

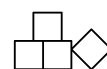
Små endringer gir god helseeffekt

Salt er fjernet fra kjøttdeig, sukker fra pastiller. Yoghurten har mindre sukker, brødet er grovere og frukt og grønt tilbys som snacks ved kassa. Det kan se ut som småtterier, men kan ha gode ringvirkninger for folkehelsen.

Salt



Sukker



Status og mål

Det gjennomsnittlige inntaket av salt er anslått til omtrent 10 gram daglig per person, et nivå som har holdt seg ganske jevnt gjennom flere tiår. Dette er fortsatt dobbelt så høyt som anbefalingen fra helsemyndighetene.

Status og mål

Fra 2000 til 2017 gikk forbruket av sukker ned fra 43 kilo til i underkant av 27 kilo per person. Helsemyndighetenes langsiktige mål er å redusere forbruket av tilsatt sukker ytterligere.

Matvarebransjen har stor innflytelse på hva folk spiser, og kan derfor bidra til å gjøre det enklere for folk flest å ta litt sunnere valg i hverdagen. Fra et helsemessig synspunkt inneholder norsk kosthold for lite grønnsaker, frukt, bær, grove kornprodukter og fisk, og det gjenstår særlig et arbeid med å redusere inntaket av mettet fett, salt og sukker i befolkningen, ifølge Helsedirektoratet.



Samira Lekhal er seksjonsoverlege ved Regionalt senter for sykkelig overvekt i Helse Sør-Øst.

– Det ligger et stort potensial for helsegevinst dersom det blir lettere for folk flest å spise litt sunnere uten at det krever en stor innsats fra dem selv, sier Samira Lekhal, seksjons-

overlege ved Regionalt senter for sykkelig overvekt i Helse Sør-Øst. Hun er også styreleder for organisasjonen GreenNudge, som driver uavhengig forskningsvirksomhet innen helsefremmende og bærekraftig forbrukeratferd.

Sunnere med samme smak

Et viktig grep matvarebransjen kan ta er å forbedre de produktene som mange spiser. Det kan innebære en liten endring i opp-

skriften eller en innovasjon med produktet, uten at det påvirker smaken for mye. Dermed fortsetter forbrukerne å kjøpe det samme produktet, bare i en litt sunnere utgave. Noen eksempler på en slik endring er salt redusert i brødfavorittene First Price-kneipp og Julius-brød, og kjøttdeig uten tilsatt salt.

– Når matvareindustrien gjøre noe med de

eksisterende produktene som forbrukerne vil ha, ser vi at det gir enorme verdier for folkehelsen. Dette er den helt konkrete nøkkelen til hvordan jobbe med bedre folkehelse ut fra dagligvarehandelens ståsted, sier Lekhal.

Bedre matvaner gir bedre folkehelse

Dårlige matvaner kan føre til fedme og livsstilssykdommer som diabetes, kreft,

hjerter- og karsykdommer. Oppfølgingen i helsevesenet og frafallet i skole og arbeidsliv er store utgiftsposter for samfunnet.

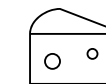
– Det å reparere livsstilssykdom troner helt på toppen av samfunnskostnadene både i Norge og internasjonalt, og utfordringene knyttet til det er enorme. Dermed er det viktig å legge til rette for bedre folkehelse gjennom maten vi spiser, sier Lekhal. ● >



Vil du vite mer?

→ norgesgruppen.no/barekraft/et-sunnere-norge/

Mettet fett



Status og mål

Fra 2000-tallet økte andelen av mettet fett i kostholdet til rundt 15–16 energiprosent*, men har minsket til om lag 14 energiprosent i de senere årene. Helsemyndighetene anbefaler at nivået er på høyst 10 energiprosent.

* Energiprosent (E%) er en angivelse av hvilke andeler av kostens totale energiinnhold som kommer fra karbohydrat, fett og protein. (Wikipedia)

Kilder: Helsedirektoratets rapporter om utviklingen i norsk kosthold (2016 og 2017) og Nasjonalt råd for ernæring: Strategi for reduksjon av saltinntaket i befolkningen (2011)



Kjøttdeig-revolusjonen

Ved å fjerne tilsatt salt i kjøttdeig og andre deiger fjerner NorgesGruppen omtrent 110 tonn salt årlig fra det norske kostholdet. Potensialet for saltkutt i deiger er vesentlig større dersom resten av bransjen er sitt ansvar bevisst og følger etter.

