og bygg, fullkornspasta, fullkornsrís, fullkornsbulgur, hirse og andre grove kornprodukter.»

Råd 4: Fisk og sjømat, bønner og linser og rent kjøtt er gode kilder til protein – varier blant disse. Velg lite rødt kjøtt og minst mulig bearbeidet kjøtt

Av hensyn til både natur, klima og forbruk av ressurser er vi meget godt fornøyd med at det under klima- og miljøvalg står følgende: «Velg helst villfisk som torsk, hyse, sild og makrell» og «Av hensyn til klima og miljø vil det være gunstig om forbruket av rødt kjøtt begrenses».

Vi støtter imidlertid ikke noen aktiv anbefaling om å spise hvitt kjøtt siden klima- og ressursfotavtrykket for slikt kjøtt er betydelig høyere enn for mat fra planteriket. Vi ber derfor om at følgende avsnitt strykes: «Velg gjerne rent hvitt kjøtt fremfor rødt kjøtt. Hvitt kjøtt er kjøtt fra fjærkre som kylling, kalkun, and og høns.»

Råd 4 må gjerne suppleres med en setning som sier noe om at det kjøttet som spises, bør være økologisk og basert på naturbeite.

Råd 5: Ha et daglig inntak av melk og meieriprodukter. Velg produkter med mindre fett

I beskrivelsen av dette rådet anbefales det at en har et daglig inntak på 2,5-5 dl melk eller meieriprodukter. Dette er i realiteten en halvering i forhold til dagens gjennomsnittlige forbruk. Vi mener derfor at teksten i Råd 5 bør være: «Ha et moderat inntak av melk og meieriprodukter. Velg

produkter med mindre fett.» Slik det er formulert nå, kan det leses som om rådene ikke anbefaler en reduksjon i forbruket av melk og meieriprodukter.

Råd 6: Mat og drikke med mye salt, sukker eller mettet fett bør begrenses

Dette rådet anser vi å ha liten betydning for klima og naturmangfold, så vi kommenterer ikke dette.

Bakgrunn, metode og prosess

Vi forventer at myndighetene følger opp med forvaltnings- og virkemiddelpolitikk som fører til endret produksjon i tråd med rådene. Dette må også samsvare direkte med de norske klima- og naturambisjonene som vi har forpliktet oss til gjennom den internasjonale klimaavtalen og naturavtalen.