



MINISTERIET FOR
FAMILIE- OG
FORBRUGERANLIGGENDER

MINISTEREN

Udvalget for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri

Den 8. nov. 2005

J.nr. 421

Folketingets udvalg for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri har i skrivelse af 27. oktober 2005 (FLF alm. del, spørgsmål 39) anmodet om min besvarelse af følgende spørgsmål:

Spørgsmål 39

”Ministeren bedes kommentere henvendelsen af 20. oktober 2005 fra International Food Science Centre A/S vedrørende bevidstheden om fedt og vegetabiliske omega-3-fedtsyrer, jf. FLF alm. del – bilag 49.”

Svar:

Jeg har bedt Danmarks Fødevareforskning (DFVF) og Fødevarestyrelsen om at kommentere den ovennævnte henvendelse. Jeg skal derfor henvise til følgende udtalelse fra DFVF af 2. november 2005 vedrørende fedt og fedtkvalitet i den danske kost:

”Som udgangspunkt har bestræbelserne i de seneste mange år gået på at nedbringe fedtindholdet i den danske befolknings kost. De fleste mennesker ved i dag, at hvis man vil spise sundt, er det en god ide kun at spise fede madvarer i begrænset omfang. Denne viden afspejler sig i resultaterne fra den seneste undersøgelse af danskernes kost¹. Fedtet i den danske gennemsnitskost er faldet betydeligt og udgør nu 35% af energien mod 44% og 39% i henholdsvis 1985 og 1995. Det går således i den rigtige retning, om end der stadig er et stykke vej til de 30%, som er det anbefalede gennemsnitsniveau².

Imidlertid drejer det sig ikke kun om mængden af fedt, men også om kvaliteten af det fedt, vi spiser. Her tænkes på den ernæringsmæssige kvalitet, dvs. sammensætningen af fedtet opdelt i mættede og umættede fedtsyrer. Det mættede fedt bør ifølge Nordiske Næringsstofanbefalinger kun udgøre 10% af energien, men ifølge den seneste kostundersøgelse kommer ca. 16% fra denne kategori. Der er kun sket et mindre fald i indtaget af mættet fedt fra 19% i 1985 og 17% i 1995.

Hovedårsagen hertil er dels, at indtaget af smør, ost og andre fede mejeriprodukter i Danmark er meget højt, og dels at fedt i komælk har et højt indhold af mættet fedt. Det er derfor, at gode råd om at spare på fedtet i kosten altid efterfølges af en tilføjelse om, at det bør ske ved at spare på de fødevarer, der har et højt indhold af mættet fedt. Senest er disse forhold udmøntet i et af de kostråd, som Danmarks Fødevareforskning og Ernæringsrådet sammen har udarbejdet³. Rådet lyder ”Spar på fedtet – især fra mejeriprodukter og kød”. Dette råd er

¹ Danskernes kostvaner 2000-2002. Hovedresultater. Danmarks Fødevareforskning, 2005.

² Nordiske Næringsstofanbefalinger 2004.

³ Kostrådene 2005, Danmarks Fødevareforskning & Ernæringsrådet, 2005.



formuleret i erkendelse af, at det store problem med kostens fedtkvalitet er det høje niveau af mættet fedt, snarere end at indholdet af umættet fedt er for lavt.

Umættet fedt opdeles i enkeltumættede og flerumættede fedtsyrer. I gennemsnit udgør enkeltumættet fedt 11% og flerumættet fedt 5% af energien mod anbefalede niveauer på henholdsvis 10-15% og 5-10%. Indholdet af umættet fedt kan altså godt stige lidt og stadig være inden for de anbefalede intervaller.

Flerumættet fedt kan yderligere opdeles i to kategorier – de såkaldte omega-6- og omega-3-fedtsyrer. De kaldes også n-6 og n-3 fedtsyrer eller essentielle fedtsyrer. Det anbefales, at de udgør mindst 3% af kostens energiindhold, heri inkluderet mindst 0,5% fra omega-3-fedtsyrer. Den danske gennemsnitskost indeholder 5% af energien i form af essentielle fedtsyrer og ca. 1% fra omega-3-fedtsyrer. Dvs. at kosten har et tilfredsstillende indhold af essentielle fedtsyrer.

Når omega-3- og omega-6-fedtsyrer omsættes i den menneskelige organisme, sker det i indbyrdes konkurrence. Det betyder, at hvis kosten har et meget ubalanceret forhold mellem de to slags fedtsyrer, kan det have uønskede effekter. Der hersker videnskabelig usikkerhed om, hvad der er det optimale forhold mellem de to slags fedt. Men der er ikke noget som tyder på, at den danske kost nærmer sig ubalancerede niveauer.

Opgaven fremover vil være at fortsætte bestræbelserne på at nedbringe indholdet af mættet fedt i den danske kost. I den forbindelse spiller fedtet i mejeriprodukter en afgørende rolle. Beregninger foretaget af Danmarks Fødevarerforskning viser, at gennemsnitsdanskeren skal reducere sit daglige indtag af mælkefedt med omkring 15 g. Det svarer i runde tal til, at forbruget af mejeriprodukter skal omlægges mod mere magre fødevarer med et samlet fedtindhold, der er nedbragt med 28.000 t/år. Der kan også opnås ernæringsmæssige forbedringer ved at erstatte fede kødprodukter med magre og ved at bruge bløde margariner og olier i stedet for hårde margariner. I kølvandet på disse kostændringer, som vil have den største sundhedsmæssige betydning, vil der være plads til en mindre øgning af kostens indhold af fødevarer baseret på planteolier. Resultatet vil blive en kost, hvor mættet fedt bidrager med ca. 10% af energien og umættet fedt stiger lidt i forhold til det eksisterende niveau.”

Med henvisning til ovenstående er det min opfattelse at rådgivningen af befolkningen om fedt i kosten fortsat primært bør være rettet mod fødevarerne. Forbrugere spiser mad – og det bør ikke være nødvendigt, at den enkelte skal sætte sig ind i komplekse sammenhænge om nytten af de mange forskellige næringsstoffer i fødevarerne. Ernæringsoplysning om sunde madvaner til befolkningen generelt handler derfor om valg af fødevarer snarere end om madens indhold af næringsstoffer. Det gælder også, når der er tale om kvaliteten af kostens fedt. Det er ikke rimeligt, at den almindelige forbruger skal forholde sig til fx omega-3-fedtsyrer eller andre indholdsstoffer, som kræver stor faglig indsigt. For den særligt interesserede forbruger skal det offentliges viden om de komplekse sammenhænge dog være tilgængelig, hvorfor Fødevarestyrelsens hjemmeside www.altomkost.dk også skal indeholde den nyeste viden om fedtsyrer mv.

Lars Barfoed

Lisbet Nielsen