Norge har, som eneste land i Europa, tradisjon for å tilsette 1 prosent salt og vann til kvernet kjøtt. Historisk hadde det en god begrunnelse, da tilsatt salt bidro til økt holdbarhet og bindeevne i kjøttet, som var viktig den gang mange lagde kjøttkaker hjemme på kjøkkenet. I dag har kjøttdeig uten salt like god holdbarhet, og den er dessuten best egnet til norske forbrukeres nye matvaner med taco og pasta på menyen.



Med eller uten salt

Kjøper du kjøttdeig uten salt istedenfor kjøttdeig med salt, reduserer du saltinntaket med om lag 15 prosent.



Saft for hverdagsbruk

En gjennomsnittlig familie kjøper saft omtrent én gang i måneden. NorgesGruppen har redusert omsetning av sukker med 800 tonn innen drikke (bl.a. First Price appelsin-saft og husholdningssaft) i 2016 og 2017. Hittil i år er reduksjonen ytterligere 300 tonn. Økt fokus på sukkerfritt, lansering av sukkerfrie varianter og priskutt på sukkerfri brus er årsaker til mindre salg av sukker.

Dette er et ledd i NorgesGruppens arbeid med å oppnå egne mål og målene i intensjonsavtalen om sunnere kosthold. (Den forpliktende avtalen er gjort mellom helsemyndighetene og matbransjen.)



Sukker i saft og brus

Ved å bytte til First Price-saft med redusert sukkerinnhold, vil en familie som kjøper saft en gang i måneden redusere sitt sukkerforbruk med 4 kg, eller omtrent 2000 sukkerbiter, hvert år.



Familieklassikere grovere og med mindre salt

En aktiv satsing på å forbedre de brødene nordmenn spiser mye av har ført til at andelen grove/ekstra grove brød økte fra 42 til 70 prosent fra 2012 til 2017. I dag er omtrent 7 av 10 brød i NorgesGruppens butikker grovere varianter.

First Price-kneipp, som er blant de mest solgte brødene, er gått fra halvgrovt til grovt. Også Julius- og speltbrødene har blitt grovere og saltinnholdet er redusert.

Mindre salt er et eget mål for NorgesGruppen og selskapet er aktivt med i Saltpartnerskapet, som er et initiativ fra Helsedirektoratet.



Salt i brød

Velg brød med under 1 gram salt per 100 gram. Målet er at innen 2025 skal det daglige saltinntaket reduseres til 5 gram. Kroppen har behov for noe salt, ca. 1,5 gram om dagen, for at kroppen skal fungere optimalt.



Barneyoghurt med mindre sukker

Det er jobbet mye med å redusere sukkerinnholdet i yoghurt, særlig fordi mange barn er glad i det. For eksempel kan rett kombinasjon av yoghurtbakterier og -kulturer gi mindre syrlighet, slik at det ikke trengs å tilsettes mye sødme.

Det finnes også andre måter å få frem sødmen på enn tilsatt sukker, eksempelvis med spaltet laktose/melkesukker. I 2009 ble det lansert en yoghurt med kun 3 prosent tilsatt sukker (JA-yoghurt), men den var en for brå overgang i smak for folk flest. Siden den gang er reduksjonen gjort gradvis slik at vi venner oss til smaken av mindre sukker. Dette har ført til at vi idag liker mindre søt yoghurt enn for ti år siden.



Sukker i yoghurt

Barneyoghurten Sprett Uten fra Tine er ikke søtet med hverken tilsatt sukker eller søtstoff, men har et naturlig innhold av sukker fra melk og frukt. Alle Sprett-yoghurtene er laktose-reduisert.

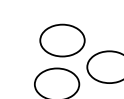


Sukkerfritt lindrer like godt

Det å knaske store mengder sukkerholdige pastiller i dagevis er ikke noe lurt med tanke på hverken tannhelsen eller sukkerinntaket ditt. I dag er heldigvis de fleste pastillene vi tyr til for å lindre en tørr hals, sukkerfrie.

Siden 1970 har halslinsene Doc' fra Nidar vært en storfavoritt for å lindre såre halsler i Norge, og vi spiser nærmere 200 millioner av dem hvert eneste år.

