
Ernæringsrådet



21. februar 2005

EG/

Arb.gr./kostpyramide/offentlig/følgebreve rap/

Ny rapport fra Ernæringsrådet

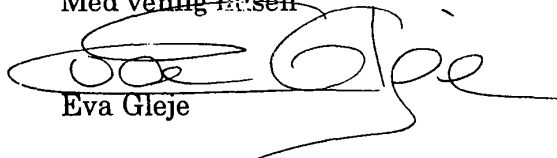
Ernæringsrådet har hermed fornøjelsen at sende et eksemplar af rådets nyeste rapport med titlen "En faglig vurdering af den "omvendte" kostpyramide".

Den amerikanske ernæringsforsker, Walter Willett, startede i 2003 en debat om de anbefalinger, der ligger bag den traditionelle kostpyramide, og han opstillede den såkaldte "omvendte kostpyramide" som et alternativ til den traditionelle kostpyramide. Vedlagte rapport er Ernæringsrådets videnskabelige vurdering af baggrunden for den "omvendte" kostpyramide.

Det er Ernæringsrådets håb, at rapporten har Deres interesse.

Yderligere eksemplarer af rapporten kan købes for 80 kr. + ekspeditionsgebyr og moms ved henvendelse til Ernæringsrådets sekretariat eller via internettet, www.ernaeringsraadet.dk.

Med venlig hilsen



Eva Gleje



Til Pressen

21. februar 2005

Kartoflens op- og nedture

Bør den traditionelle kostpyramide vendes "på hovedet"? Svaret er nej ifølge Ernæringsrådets nyeste rapport

Den amerikanske ernæringsforsker Walter Willett startede i 2003 en vigtig debat om de anbefalinger, der knytter sig til den traditionelle kostpyramide. Han stillede spørgsmål ved, om de nu også var de optimale råd i forebyggelsen af kroniske sygdomme – og leverede gennem sin såkaldte "omvendte kostpyramide" et alternativ til den traditionelle kostpyramide.

Forskellen mellem den traditionelle og den "omvendte" kostpyramide er, at den traditionelle anbefaler et lavt indtag af fedt og et højt indtag af kulhydrater i form af kartofler, pasta, ris og brød, hvorimod den "omvendte" kostpyramide anbefaler et højt indtag af fedt i form af planteolier og et lavt indtag af kulhydrater fra kartofler, pasta, ris og lyst brød. De sidstnævnte er kulhydrater med såkaldt højt glykæmisk indeks. Ernæringsrådet har i sin aktuelle rapport vurderet den videnskabelige baggrund for den "omvendte kostpyramide".

"Ernæringsrådets konklusion er, at der ikke findes videnskabeligt belæg for at vende den nuværende kostpyramide på hovedet, som Walter Willett foreslår. Derimod finder Ernæringsrådet det vigtigt at præcisere, at det fortsat er vigtigt at nedsætte kostens indhold af mættet fedt. Det anbefales at indtage umættet vegetabilsk fedt på bekostning af mættet fedt men ikke på bekostning af stivelsesrige fødevarer som kartofler, ris, pasta og fiberrigt brød.

Påstandene om sundhedsskadelige virkninger af kartofler, ris og pasta er ikke videnskabeligt underbygget. Der er derfor ingen ernæringsmæssig gevinst ved, at danskerne har reduceret forbruget af kartofler gennem de sidste 50 år – fra 120 kg til 57 kg per person om året. Til sammenligning er forbruget af sukker 42 kg per person om året. Set i lyset heraf mener Ernæringsrådet, at den virkelige "varme kartoffel" er det store sukkerforbrug, som bør reduceres, ikke mindst på baggrund af den aktuelle fedmeepidemi", udtaler professor, overlæge, dr.med. Bjørn Richelsen, formand for Ernæringsrådet og for arbejdsgruppen. "Blandt brødprodukter anbefales især grove og fiberrige fuldkornsprodukter, så som rugbrød", fortsætter Bjørn Richelsen.

"Selv om de gamle anbefalinger om kosten ikke "ruster" så let, finder Ernæringsrådet, at der ud over sunde spisevaner bør skabes øget fokus på vigtigheden af daglig fysisk aktivitet og på vigtigheden af at opretholde en normal vægt, hvilket bør være helt fundamentale råd i forbindelse med en sund livsstil", slutter Bjørn Richelsen.

Yderligere oplysninger:

Formand for Ernæringsrådet og arbejdsgruppen:

Professor, overlæge, dr.med. Bjørn Richelsen. Tlf. 89497679, mobil 51505149

Ernæringsrådets sekretariat: Tlf. 39 69 15 61.