



Nya nordiska näringselementer – vad innebär de och vad händer nu?

Agenda

13.00

Nordiska näringsrekommendationer –
grunden för mat- och hälsoarbetet i
Sverige

13.10

Så gick det till när NNR uppdaterades

13.20

NNR 2023 – hälsosam kost med miljötänk

13.50

De nordiska referensvärdena för energi och
näringsämnen lanseras i Sverige

13.55

Paus

14.00

Så tar Livsmedelsverket NNR 2023 vidare i
Sverige

14.25

Nationella mål för en hälsosam och hållbar
livsmedelskonsumtion – vart ska vi?

14.55

Hur gör vi svensk verkstad av NNR?

Moderator Anna-Karin Quetel

Så gick det till när NNR uppdaterades

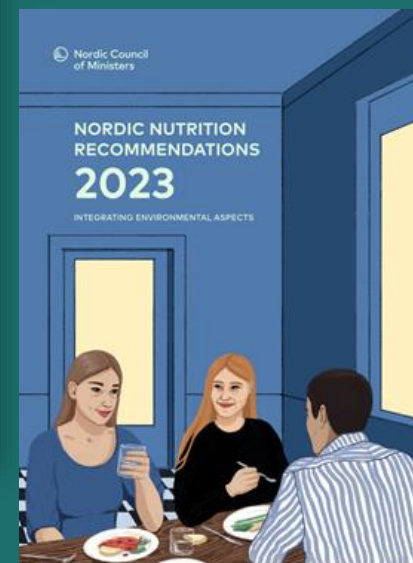
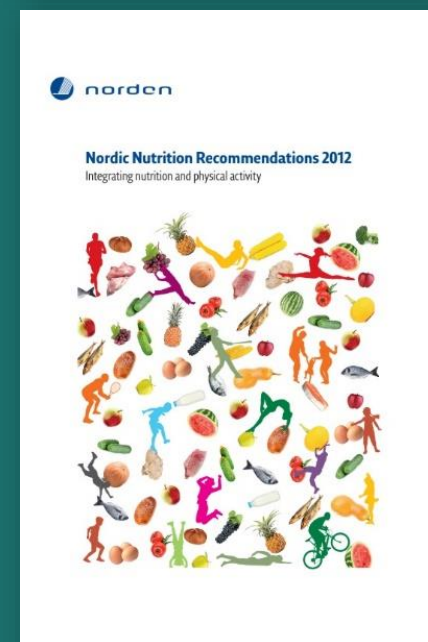
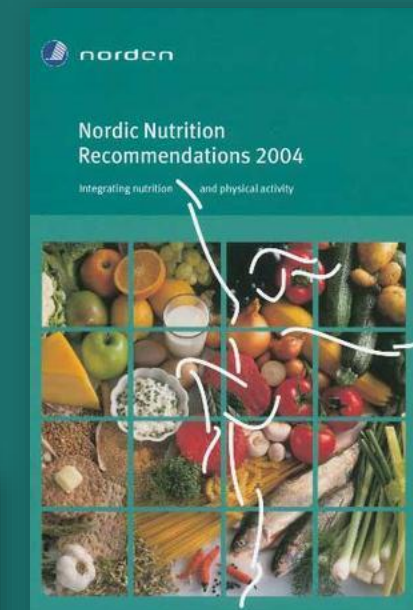
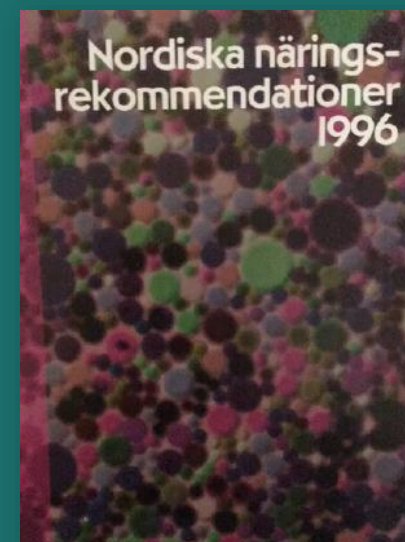
Rune Blomhoff, professor Oslo universitet

NNR-kommitténs ordförande



50 års samarbete för hälsosam kost

- Fem tidigare utgåvor av NNR, första kom 1980, senaste 2012
- Ny kunskap och metodologisk utveckling
- 2016: Beslut av Nordiska ministerrådet att uppdatera NNR
- 2019–2023: projektet genomfördes



Vetenskapligt underlag för nationella myndigheter

- Dagens matvanor är en riskfaktor både för hälsa och miljö
- Nordiska ministerrådets vision: Norden är den mest hållbara regionen
- Nytt uppdrag att inkludera miljöaspekter



Nordic Council
of Ministers

Vad ingår i NNR 2023, och vad sker nationellt?

NNR 2023 inkluderar

Uppdaterade näringsrekommendationer
Ramverk för nationella kostråd baserat på

- Hälsa
- Miljö



Nationella överväganden inkluderar

Exempelvis:

- Livsmedelssäkerhet
- Livsmedelsproduktion
- Beredskap
- Djurvälstånd
- Sociokulturella aspekter

