

Indenrigs- og Sundhedsministeriet

Dato:

Kontor: 5.s.kt.

J.nr.: 2005-1421-85

Sagsbeh.: SHH

Fil-navn: spørgsmål/spm 95 omega 3

Besvarelse af spørgsmål nr. 95 (SUU Alm. del), som Sundhedsudvalget har stillet til indenrigs- og sundhedsministeren den 16. november 2005

Spørgsmål 95:

"Er ministeren enig med International Food Science Centre i, jf. alm.del – bilag 67, at der er behov for en skærpet bevidsthed om inddragelsen af omega-3 fedtsyre i kosten, og indgår omega-3 fedtsyrer i kostanbefalingerne fra bl.a. Sundhedsstyrelsen, diætister m.fl.?"

Svar:

Jeg har til brug for besvarelsen af spørgsmålet bedt om et bidrag fra ministeren for familie- og forbrugeranliggender.

Ministeren for familie- og forbrugeranliggender har bedt Danmarks Fødevarerforskningscenter (DFVF) og Fødevarestyrelsen om at kommentere ovennævnte henvendelse. Jeg skal derfor henvise til følgende udtalelse fra DFVF 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. De Nordiske Næringsstofanbefalinger er retningslinier for sammensætning af en kost, som kan danne basis for et godt helbred, og i forbindelse med udarbejdelse af disse har man gennemgået den videnskabelige litteratur om fedtstoffernes indflydelse på helbredet. Næringsstofanbefalingerne danner grundlaget for myndigheders og ernæringsoplyseres informationer om sund kost.

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 næringsstofanbefalinger kun udgøre 10% af energien, men ifølge den seneste kostundersøgelse kommer ca. 16% fra

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

² Nordiske Næringsstofanbefalinger 2004.

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 Fødevarerforsknings og Ernæringsrådet sammen har udarbejdet³. Rådet lyder "Spar på fedtet – især fra mejeriprodukter og kød". Dette råd er 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 Fødevarerforsknings viser, at gennemsnitsdanskeren skal reducere sit daglige indtag af mælkfedt 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

³ Kostrådene 2005, Danmarks Fødevarerforsknings og Ernæringsrådet, 2005.

mættet fedt bidrager med ca. 10% af energien og umættet fedt stiger lidt i forhold til det eksisterende niveau.”

På baggrund af ovenstående er det min opfattelse, at rådgivningen af befolkningen om fedt i kosten fortsat primært skal 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.