

→ HEILSA MINNKA ÞARF NEYSLU Á FÍNUNNU KOLVETNI OG AUKA Í STAÐINN NEYSLU Á HEILKORNI OG ÁVÖXTUM

Nýjar norrænar næringarráðleggingar

Meiri áherla er á mataræðið í heild sinni í nýjum norrænum næringarráðleggingum. Þær gera ráð fyrir meiri fitu, minna kolvetni og gæðahráefnum. Framundan er endurskoðun á íslensku ráðleggingunum þar sem reikna má með aukinni áherslu á neyslu grænmetis og gæði kolvetna.



Íslenski hópurinn sem vann að nýju norrænu ráðleggingunum. Frá vinstri: Ingibjörg Gunnarsdóttir, Laufey Steingrimsdóttir, Alfons Ramel, Inga Þórsdóttir, Þórhallur Ingí Halldórsson, Anna Sigríður Ólafsdóttir, Bryndís Eva Birgisdóttir og Ása Guðrún Kristjánsdóttir. Ljósmynd/Guðrún Kristín Sigurgeirsdóttir.

Nýjar norrænar næringarráðleggingar gera ráð fyrir meiri fitu og minna af kolvetni í mataræðinu en áður. Aðaláherslan er þó á mataræðið í heild sinni og mikilvægi þess að næring og orka komi úr góðu hráefni og samkvæmt ráðleggingunum er hvatt til neyslu á grænmeti, ávöxtum, berjum, baunum, fiski, jurtaolíum, heilhveiti, fitulitlum mjólkurvörum og kjöti. Mælt er með því að takmarka neyslu á rauðu kjöti og unnum kjötvörum, sykri, salti og áfengi. Nýju ráðleggingarnar voru kynntar formlega í októberbyrjun, þetta er í fimmta skipti sem þær eru gefnar út en ráðleggingarnar eru endurskoðaðar á átta ára fresti.

„Helstu breytingarnar er áherslan á mataræðið í heild sinni,“ segir Ingibjörg Gunnarsdóttir, prófessor í næringarfræði við Háskóla Íslands, sem er í hópi þeirra íslensku vísindamanna sem tóku þátt í að móta ráðleggingarnar. Nýja útgáfan er niðurstaða norrænar samvinnu á vegum Norrænu ráðherranefndarinnar en yfir hundrað sérfræðingar hafa tekið þátt í endurskoðuninni. Ingibjörg leggur áherslu á að allir sem komu að vinnunni þurftu að skila inn upplýsingum um hagsmunatengsl til að tryggja hlutlausu aðkomu. „Ekkert okkar er að selja neitt,“ segir hún.

Ráðlagt er 45-60% af heildarorkunni komi úr kolvetni, 25-40% úr fitu og 10-20% úr próteini. Samkvæmt fyrri ráðleggingum var hlutfall kolvetnis 50-60% og hlutfall fitu 25-35%. Áfram stendur að minna en 10% orkunnar komi úr mettaðri fitu, 5-10% úr fjölmettuðum fitusýrum og minnst 1% úr omega 3-fitusýrum. Ráðlagt hlutfall einómettaðra fitusýra er meira í nýju viðmiðunum og hækkar úr 10-15% í 10-20%. Trefjaneysla er tiltekin í ráðleggingunum og mælt er með að daglega fái fólk 25-35 grömm af trefjum úr fæðunni, svo sem úr heilkorni, ávöxtum, berjum og baunum. Mælt er með aukinni neyslu á D-vítamíni, 10 mcg á dag fyrir

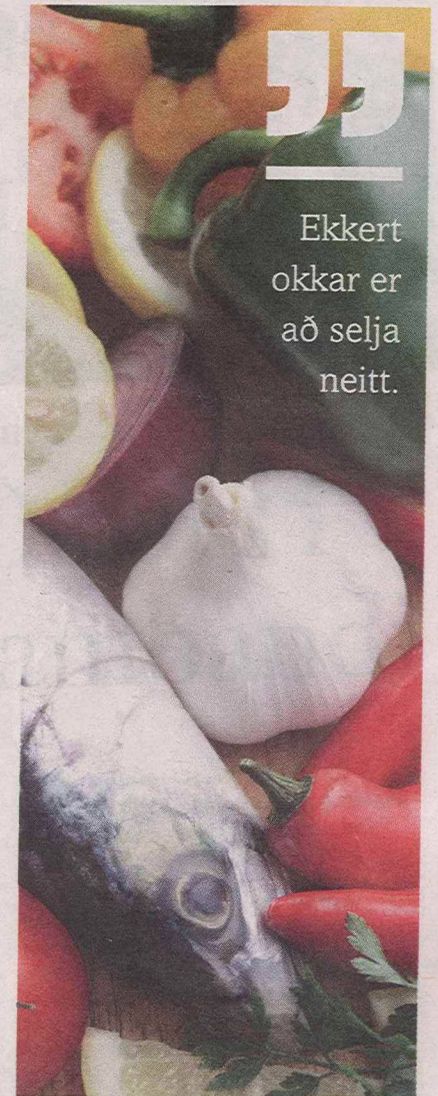
börn yfir 2ja ára og fullorðna, í stað 7,5 mcg áður. Eldri borgurum er ráðlagt að neyta 20 mcg á dag.

Tekið skal fram að skipting á orkugjöfunum kolvetni, próteini og fitu, sem og ráðlagðir dagsskammtar af vítamínum og steinefnum, eins og birtist í norrænu ráðleggingunum á viðheilbrigða einstaklinga. Þær eru meðal annars hugsaðar fyrir skipulag matseðla fyrir hópa fólks, svo sem á leikskólum, grunnskólum eða vinnustöðum.

Framundan er nú vinna undir stjórn Embættis landlæknis þar sem íslensku ráðleggingarnar verða teknar til endurskoðunar. Ingibjörg, sem einnig er deildarstjóri í næringarfræði við Háskóla Íslands og forstöðumaður Rannsóknarstofu í Næringarfræði við Háskóla Íslands og Landspítalans, segir að við mótun íslenskra ráðlegginga sé mikilvægt að taka tillit til mataræðis Íslendinga eins og það er í dag. Til dæmis hafi mataræði Íslendinga undanfarna áratugi verið mjög próteinríkt og því ekki ástæða til að leggja áherslu á aukna próteinneyslu í aðgerðum sem ætlað er að auka lýðheilsu. Eins er breytilegt milli landa hvaða fæðutegundir eru helstu uppsprettur vítamína og steinefna. Hún segir að ef mið er tekið af niðurstöðum landskönnunar á mataræði þjóðarinnar frá 2010-2011 og nýjar niðurstöður Rannsóknarstofu í næringarfræði við HÍ og LSH um breytingar á mataræði sex ára barna megi ætla að áfram verði lögð áhersla á að hvetja Íslendinga til aukinnar grænmetisneyslu auk þess sem gæði kolvetna verði líklega eitt af helstu áhersluatriðunum. Þar skipti máli að takmarka fínunnin kolvetni og auka neyslu á heilkorni sem kolvetnisgjafa ásamt kolvetnum úr ávöxtum og grænmeti. Þá þurfi að finna leiðir til að auka neyslu D-vítamíns.

Erla Hlynsdóttir

erla@frettatiminn.is



Ekkert okkar er að selja neitt.