Organisationer/myndigheter som publicerar



NATIONAL
ACADEMIES

Sciences
Engineering
Medicine



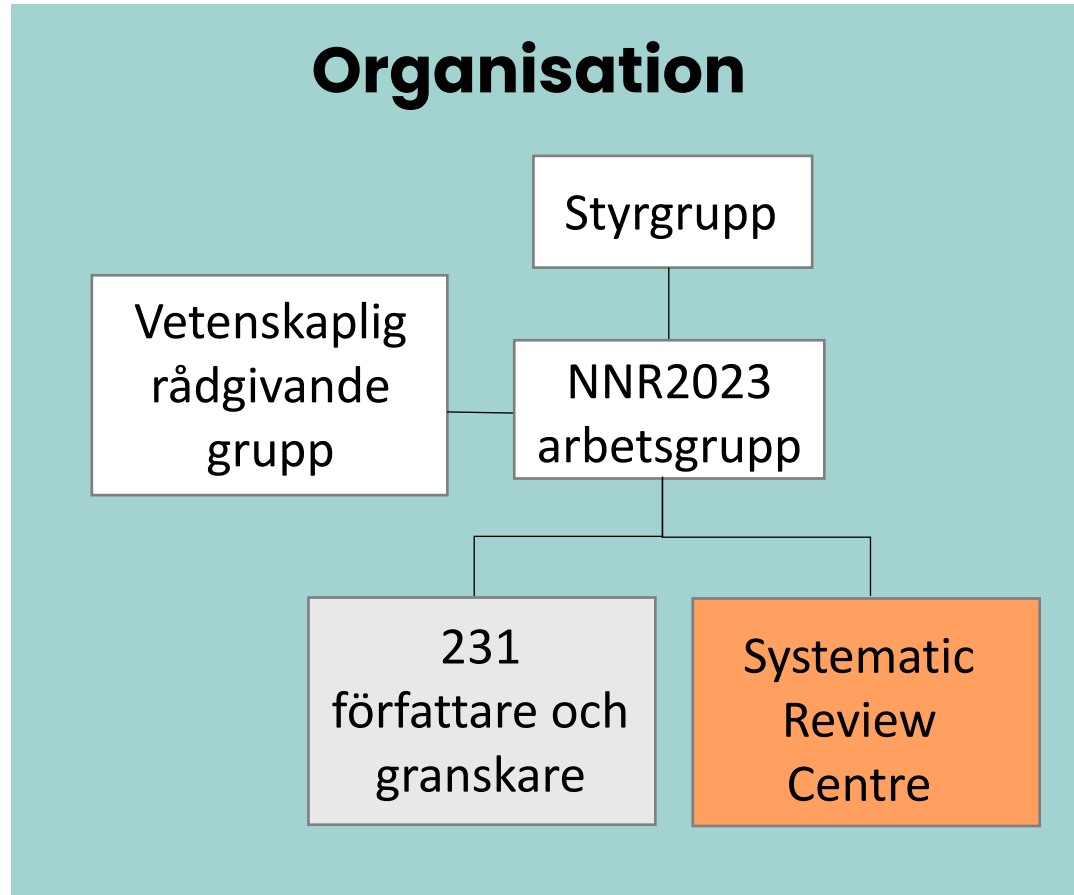
IOM
Institute of Medicine



Internationell harmonisering

- Dela resurser
- Ökad kvalitet

En öppen process där många bidrog



Jävsdeklarationer



Peer review



Kvalitetsgranskning



Workshops



Referensgrupper



Öppen remiss

Bästa tillgängliga metod

- Det allra senaste i metod som tillämpas internationellt
- Systematiska litteraturöversikter är grunden
- Kvalitetssäkring i många steg
- Metodiken är granskad av experter
- Öppet och väldokumenterat
- Demokratisk process, flera hundra experter bidrog







NNR 2023 – hälsosam kost med miljötänk

Hanna Eneroth, Enheten för nutrition

Vad har NNR 2023 kommit fram till?



En i huvudsak växtbaserad kost med mycket grönsaker, frukt, bär, baljväxter, potatis och fullkorn



Rikligt med fisk och nötter



Begränsat av rött kött och kyckling



Måttligt av mjölkprodukter med låg fetthalt



Minimalt av charkprodukter, alkohol samt processad mat med mycket fett, salt och socker



MER

grova grönsaker
baljväxter
frukt och bär
fisk och skaldjur
nötter och frön
rörelse i vardagen



BYT TILL

fullkorn
Nyckelhålmärkta
matfetter och oljor
magra mejeriprodukter



MINDRE

rött kött och chark
salt
socker
alkohol

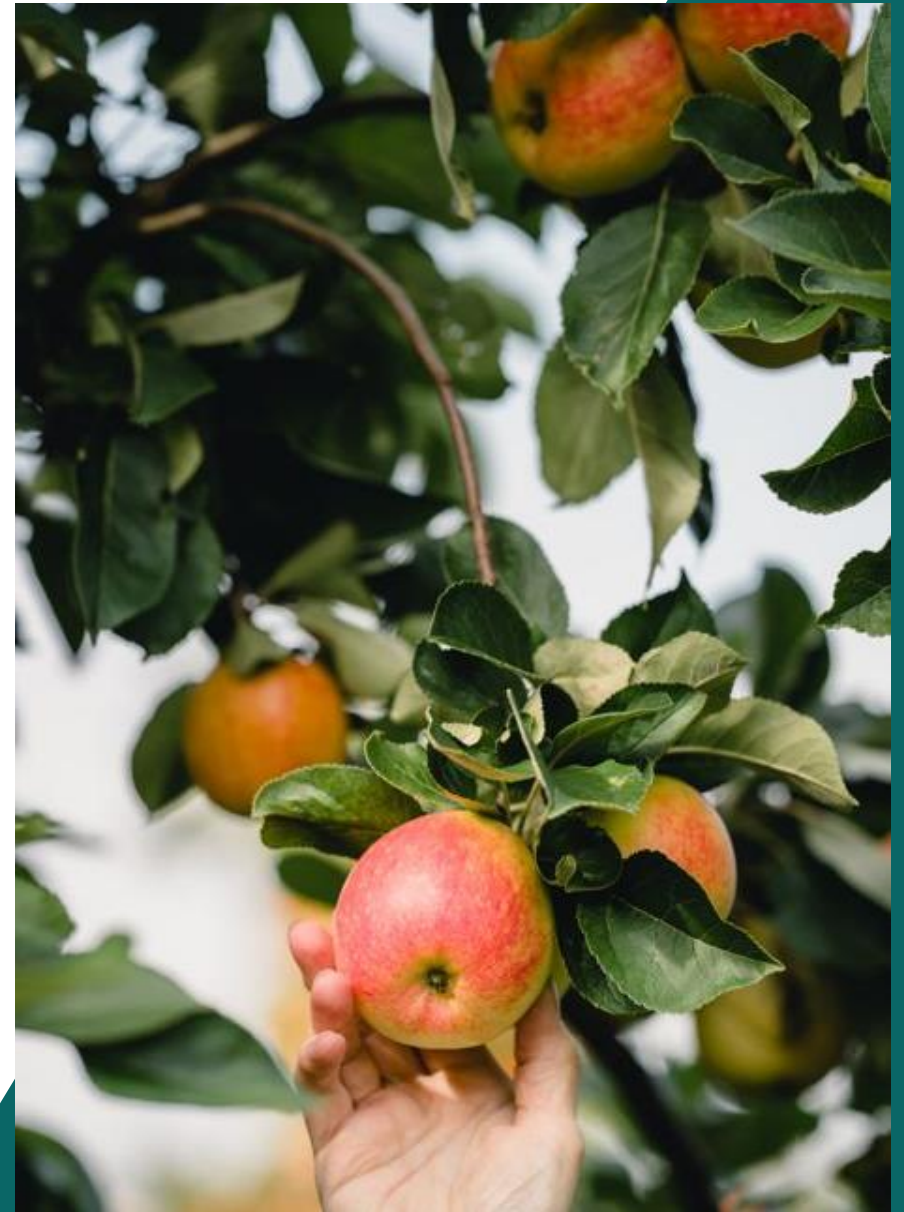
Hälsan är grunden

- Maten som ger tillräckligt med näringsämnen
- Maten som bidrar till att förebygga sjukdom