I alle NorgesGruppens butikker får du kun Doc' halslinsener uten sukker.



Halslinsener uten sukker

KIWI, Meny, Spar og Joker har byttet ut Doc' halslinsener med sukker til Doc' halslinsener uten sukker. Det betyr en sukkerreduksjon i befolkningen på 150 tonn på årsbasis.



Frukt og grønt først på handle-runden

Utformingen av butikkene påvirker forbrukerne i stor grad. De fire mest effektive virkemidlene for en sunnere handlekurv er plassering, merking, pris og porsjonering. Et av de viktigste grepene NorgesGruppen har tatt for å bidra til at folk kjøper mer frukt og grønt, er å flytte frukt og grøntavdelingene slik at de er det første du møter i butikken, og sette kjølere med frukt ved kassene. Pris, praktiske porsjonspakker som er lett å ta med og spise på farten samt bonusordninger og rabatter har også bidratt positivt.

Kilder: NorgesGruppen, Helsedirektoratet, TINE



Plassering i butikk

Fra 2012 til 2016 økte NorgesGruppens salg av frukt og grønt med 28 prosent. Hos KIWI alene selges det i snitt 40 prosent mer frukt og grønt, sammenlignet med for ti år siden.



Slik kan du enkelt handle sunnere



1 Velg nøkkelhullsmerket

Det er din hurtigguide til sunnere matvarer! Nå er bl.a. hele frokostserien fra Eldorado merket med Nøkkelhullet.

2 Sjekk saltinnholdet

Velg kjøttdeig uten tilsatt salt, og brød med under 1 gram salt per 100 gram.

3 Ikke gå i butikken på tom mage

Det er fort gjort å ty til usunne varer om du handler når du er sulten.

4 Ikke fall for fristelsen ...

... til å kjøpe mer enn du trenger. Det er ikke nødvendigvis lurt for helsen, lommeboken eller miljøet.

5 Gå for grønt, grovt og fisk

Sørg for å få nok frukt/ grønt, fisk og grove kornsorter på menyen.

6 Les varedeklarasjonen

Vær bevisst på hvor mye tilsatt sukker varene inneholder.

7 Tenk sesong

Handler du etter sesong kan det også bidra til større variasjon i kostholdet ditt.

Helsedirektoratet:

Stort helsepotensial i et riktig kosthold

Et balansert og fullverdig kosthold i tråd med Helsedirektoratets kostråd og anbefalinger kan redusere risikoen for utvikling av ikke-smittsomme sykdommer, som kreft, hjerte- og karsykdommer og diabetes type 2. Helsedirektoratet arbeider for å få til blant annet følgende endringer i befolkningens kosthold:

- Redusere inntaket av mettet fett, tilsatt sukker og salt.
- Øke forbruket av grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter/fullkorn og fisk.
- Øke forbruket av magre meieriprodukter på bekostning av fete alternativer.
- Velge magert kjøtt og magre kjøttprodukter. Begrense mengden bearbeidet kjøtt og rødt kjøtt.
- Redusere forbruket av spisefett, og få en større overgang til myk margarin eller matolje.

Kilde: Helsedirektoratet



Nøkkelhullet som god veileder

Det er enkelt å handle sunt og variert i tråd med helsemyndighetenes kostråd – velg Nøkkelhullet.

Studier viser at enkel symbolmerking (nøkkelhull, trafikklys, stjerner) har betydelig større effekt enn informasjonsrik merking om ernærings- og kaloriinnhold når vi skal ta sunnere valg. Merkeordningen Nøkkelhullet er en merkeordning som myndighetene i Norge, Danmark, Sverige og Island står sammen om.

I Norge er det Helsedirektoratet og Mattilsynet som har ansvar for merkeordningen. Kriteriene for nøkkelhullsmerkede matvarer er utarbeidet med tanke på at innholdet av salt, sukker og mettet fett skal reduseres, og at innholdet av fiber og fullkorn skal økes.

Antallet nøkkelhullsprodukter har økt kraftig siden etableringen: Fra 409 produkter i 2009 til 2229 produkter i 2017. Godteri og snacks kan ikke få nøkkelhullsmerket.

Kilde: Helsedirektoratet