

Kostrådene er en hjælpende hånd ikke en løftet pegefinger

Af Henrik Nedergaard, adm. dir. i
Diabetesforeningen, Lars Pram, dir. i
Forbrugerrådet Tænk, Kim Høgh, adm. dir.
i Hjerteforeningen og Leif Vestergaard
Pedersen, adm. dir. i Kræftens Bekæmpelse

Kostrådene er ikke opfundet for at genere danskerne, og vi skal ikke skyde på kostrådene, fordi de ikke kan løse hele opgaven med at øge danskernes sundhed.

Miljø- og fødevarerminister Esben Lunde Larsen skrev i en kronik i Søndagsavisen 8. september 2016 med overskriften -Staten skal ikke diktere, hvor meget ost vi spiser-, at det vrirler med kostråd om, hvordan man bør spise. Ministeren fremhæver her kostråd om salt og magre mælkeprodukter som løftede pegefingre.

Men lad os lige slå fast: Der er 10 kostråd. Og kostrådene er ikke opfundet for sjov eller for at genere danskerne. Kostrådene er baseret på forskning og skal fremme sundheden for danskerne.

Der er grænser for, hvor stor kompleksitet, vi som forbrugere kan håndtere, når vi køber ind eller laver mad hjemme. Derfor skal forskningen gøres nærværende, og her tilbyder kostrådene en god og hjælpende hånd. Det er ministerens egen oplevelse, at der er tale om løftede pegefingre, og den kan man ikke tage fra ham. Men vi må ikke glemme fagligheden eller formålet.

Gode vaner grundlægges tidligt

Og nu handler det jo heller ikke om ost det hele. Firkløveret det vil sige Hjerteforeningen, Diabetesforeningen, Forbrugerrådet Tænk og Kræftens Bekæmpelse træder gerne til og hjælper, som ministeren efterlyser i kronikken, med at oplyse om konsekvensen af højt salt- og sukkerindtag samt fordelene ved en sund og varieret kost med

rigeligt fuldkorn. Det gør vi allerede, og det fortsætter vi med.

Lad os se på kostrådet -Spis mad med mindre salt-. Vi ved, at højt saltindtag fører til forhøjet blodtryk, som øger risikoen for hjerte-kar-sygdomme. Og man har fundet en øget dødelighed i grupper af befolkningen med et meget højt saltindtag. Knap en million danskere lider af forhøjet blodtryk. -Spis mad med mindre salt- er et livsvigtigt råd til danskerne.

Et andet kostråd er -Spis mindre sukker-. Vi ved, at 50 procent af danske børn og hver tredje voksen spiser mere sukker end anbefalet, og at Danmark er det europæiske land med næststørst slikforbrug pr. person. Problemet med for meget sukker er, at det øger risikoen for overvægt, som kan medføre hjerte-kar-sygdomme, visse kræftformer og type 2-diabetes. Alvorlige sygdomme, som det er muligt at forebygge. Blandt andet ved at grundlægge gode vaner tidligt i barndommen.

Skal gøre det let for forbrugerne

Miljø- og fødevarerminister Esben Lunde Larsen nævner, at vi skal motiveres til at ændre adfærd, og at »kostrådene desværre sjældent når dem, der helbredsmæssigt ville have mest ud af at ændre kostvaner«.

Ministeren har ret i, at kostrådene ikke løser alle udfordringer på fødevarerområdet. De er derimod et godt udgangspunkt for at arbejde med sunde fødevarer. Men kostrådene kan ikke stå alene. Det, som for alvor flytter vaner, er strukturelle forandringer, altså at det bliver nemt at købe og spise det sunde.

Tag kostrådet -Vælg fuldkorn-. Det bygger (som de andre) på et stærkt evidensgrundlag. Men kostrådet kan ikke stå alene og er fulgt op af et fuldkornspartnerskab, hvor Fødevarestyrelsen, industrien, detailhandlen og sundheds-ngo-er er gået sammen om at gøre det lettere for danskerne at få fuldkorn.

Virksomhederne har udviklet en masse lækre fuldkornsprodukter, og supermarkedshylderne bugner af brød, morgenmadsprodukter og pasta med et højt indhold af fuldkorn. Det samarbejde er baggrunden for, at danskerne spiser næsten dobbelt så meget fuldkorn som for 10 år siden.

Det gælder også dem, der i forvejen spiste mindst. Det er et stærkt eksempel på, at kostråd sammen med strukturelle tiltag kan ændre folks spisevaner væsentligt.

Skeen i den anden hånd

Vi skal ikke skyde på kostrådene, fordi de ikke kan løse hele opgaven. I stedet skal vi tage skeen i den anden hånd for at gøre det lettere at vælge sundt, når vi køber ind og går hjem og laver mad. Vi skal sammen med industrien og detailhandlen sikre en videreudvikling af sundere produkter. Ikke kun i forhold til brød og fuldkorn, men også på baggrund af de andre videnskabeligt funderede kostråd. Vi er klar til at hjælpe. Fuldkornspartnerskabet har allerede vist vejen.