

## Grønnere kosthold for helse, klima og bærekraft

Ifølge Helsedirektoratets «Utvikling i norsk kosthold», [Handlingsplanen for bedre kosthold 2017 - 2023 side 13](#) og [Norkost 3](#), er det stort forbedringspotensial i norsk kosthold. 50% spiser helseskadelig mye kjøtt, 80% - for mye mettet fett og kun 15% spiser nok grønt. I Europa er det kun Sverige, Danmark og Ungarn som spiser mindre frukt og grønt enn Norge, ref. rapporten [Greenudge lagde for Norgesgruppen, side 9](#).

### 50% nordmenn ønsker å spise grønnere og sunnere

--Rapportene Ung2021 og Forbrukere og bærekraft 2020 fra Opinion, samt en [masteroppgave ved FoodProFuture/Nofima](#) viser at 50% av befolkningen er positive til å spise mer plantekost. Ung2021 viser at 25% av de unge velger bevisst bort kjøtt- og meieri. -  
-Regjeringens [Matnasjonen Norge](#) skriver på side 12: "Norske Spisefakta 2018 viser en sterk økning i andelen som er interessert i vegetarmat. Samme undersøkelse viser at interessen for helseikkelig kosthold aldri har vært høyere. Hele 63 prosent av befolkningen sier det er meget eller ganske viktig."

### Helsegevinstene ved å følge kostrådene er enorme

--Verdens ledende kreftforskningsorganisasjon [WCRF sier at 40 % av kreft kan forebygges](#).  
--WHO-rapporten [Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017](#), viser at et typisk vestlig kosthold tar flere liv enn tobakksrøyk. [Folkehelseinstituttets rapport Samfunnsbyrden i Norge fra 2018](#) viser at 44,5 % av for tidlige dødsfall kan forebygges (s. 28), og at usunt kosthold er en av de fire ledende årsakene til sykdomsbyrden og tidlig død.  
--[Utviklingen i norsk kosthold 2020](#) (side 9 i kortversjon) og [2019](#) (side 48 i fullversjon) refererer til [rapporten Samfunnsgevinster av å følge Helsedirektoratets kostråd](#) (se bl.a. tabell 3.1 side 27): "Endring av kostholdet 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. (...) Det er også samsvar mellom et kosthold som fremmer helse og et kosthold som er mer bærekraftig."

"De potensielle samfunnsgevinstene (...) er, ifølge rapporten, totalt 154 mrd. kr per år (anslag basert på data for 2013), og består av: flere leveår og bedret helse med en anslått verdi på 136 mrd. kr per år, reduserte helsetjenestekostnader på anslagvis 12 mrd. kr per år, redusert produksjonstap (...) på anslagvis 6 mrd. kr per år."

--Nasjonal faglig [retningslinje for forebygging av hjerte- og karsykdom](#) sier følgende: "Økt andel plantebaserte matvarer som inneholder umettet fett, inkludert planteoljer som olivenolje og rapsolje og nøtter, med reduksjon i matvarer med mettet fett fra kjøttvarer."

### Mange instanser vil øke fisk og plantekost, og redusere kjøtt

--Regjeringens [strategi Matnasjonen Norge](#) fra 12.02.2021, se side 41  
--Regjeringens [Klimaplan p.3.6.6.2.3 fra januar 2021 fremmer grønnere innkjøp](#) i det offentlige, ref. [Helsedirektoratets Ernæringshensyn i offentlige anskaffelser](#) og [Kriterieveiviseren. Veiviser for bærekraftige offentlige anskaffelser ved DiFi](#). Ellers har staten miljøhensyn i *lov og forskrift om offentlige anskaffelser, hhv. § 5 og § 7-9*.  
--Helsedirektoratets divisjonsdirektør [Linda Granlund sa i aftenposten.no ifm. Lansering av Utviklingen i norsk kosthold](#) « - Et tiltak alene løser ikke dette. Vi må ha fokus på mange virkemidler samtidig»  
--[Folkehelsemeldingen 2019 sier at](#) «Eit plantebasert kosthold og auka inntak av fisk, men mindre innslag av kjøtt, vil bidra til å nå både helsepolitiske og klimapolitiske mål.»

- Oslo [byråd gikk i 2019 inn for ukentlige gratis vegetariske](#) skolemåltider.
- [Kreftforeningen bekrefter at bearbeidet kjøtt](#) er kreftfremkallende.
- Utredning ved NIBIO på bestilling fra regjeringen/Miljødirektoratet til Klimakur 2030 viste at [Overgang fra kjøtt til mer vegetabilsk og fisk](#) ville gi stor reduksjon av klimagassutslipp.
- Prosjekt [FoodProFuture](#), som er samarbeid mellom NMBU, NIBIO, Nofima, SIFO, NTNU med flere, har forsket på utvikling av matprodukter med norskdyrket planteprotein.
  
- Nasjonale faglige retningslinjer for mat og måltider i [skole](#) og [barnehage](#) fremhever et mer plantebasert kosthold som både sunn og bærekraftig.
- Flere skoler (bl.a. Etterstad Videregående i samarbeid med Grønn Framtid), sykehus (OUS, St. Olavs og flere i Sverige og UK), [Kreftforeningens Vardesenteret](#) o.a. har på eget initiativ innført grønnere menyer, med mindre kjøtt, og brukt mer reklame for grønnere retter.
  
- FN har oppnevnt året [2021 til å bli det internasjonale året for frukt og grønt](#) både av hensynene til folkehelse, matsikkerhet og bærekraft.
- [FNs miljøprogram](#) fremmer et mer plantebasert kosthold, side 78/p.6.4 i [denne rapporten](#). The Intergovernmental Panel on Climate Change IPCC, side 24 i [rapporten Climate Change and Land](#).
- Danmarks nye [kostråd, 2021, anbefaler kjøttkutt til under 350 gram kjøtt per uke](#).

## Lov og forskrift om offentlige anskaffelser fremmer grønnere innkjøp

- Krav til miljøhensyn inkluderer mer plantekost og mindre mettett fett i kommunale innkjøp, ref. *lov og forskrift om offentlige anskaffelser, hhv. § 6 og § 7-9*.
- