

Innhold

| | | | |
|--|----|--|----|
| Innledning | 11 | Kapittel 4 | |
| <i>Liv Elin Torheim, Nina Cecilie Øverby, Dagrun Engeset</i> | | Kostråd og anbefalinger | 36 |
| | | <i>Liv Elin Torheim</i> | |
| Kapittel 1 | | 4.1 Innledning | 36 |
| Hva er samfunnsernæring? | 13 | 4.2 Anbefalinger for inntak av energi og næringsstoffer | 36 |
| <i>Dagrun Engeset, Liv Elin Torheim og Nina Cecilie Øverby</i> | | Referanseverdier | 36 |
| 1.1 Oppgaver innen samfunnsernæring | 14 | Utvikling av næringsstoffanbefalinger | 39 |
| 1.2 Forskning innen samfunnsernæring | 15 | Bruk av næringsstoffanbefalinger | 39 |
| 1.3 Andre sentrale aspekter | 16 | 4.3 Matvarebaserte kostråd | 40 |
| 1.4 Samfunnsernæring – en syklus | 16 | Hvordan ble de norske kostrådene utviklet? | 40 |
| | | Utfordringer ved ernæringsepidemiologi | 43 |
| Kapittel 2 | | 4.4 Bærekraftige kostråd | 44 |
| Korleis kan vi vita kva folk et? | 18 | | |
| <i>Guri Skeie</i> | | Kapittel 5 | |
| 2.1 Kosthald på populasjonsnivå | 18 | Ernæringspolitikk | 45 |
| 2.2 Kosthald på hushaldsnivå | 19 | <i>Erik Kristoffer Arnesen og Liv Elin Torheim</i> | |
| 2.3 Kosthald på individnivå | 20 | 5.1 Innledning | 45 |
| Subjektive metodar | 20 | 5.2 Norsk ernæringspolitikk | 45 |
| Objektive metodar | 26 | 5.3 Historisk utvikling | 46 |
| Nye biletbaserte metodar | 27 | Ernæring som sosialt problem | 46 |
| Tilbakemelding | 28 | Nye ernæringsproblemer etter krigen | 46 |
| 2.4 Val av metode | 28 | 5.4 Politiske dokumenter om ernæring | 47 |
| 2.5 Matvaredatabasar og næringsutrekning .. | 28 | 5.5 Nyere stortingsmeldinger og handlingsplaner | 48 |
| | | 5.6 Strategi for ikke-smittsomme sykdommer (NCD-strategien 2013–2017) | 49 |
| Kapittel 3 | | 5.7 Dagens mål og utfordringer | 51 |
| Ernæringsepidemiologi | 30 | 5.8 Global ernæringspolitikk | 51 |
| <i>Anette Hjartåker</i> | | Sentrale aktører innen global ernæring | 52 |
| 3.1 Ulike observasjonelle studiedesign | 31 | Sentrale toppmøter og prosesser innen global ernæring | 55 |
| Økologiske studiar | 31 | 5.9 Virkemidler i ernæringspolitikken | 56 |
| Tverrsnittsstudier | 31 | 5.10 Påvirkningsarbeid innen ernæringspolitikk | 58 |
| Kasus-kontrollstudiar | 32 | | |
| Kohortstudiar | 33 | | |
| 3.2 Systematiske feilkjelder | 34 | | |

Kapittel 6

Ernæring i ulike grupper i befolkningen 59

Nina C. Øverby

6.1 Kosthold og ernæring i svangerskap og ammeperiode 60

Elisabet R. Hillesund og Nina C. Øverby

| | |
|--|----|
| Fosterets utviklingsbetingelser | 60 |
| Kostholdsanbefalinger til gravide | 61 |
| Spesielle utfordringer med tanke på kosthold i svangerskapet | 63 |
| Kosthold og kostholdsutfordringer blant norske gravide | 64 |
| Tiltak for å fremme god ernæring og et sunt kosthold blant gravide | 64 |
| Kosthold og ernæring i ammeperioden | 65 |
| Spesielle utfordringer med tanke på kosthold blant ammende | 66 |
| Tiltak for å fremme et sunt kosthold i ammeperioden | 66 |