Miljöaspekter lades till

- En riktning för konsumtionen – öka eller minska – lades till, om det inte kompromissade med hälsan
- Förändringar *inom* en livsmedelsgrupp som kan leda till minskad miljöpåverkan




Öka


Hälsosam kost med ett miljötänk

Minska



| | |
|-------------------------------|-------|
| Minst 500–800 gram/dag | Hälsa |
| Sorter med låg miljöpåverkan | Miljö |




| | |
|-------------------------|-------|
| Viktiga i kosten | Hälsa |
| Låg klimatpåverkan | Miljö |



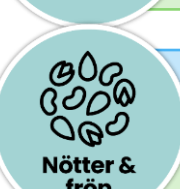
| | |
|-------------------------------|-------|
| Minst 90 gram/dag | Hälsa |
| Låg miljöpåverkan av spannmål | Miljö |



| | |
|---------------------------|-------|
| Neutral för hälsan | Hälsa |
| Låg miljöpåverkan | Miljö |




| | |
|----------------------------|-------|
| 300–450 gram/vecka | Hälsa |
| Hållbart fiskad/odlad fisk | Miljö |



| | |
|------------------------------|-------|
| 20–30 gram nötter/dag | Hälsa |
| Låg klimatpåverkan | Miljö |



| | |
|------------------------------------|-------|
| Neutral för hälsan | Hälsa |
| Inte öka på grund av miljöpåverkan | Miljö |




| | |
|---|-------|
| 350–500 ml/dag, låg fetthalt | Hälsa |
| Lägre om övrig kost tillåter på grund av hög klimatpåverkan | Miljö |




| | |
|--|-------|
| < 350 gram/vecka | Hälsa |
| Betydligt lägre på grund av hög klimatpåverkan | Miljö |




| | |
|---|-------|
| Så lite som möjligt | Hälsa |
| Viss konsumtion för att nyttja resurser | Miljö |



| | |
|-----------------------------|-------|
| Begränsad konsumtion | Hälsa |
| Negativ miljöpåverkan | Miljö |



| | |
|-----------------------------|-------|
| Begränsad konsumtion | Hälsa |
| Negativ miljöpåverkan | Miljö |



| | |
|--------------------------|-------|
| Ingen säker gräns | Hälsa |
| Negativ miljöpåverkan | Miljö |

Öka

Hälsosam kost med ett miljötänk

Minska



Grönsaker,
frukt & bär

Minst 500–800 gram/dag Hälsa

Sorter med låg miljöpåverkan Miljö



Baljväxter

Viktiga i kosten Hälsa

Låg klimatpåverkan Miljö



Potatis

Neutral för hälsan Hälsa

Låg miljöpåverkan Miljö



Rött kött



Rött kött

< 350 gram/vecka Hälsa

Betydligt lägre på grund av hög klimatpåverkan Miljö



Processad mat med mycket fett, salt & socker

Begränsad konsumtion Hälsa

Negativ miljöpåverkan Miljö



Sötsaker

Begränsad konsumtion Hälsa

Negativ miljöpåverkan Miljö



Alkohol

Ingen säker gräns Hälsa

Negativ miljöpåverkan Miljö

Rekommendationer för 34 näringsämnen

8 näringsämnen har en rekommendation för första gången i NNR

- Vitamin K
- Biotin
- Pantotensyra
- Kolin
- Magnesium
- Mangan
- Molybden
- Fluorid

9 näringsämnen har rekommendationen ändrats mer än 20 procent från NNR 2012

- Vitamin E
- Vitamin B₆
- Folat
- Vitamin B₁₂
- Vitamin C
- Kalcium
- Tiamin
- Zink
- Selen

Hitta rätt i NNR 2023

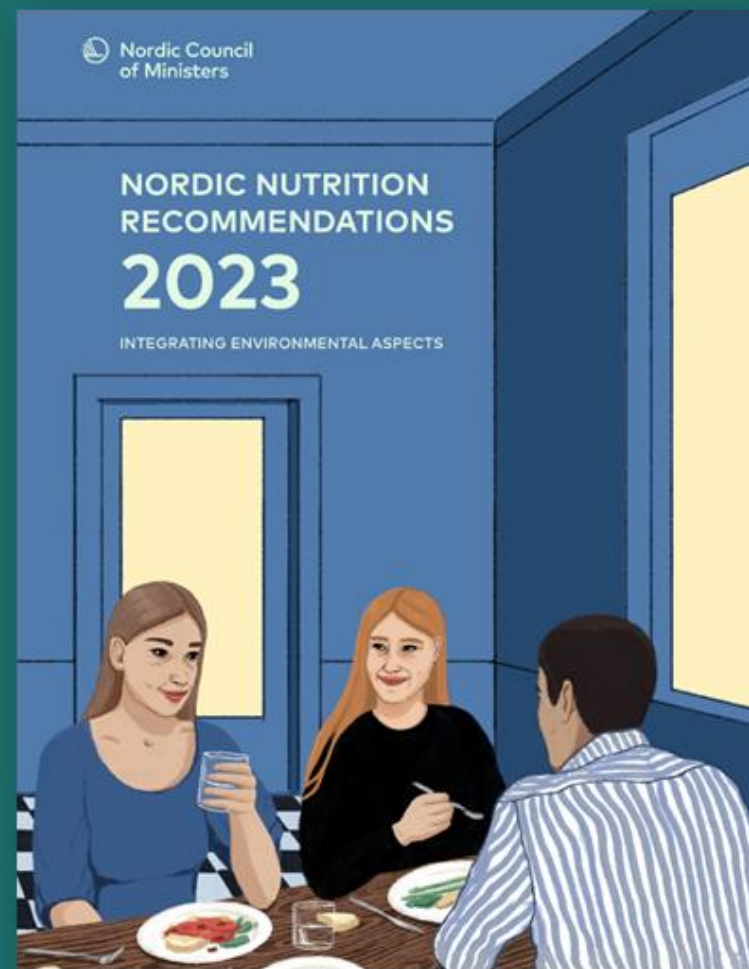
NNR 2023 rapport

- Digital version
- Pdf av digital version (cirka 400 sidor)