6.2 Ernæring i sped- og småbarnsalder 68

Nina C. Øverby og Elisabet R. Hillesund

| | |
|---|----|
| Barnets behov for energi og næringsstoffer i sped- og småbarnsalder | 69 |
| Nasjonale retningslinjer for barns kosthold | 70 |
| Matings- og måltidspraksis | 71 |
| Kostholdsutfordringer blant sped- og småbarn | 72 |
| Mål for spedbarnsernæring og barns kosthold | 72 |
| Tiltak for å fremme sunne matvaner blant spedbarn og barn | 72 |

6.3 Ungdom og kosthold 74

Marianne Skreden

| | |
|--|----|
| Ernæringsbehov hos ungdom | 74 |
| Hva kjennetegner ungdom? | 74 |
| Kostholdsutfordringer blant ungdom i Norge | 75 |
| Alders- og kjønnsforskjeller i kosthold | 75 |
| Spesifikke utfordringer | 76 |
| Utfordringer knyttet til vekt | 76 |
| Ernæringspolitikk og ungdom | 77 |

6.4 Kostholdets betydning før man blir foreldre («preconception») 78

Lorentz Salvesen, Elisabet R. Hillesund, Frøydis N. Vik og Nina C. Øverby

| | |
|--|----|
| Betydningen av ernæringsstatus før man blir foreldre | 78 |
| Hvordan fremme god ernæring hos ungdom og unge voksne? | 79 |

6.5 Eldre og ernæring 81

Anne Moen, Astri Letnes Janson og Caroline Farsjø

| | |
|--|----|
| Introduksjon | 81 |
| Spesielle behov og utfordringer i arbeidet med eldre og ernæring | 81 |
| Verktøy til å fremme godt kosthold: ett eksempel | 82 |
| Oppsummering | 84 |

6.6 Sosial ulikhet i kosthold 85

Tonje Holte Stea

| | |
|---|----|
| Indikatorer på sosial ulikhet | 85 |
| Sosial ulikhet i kosthold blant ulike grupper | 85 |
| Små- og spedbarn | 85 |
| Barn og unge | 86 |
| Voksne og eldre | 86 |
| Årsaker til sosioøkonomiske forskjeller i kosthold | 87 |
| Norsk helsepolitikk: fokus på sosial ulikhet i kosthold | 87 |
| Veien videre | 88 |

6.7 Ernæringsutfordringer blant innvandrere 89

Navnit Kaur Grewal og Laura Terragni

| | |
|--|----|
| Hvem er innvandrere? | 89 |
| Innvandrere i Norge | 89 |
| Hva er utfordringene i Norge for denne gruppen når det gjelder kosthold? | 90 |
| Kultursensitiv ernæringskommunikasjon og tiltak | 92 |
| Konklusjon | 93 |

6.8 Ernæring og helse hos personer med utviklingshemming 94

Svein Olav Kolset og Marianne Nordstrøm

| | |
|---|----|
| Personer med utviklingshemming | 94 |
| Kosthold og helse | 95 |
| Ernæringsarbeid i daglig virksomhet | 96 |
| lover, forskrifter og ledelse | 97 |

| | | |
|--|-----|--|
| Kapittel 7 | | |
| Kosthold som risikofaktor for sykdom | 99 | |
| <i>Dagrun Engeset</i> | | |
| 7.1 Kreft | 100 | |
| <i>Dagrun Engeset</i> | | |
| Kreft i Noreg | 101 | |
| Forebygging | 102 | |
| Kosthold ved kreftsykdom | 103 | |
| Kosthold etter kreftsykdom | 103 | |
| Kostholdet i Noreg | 103 | |
| 7.2 Hjerne- og karsykdom | 104 | |
| <i>Erik Kristoffer Arnesen</i> | | |
| Risikofaktorer for hjerne- og karsykdom | 104 | |
| Kostholdsfasorer knyttet til hjerne- og karsykdom | 105 | |
| Kostråd i retningslinjer for forebygging av hjerne- og karsykdom | 108 | |
| Samfunnsnytte | 108 | |
| 7.3 Diabetes | 110 | |
| <i>Anne-Marie Aas</i> | | |
| Epidemiologi | 111 | |
| Kostholdsutfordringer i forebygging og behandling av diabetes type 2 i Norge | 111 | |
| Forebygging og behandling av overvekt er det viktigste tiltaket | 113 | |
| Kostfaktorer av betydning for diabetesutvikling | 114 | |
| Oppsummering | 115 | |
| 7.4 Feilernæring | 116 | |
| <i>Christine Henriksen</i> | | |
| Feilernæring | 116 | |
| Vitamin- og mineralmangel | 116 | |
| Folat | 118 | |
| Underernæring | 120 | |
| 7.5 Overvekt og fedme | 125 | |
| <i>Frøydis N. Vik</i> | | |
| Overvekt og fedme | 125 | |
| Forekomst av overvekt og fedme | 126 | |
| Årsaker til utvikling av overvekt og fedme .. | 128 | |
| Kosthold, overvekt og sykdomsbyrde | 128 | |
| Forebygging av overvekt og fedme | 128 | |
| 7.6 Mental helse | 130 | |
| <i>Anita L. Hansen og Bjørn Grung</i> | | |
| Mentale lidelser | 130 | |
| Mentale lidelser og kost | 130 | |
| Studier som har sett på årsak og virkning | 131 | |
| Viktige næringsstoffer, deres betydning og kilder | 132 | |
| Fremmedstoffer | 132 | |
| Oppsummering | 133 | |
| 7.7 Allergi og intoleranse | 134 | |
| <i>Vibeke Østberg Landaas</i> | | |
| De vanligste matallergiene har god prognose | 134 | |
| Forekomst og historisk utvikling | 135 | |
| Kosteliminering som trenddiett | 135 | |
| Helsemessige konsekvenser av eliminasjonsdietter | 135 | |
| Psykososiale følger av matallergi | 136 | |
| Økonomiske konsekvenser | 136 | |
| Kan atopisk sykdom forebygges? | 136 | |
| 7.8 Tarmflora og helseeffekter | 138 | |
| <i>Vibeke H. Telle-Hansen</i> | | |
| Pre-, pro- og antibiotika | 139 | |
| Kostholdet påvirker tarmfloraen | 139 | |
| Tarmflora og metabolsk regulering | 140 | |
| Utfordringer med å måle tarmflora | 141 | |
| 7.9 Samspill mellom mat og gener | 142 | |
| <i>Mari C. W. Myhrstad</i> | | |
| Næringsstoffer og regulering av genekspressjon | 142 | |
| Næringsstoffer og epigenetikk | 143 | |
| Vi er forskjellige | 144 | |
| Nye muligheter med molekylære analyser i stor skala | 144 | |
| Persontilpasset ernæring | 145 | |
| Kapittel 8 | | |
| Mattrygghet | 147 | |
| <i>Charlotta Rylander og Torkjel M. Sandanger</i> | | |
| 8.1 Helsekadelige stoffer i råvarer | 147 | |
| Persistente organiske miljøgifter | 147 | |
| Moderne plantevernmidler | 149 | |
| Tungmetaller/toksiske elementer | 149 | |
| Radioaktive stoffer | 150 | |

| | |
|--|-----|
| 8.2 Helseskadelige stoffer som tilføres under prosessering eller fra emballasje | 151 |
| Matemballasje/hermetikkbokser | 151 |
| Tillaging | 151 |
| 8.3 Anbefalinger i henhold til inntak av potensielt skadelige stoffer | 152 |
| 8.4 Balanserte kostholdsråd | 152 |

Kapittel 9

Hva styrer den enkeltes matvalg?

Elisabeth Lind Melbye

| | |
|--|-----|
| 9.1 Innledning | 153 |
| 9.2 Hva er smak? | 153 |
| 9.3 Utvikling av smakspreferanser | 154 |
| 9.4 Tilgjengelighet | 155 |
| 9.5 Matvalg er beslutninger relatert til mat ... | 155 |
| 9.6 En modell for matvalg | 157 |
| Livsløp og erfaringer | 157 |
| Kilder for påvirkning | 158 |
| Personlig matsystem | 159 |
| 9.7 Andre teorier og modeller for matvalg | 159 |
| 9.8 Industri og markedsføring | 160 |
| 9.9 Avsluttende betraktninger | 160 |

Kapittel 10

Mat og måltiders sosiale betydning

Laura Terragni

| | |
|---|-----|
| 10.1 Innledning | 162 |
| 10.2 Hva er et måltid? | 162 |
| 10.3 Hva er et «riktig» måltid? | 162 |
| 10.4 Måltider og sosiale normer | 163 |
| 10.5 Forsvinner måltidene? | 163 |
| 10.6 Hva skjer hvis måltidene forsvinner? ... | 164 |
| 10.7 Grunn til bekymring? | 164 |
| 10.8 Kan måltidene friskmeldes? | 165 |
| 10.9 Konklusjon | 166 |

Kapittel 11

«Health literacy» og «nutrition literacy»

Kjell Sverre Pettersen

| | |
|--------------------------------------|-----|
| 11.1 Innledning | 167 |
| 11.2 Hva er «health literacy»? | 167 |

| | |
|--|-----|
| 11.3 Konsekvenser av å ha lav «health literacy» | 169 |
| 11.4 Hvordan kartlegge personer «health literacy»? | 170 |
| 11.5 Fra health literacy til nutrition literacy ... | 171 |
| 11.6 «Health literacy» og «nutrition literacy's» innvirkning på helse- og ernæringskommunikasjon | 173 |
| 11.7 Hvordan øke målgruppens «health literacy» og «nutrition literacy»? | 174 |
| 11.8 Sluttkommentar | 174 |

Kapittel 12

Ernæringsformidling

Lisa Garnweidner-Holme

| | |
|---|-----|
| 12.1 Introduksjon | 175 |
| 12.2 Ernæringsformidling på ulike nivåer i samfunnet | 177 |
| 12.3 Ernæringsformidling på individnivå | 177 |
| 12.4 Ernæringsformidling på gruppenivå | 178 |
| 12.5 Innvandrere | 178 |
| 12.6 Barn og ungdom | 179 |
| 12.7 Ernæringsformidling på befolkningsnivå .. | 179 |
| 12.8 Hva vet vi om og hvordan kostholds- informasjon mottas av målgruppen? ... | 180 |

Kapittel 13

Arenaer for folkehelse og ernæring

*Sissel H. Helland, Nina C. Øverby
og Frøydis N. Vik*

| | |
|---|-----|
| 13.1 Barnehagen som helsefremmende arena | 183 |
| Lovverk og retningslinjer | 183 |
| Hva vet vi om hva barn spiser i barnehagen? | 185 |
| Måltidene i barnehagen | 185 |
| Tiltak for å fremme sunne matvaner i barnehagen | 185 |
| 13.2 Skolen som helsefremmende arena | 186 |
| Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen | 187 |
| Hva vet vi om hva elever spiser i skolen? ... | 187 |
| Tiltak for å fremme sunne matvaner i skolen | 188 |
| Mat og helse-faget | 190 |
| Skolefritidsordning (SFO) | 190 |
| Utfordringer med folkehelseiltak i skolen ... | 191 |

| | |
|---|-----|
| 13.3 Arbeidsplassen som helsefremmende arena | 191 |
| Retningslinjer og nasjonale handlingsplaner | 191 |
| Hva vet vi om hva som spises på arbeidsplasser? | 193 |
| Hvilke tiltak er gjennomført på arbeidsplasser? | 193 |
| Kompetanse hos nøkkelpersonell | 193 |

Kapittel 14

Intervensjon og evaluering

Nanna Lien

| | |
|--|-----|
| 14.1 Kostholdstiltak – en del av det kunnskapsbaserte folkehelsearbeidet | 194 |
| 14.2 Planleggingsmodeller og teorier – hva er hva, og hvordan bruke disse? | 195 |
| 14.3 Behovsanalyse – hva er problemet og hvilke ressurser finnes allerede? | 197 |
| 14.4 Utvikling og implementering av intervensjoner | 198 |
| Implementering | 199 |
| 14.5 Evaluering – av hva og for hvem? | 200 |
| Formativ evaluering | 201 |
| Prosessevaluering | 201 |
| Effektevaluering | 202 |
| 14.6 Oppsummering | 204 |

Kapittel 15

Alternative dietter

Erik Kristoffer Arnesen og Helle Margrete Meltzer

| | |
|--|-----|
| 15.1 Innledning | 206 |
| 15.2 Bruk av dietter | 206 |
| 15.3 Hvorfor appellerer alternative dietter? | 207 |
| 15.4 Noen ulike dietter | 207 |
| Lavkarbo-/høyfettdietter | 207 |
| Lavglykemiske dietter | 208 |
| Periodisk faste/energi restriksjon | 209 |
| Paleolittisk kosthold («steinalderdietter») | 209 |
| Detox-kurer og pH-dietter | 210 |
| 15.5 Dietter og vektreduksjon | 210 |
| 15.6 Vegetarkosthold | 211 |
| 15.7 Dietter og sykdom | 212 |
| 15.8 Ernæringsmessige aspekter | 212 |
| 15.9 Flere likhetstrekk | 213 |
| 15.10 Betydning for samfunns ernæring? | 213 |
| 15.11 Råd til forbrukere om dietter | 214 |
| 15.12 Konklusjon | 214 |