NNR 2023 utökad rapport (hösten 2023)

- Cirka 80 bakgrundsartiklar publiceras i Food & Nutrition Research
- Tillgängliga via den digitala versionen av rapporten
- Pdf av den utökade rapporten (cirka 2 000 sidor)

Rapport från remissen (hösten 2023)



Referensvärden för energi och näringsämnen på svenska

Josefin Edwall Löfvenborg, Enheten för nutrition



5 MINUTERS PAUS

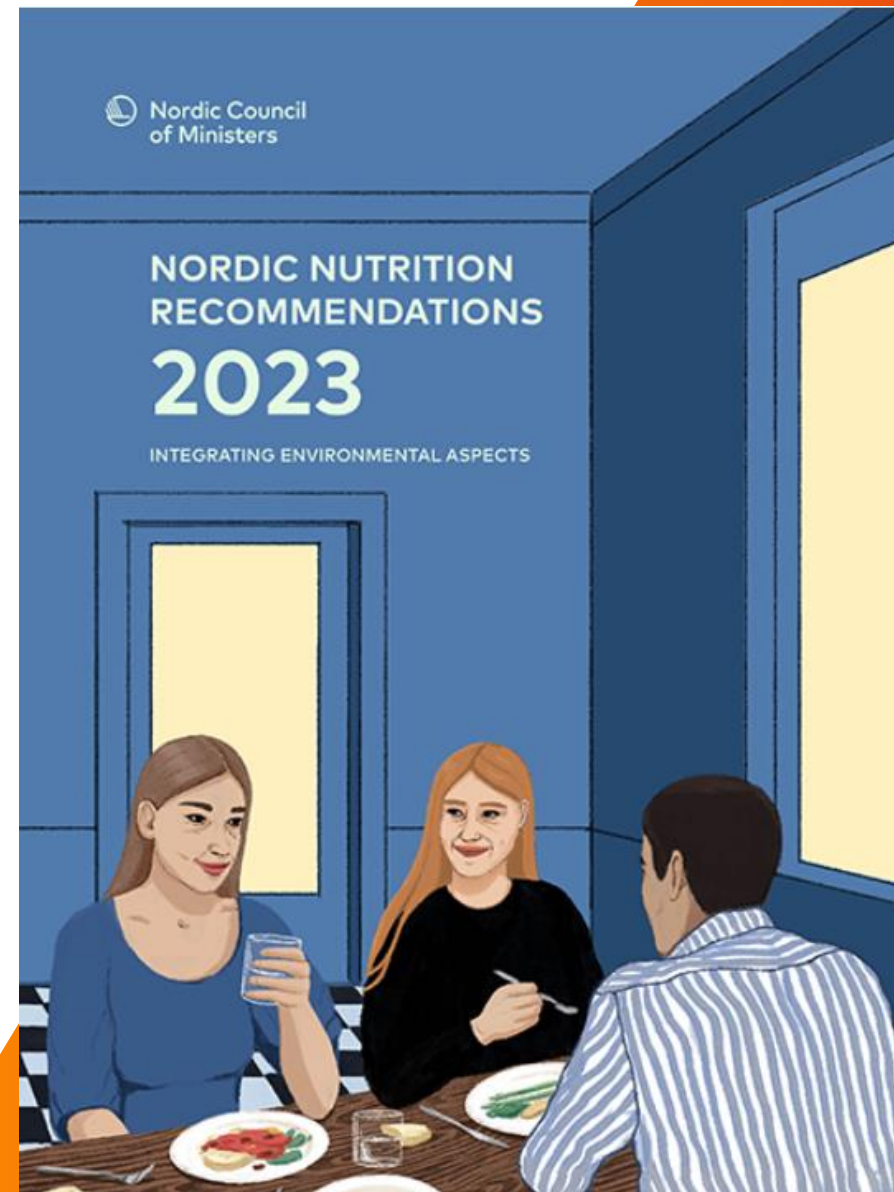


Så tar Livsmedelsverket NNR vidare i Sverige

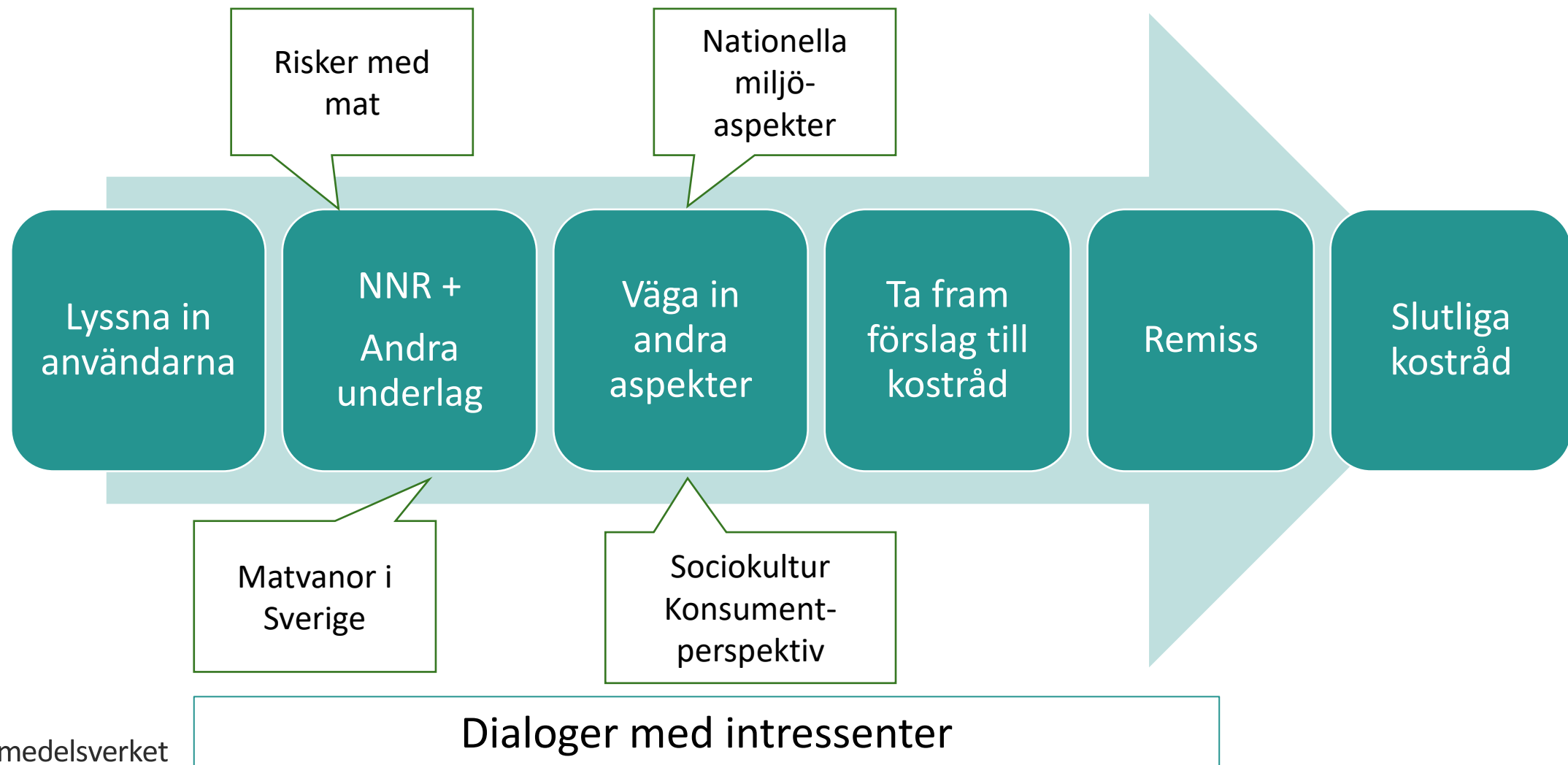
Åsa Brugård Konde, Enheten för Hållbar Livsmedelskonsumtion

NNR är grunden för allt arbete vi gör inom mat och hälsa

- Kostråd för hela befolkningen och för gravida, ammande, spädbarn, småbarn
- Riktlinjer för offentliga måltider, dvs maten i skola, vård och omsorg
- Nyckelhålet
- Berikningsregler
- Bedömning av resultat från matvaneundersökningar
- Andra åtgärder för att främja en hållbar livsmedelskonsumtion



Process för uppdatering av kostråden



Regeringsuppdrag 2023–2024

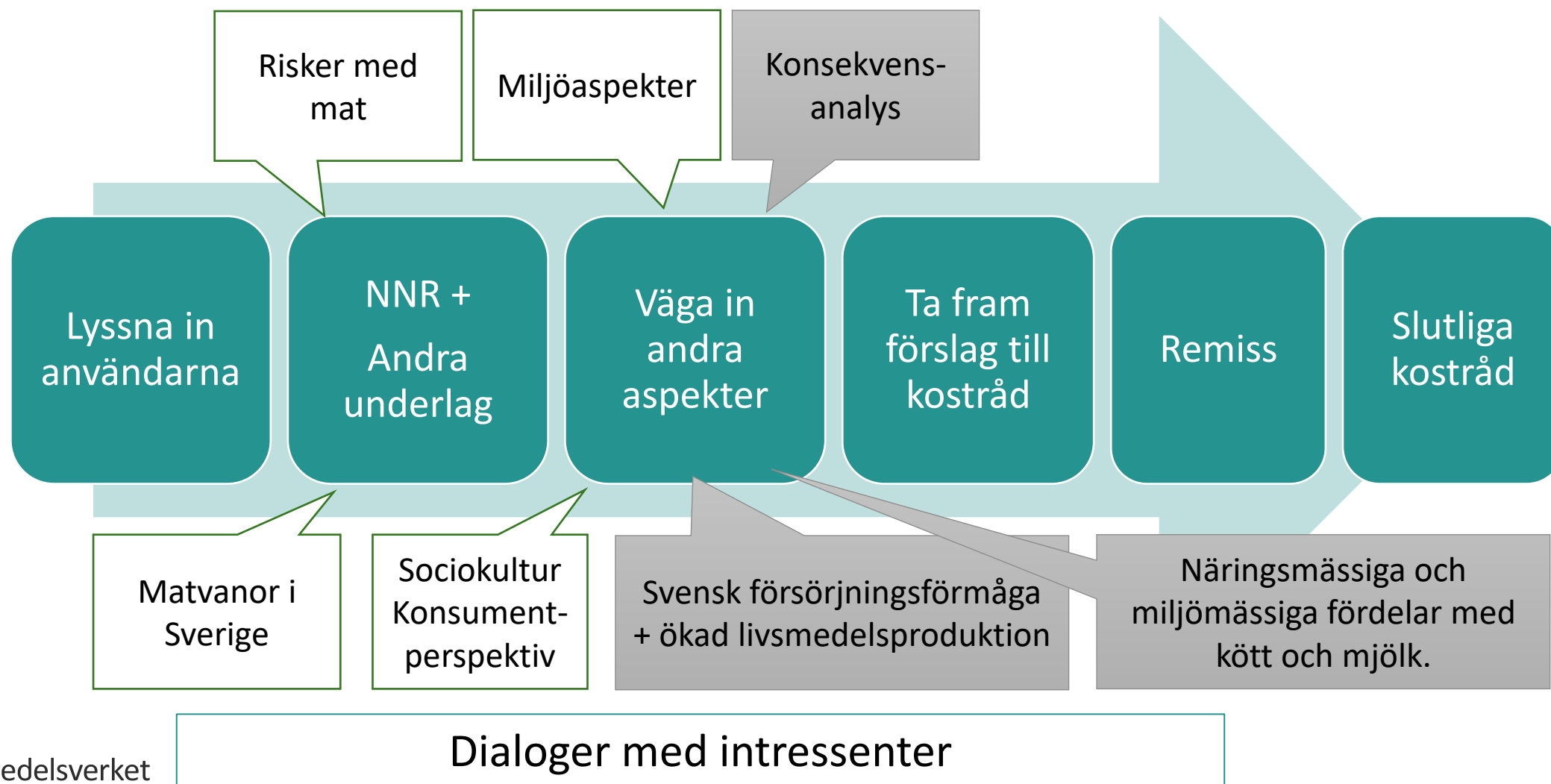
- Genomföra en *konsekvensanalys* av hur de *miljömässiga hållbarhetsaspekterna* som har integrerats i NNR 2023 kan påverka den svenska livsmedelsproduktionen och beskriva komplexiteten med dessa avvägningar mellan hälsa och miljö
- Analysera *vilka effekter de miljömässiga hållbarhetsaspekterna* som har integrerats i NNR 2023 *skulle få om de direkt införlivas i de svenska kostråden* då det gäller utsläppen av miljöföroreningar och växthusgaser samt effekter för biologisk mångfald och djurvälstånd.