Kapittel 16

Global ernæring

Sigrun Henjum

| | |
|--|-----|
| 16.1 Definisjon og utbredelse av underernæring | 215 |
| 16.2 De globale bærekraftsmålene | 216 |
| 16.3 UNICEFs rammeverk for underernæring | 217 |
| Umiddelbare årsaker | 217 |
| Underliggende årsaker | 218 |
| 16.4 Hva er konsekvensene av underernæring? | 219 |
| 16.5 Tiltak for å redusere feilernæring | 220 |

Kapittel 17

Kosthold og bærekraft

Helle Margrete Meltzer og Elling Bere

| | |
|---|-----|
| 17.1 Begrepet bærekraft og definisjon av bærekraftig kosthold | 222 |
| 17.2 Matproduksjonens bidrag til klimagassutslipp og miljøforringelse | 222 |
| 17.3 Hvordan beregner vi klima- og miljøfotavtrykket til mat? | 223 |
| 17.4 Hvorfor kommer kjøtt så dårlig ut av klima- og miljøregnskapet? | 223 |
| 17.5 Bakteppet | 224 |
| 17.6 De 17 bærekraftsmålene | 225 |
| 17.7 Bærekraftig kosthold i praksis | 225 |
| Bærekraftig kosthold, andre land | 226 |
| Bærekraftig kosthold «på norsk» | 226 |
| 17.8 Oppsummering | 229 |

Kapittel 18

Ernæring og etikk

Anne Lene Løvhaug

| | |
|--|-----|
| 18.1 Hva er etikk, og hvorfor er det relevant for samfunns ernæring? | 230 |
| Etske retningslinjer i Norge? | 230 |
| 18.2 Etske dimensjoner i ernæringsarbeidet | 231 |
| Kunnskapsbasert praksis – en etisk forutsetning | 232 |
| Autonomi og medbestemmelse | 232 |
| Interessekonflikter | 233 |

Kapittel 19

Samfunnsernæringens betydning i samfunnet før og nå

Kari Almendingen og Marianne Molin

| | |
|--|-----|
| 19.1 Samfunnsernæringens betydning i et historisk perspektiv | 235 |
| 19.2 Historisk bakgrunn for utdanning innenfor samfunnsernæring | 235 |
| 19.3 Ulike utdanningsretninger i ernæring og relevante reguleringer | 237 |
| 19.4 Fra folkeopplysning til folkeforvirring – økt behov for kompetanse i kritisk tenkning og praktisk matlaging | 238 |

Presentasjon av forfattere i alfabetisk rekkefølge

Referanser

| | |
|--------------|-----|
| Kapittel 1 | 242 |
| Kapittel 2 | 242 |
| Kapittel 3 | 243 |
| Kapittel 4 | 243 |
| Kapittel 5 | 244 |
| Kapittel 6 | 245 |
| Kapittel 6.1 | 245 |
| Kapittel 6.2 | 246 |

| | |
|--------------|-----|
| Kapittel 6.3 | 247 |
| Kapittel 6.4 | 248 |
| Kapittel 6.5 | 248 |
| Kapittel 6.6 | 249 |
| Kapittel 6.7 | 251 |
| Kapittel 6.8 | 253 |
| Kapittel 7 | 254 |
| Kapittel 7.1 | 254 |
| Kapittel 7.2 | 254 |
| Kapittel 7.3 | 255 |
| Kapittel 7.4 | 257 |
| Kapittel 7.5 | 257 |
| Kapittel 7.6 | 258 |
| Kapittel 7.7 | 258 |
| Kapittel 7.8 | 259 |
| Kapittel 7.9 | 260 |
| Kapittel 8 | 261 |
| Kapittel 9 | 262 |
| Kapittel 10 | 263 |
| Kapittel 11 | 264 |
| Kapittel 12 | 266 |
| Kapittel 13 | 267 |
| Kapittel 14 | 268 |
| Kapittel 15 | 269 |
| Kapittel 16 | 271 |
| Kapittel 17 | 272 |
| Kapittel 18 | 273 |
| Kapittel 19 | 274 |

Stikkord

275