Uppdatering av kostråd 2024

Regeringen har gett Livsmedelsverket i uppdrag att beakta följande:

- de ***näringsfysiologiska*** rekommendationerna och ***folkhälsan***
- ett kostmönster som främjar en stärkt ***försörjningsförmåga*** av livsmedel i kris och krig
- bidrar till livsmedelsstrategins mål om en ***ökad livsmedelsproduktion***
- ***livsmedel som det i Sverige finns goda naturgivna förutsättningar att producera***
- ***handelspolitiska konsekvenser***

Process för uppdatering av kostråden



Dialoger kring kostråden

- Experter inom nutrition och folkhälsa
- Hälsa- och sjukvård
- Livsmedelsbranschen
- Intresseorganisationer
- Myndigheter

Remiss

- Öppen konsultation på Livsmedelsverkets webbplats
- Eventuellt öppen hearing i samband med remissen

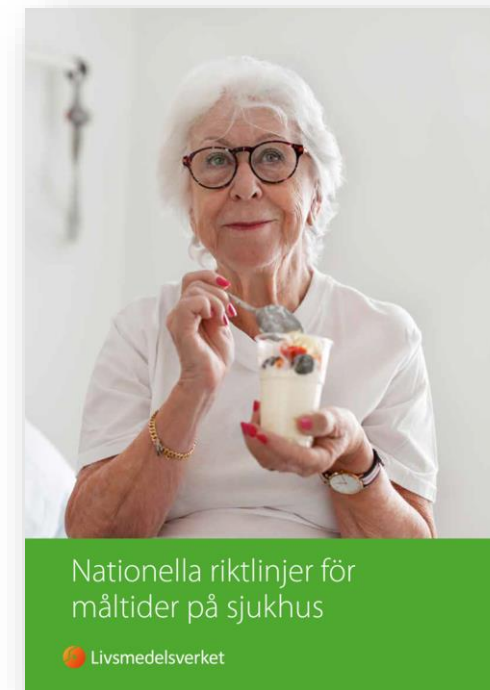
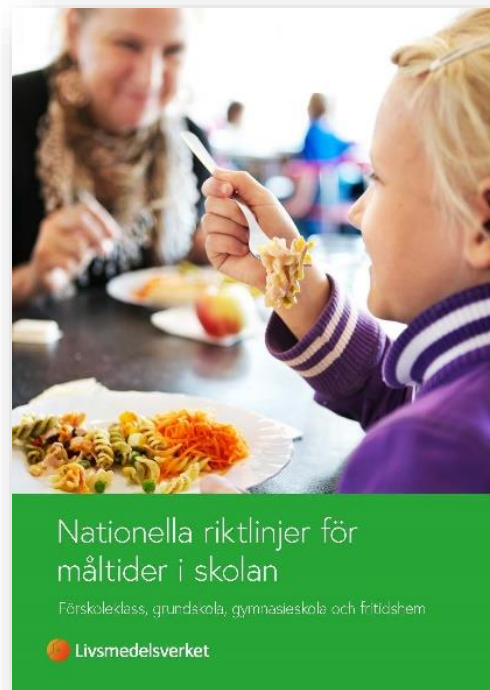


Uppdatering av nationella riktlinjer offentliga måltider

Nationellt kompetenscentrum för måltider
i vård, skola och omsorg

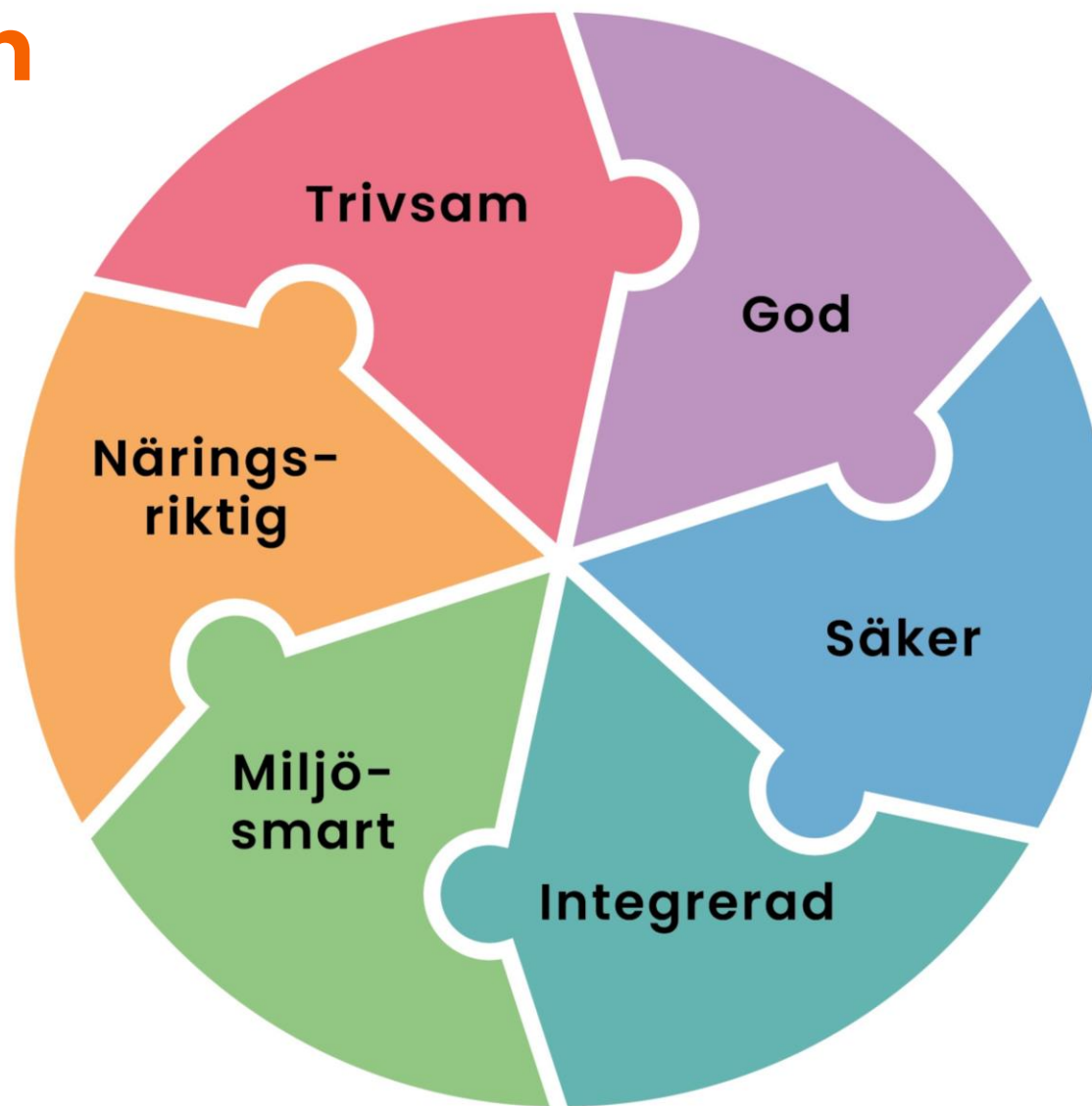


Nationella riktlinjer för offentliga måltider

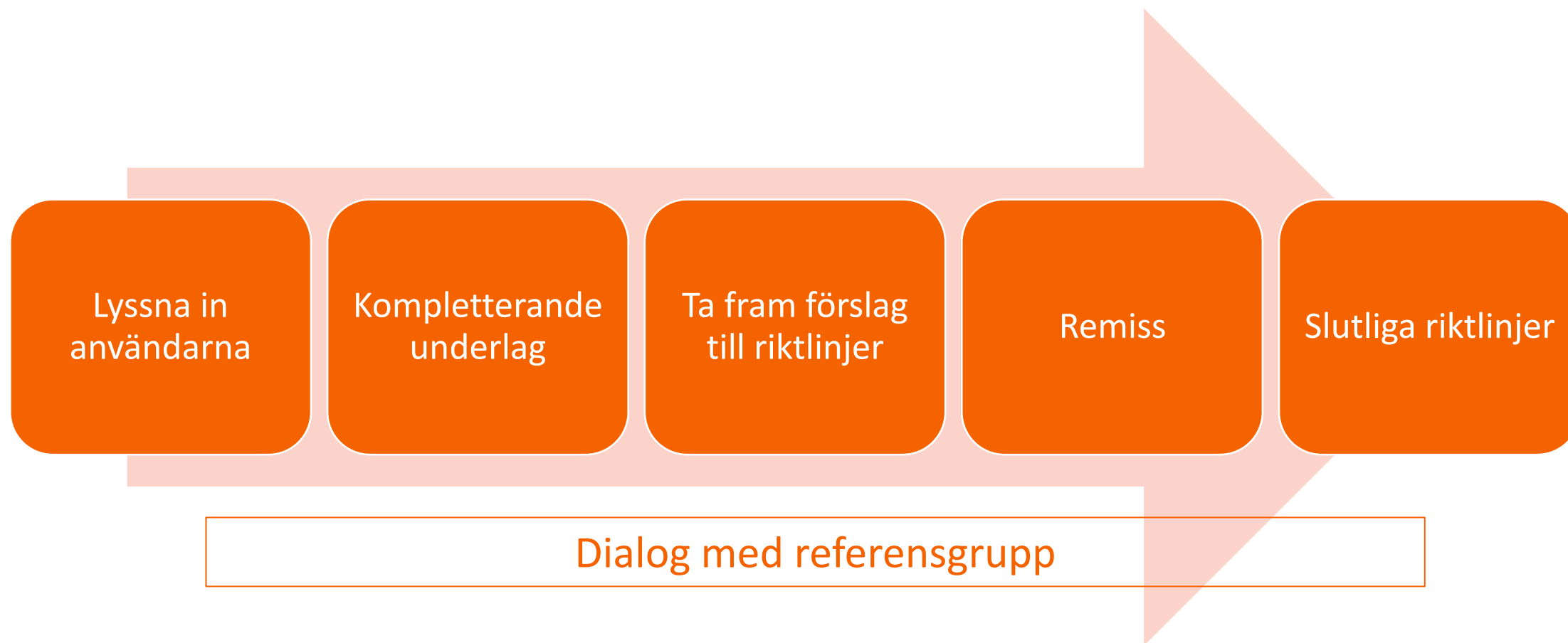


Måltidsmodellen

– ett helhetsperspektiv
på hållbara måltider



Process för uppdatering av riktlinjer



Nyckelhålet

- Kriterierna för att få märka livsmedel med Nyckelhålet är baserade på NNR
- Uppdateras med jämna mellanrum
- Nordiskt samarbete



Andra åtgärder för att främja hållbara matvanor

- Mindre salt och socker – regeringsuppdrag
- Frivilliga överenskommelser i livsmedelsbranschen om att minska på salt och socker i maten
- Kunskapsunderlag om hur intaget av energitäta och näringsfattiga livsmedel kan minska



Prenumerera på Nyheter Mat och hälsa och Måltidsbloggen



Lyssna | Lättläst | Teckenspråk | English | Other languages

Sök på innehåll

Sök

+ Sök via kategorier istället, till exempel lagstiftning

Matvanor, hälsa & miljö

Livsmedel & innehåll

Företagande, regler & kontroll

Om oss

Kostråd

Matvanor - undersökningar

Sjukdomar, allergier och hälsa

Dieter och viktnedgång

Måltider i vård, skola och omsorg

Samtal om mat i hälso- och sjukvården

Matsvinn

Miljö

Nyheter Mat och hälsa

Nyheter mat och hälsa

Lyssna

Här listar vi Livsmedelsverkets Nyheter om mat och hälsa. Prenumerera på utskicken via e-post eller RSS gör du längst ner i sidfoten på webbplatsen.

[Vetenskapen bakom rekommendationer om kost – seminarium i Stockholm](#)

Den 14 november arrangerar Kungliga vetenskapsakademien tillsammans med Livsmedelsverket ett seminarium om nutritionsepidemiologisk forskning och hur den kan användas som evidens för rekommendationer om kost. På seminariet kommer också metod och resultat i NNR 2023 att presenteras.

2023-09-05 -

[Webbinarium 25/9: Nya nordiska näringsrekommendationer – vad innebär de och vad händer nu?](#)

I juni lanserades de uppdaterade nordiska näringsrekommendationerna, NNR 2023. För första gången har hälsa och miljö vägts ihop i rekommendationerna – men vad innebär det och hur har det gått till? Och vad händer sen – hur tar Livsmedelsverket NNR vidare i det praktiska arbetet med bland annat nya kostråd? Välkommen på webinarium där vi tittar



< Tillbaka till Livsmedelsverket



Måltidsbloggen

Lyssna

Visar 5 av 92

Sök i Måltidsbloggen

Sök

Ta del av lärdomar och pågående arbete i projektet Ett nytt recept för skolmåltider den 5 oktober

Blogginlägg - 2023-09-19

I missionen Ett nytt recept för skolmåltider utforskar myndigheter och kommuner omställningen till ett



Om Måltidsbloggen

Måltidsbloggen vänder sig till dig som arbetar med att utveckla de offentliga måltiderna och drivs av Livsmedelsverkets nationella kompetenscentrum för måltider i vård, skola och omsorg. Vi arbetar för att främja en hållbar och hälsosam livsmedelskonsumtion i offentlig sektor.



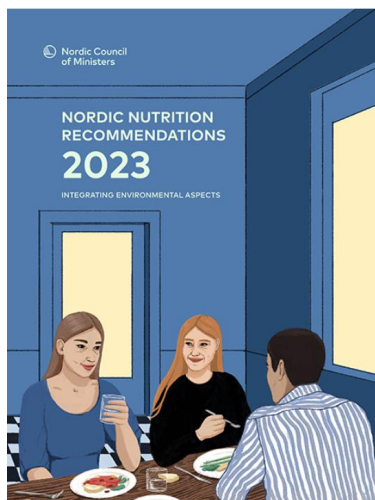
[Prenumerera \(livsmedelsverket.se\)](https://livsmedelsverket.se)



Regeringsuppdrag Hållbar och hälsosam livsmedelskonsumtion

Karin Fritz, Enheten för hållbar livsmedelskonsumtion

NNR, kostråd och nationella mål – vad är vad?



NNR är den vetenskapliga grunden om sambandet mellan mat, hälsa och miljö, basen för nationella kostråd i Norden

Målgrupp: myndigheter och professioner

Svenska kostråd

Tas fram av Livsmedelsverket och beskriver hur man som individ kan äta hälsosamt – här och nu

Målgrupp: allmänheten och professioner

Nationella mål för hållbar och hälsosam livsmedelskonsumtion

Ska visa hur befolkningens konsumtion behöver förändras för att bli hållbar för hälsa, miljö och klimat – på sikt

Målgrupp: politiken, myndigheter, regioner, kommuner och näringslivet

Nationella mål för hållbar och hälsosam livsmedelskonsumtion

- Tillsammans med Folkhälsomyndigheten
- Förslag på:
 - Nationella mål och delmål
 - Insatsområden
 - Indikatorer



Vad har vi gjort?

- Tagit fram kunskapsunderlag
- Gått igenom vetenskaplig evidens

- Dialoger
 - Med aktörer
 - Ungdomsdialoger
 - Medborgarpanel
- Referensgrupp





Medborgarpanel

60 personer

- 40 kommuner
- Stad och land
- Kvinnor och män
- 17 till 86 år

Process för deltagarna

- Lärande
- Bidrog och övervägde
- Skapade rekommendationer

40 rekommendationer

- Ekonomiska styrmedel
- Regleringar
- Informationsinsatser
- Kunskapsinsatser
- Märkning
- Dialog

[Medborgarpanel om hållbar och hälsosam livsmedelskonsumtion \(livsmedelsverket.se\)](https://livsmedelsverket.se)

Förslag: mål

Mål

De viktigaste samhällsutmaningarna som en förändrad livsmedelskonsumtion kan bidra till att lösa

Livsmedelskonsumtionen har bidragit till en **ökad och jämlik hälsa** i befolkningen

Livsmedelskonsumtionens **klimatpåverkan har minskat**

Livsmedelskonsumtionens negativa påverkan på **biologisk mångfald och ekosystemen** har minskat

Förslag: delmål

Delmål

De viktigaste förändringarna i livsmedelskonsumtion som behövs för att bidra till uppnå målen.

Konsumtionen av **energitäta och näringsfattiga** livsmedel har minskat med 40 procent till år 2035 jämfört med 2023.

Konsumtionen av **kött** har minskat med 30 procent till år 2035 jämfört med 2023.

Konsumtionen av **baljväxter, grönsaker, rotfrukter, frukt och bär** har ökat med 20 procent till år 2035 jämfört med 2023.

År 2035 är hälften av de **spannmålsprodukter** som konsumeras fullkornsprodukter.

Konsumtionen av **fisk och skaldjur** har ökat till år 2035 jämfört med 2023.

Saltkonsumtionen har minskat med 30 procent till år 2035 jämfört med 2023.

Mål

De viktigaste samhällsutmaningarna som en förändrad livsmedelskonsumtion kan bidra till att lösa

Delmål

De viktigaste förändringarna i livsmedelskonsumtion som behövs för att bidra till uppnå målen.

Insatsområden

De områden i samhället där det behövs handling för att uppnå delmålen.

Nästa steg

- Pågående öppen konsultation
- Slutredovisning 31 januari 2024





Livsmedelsverket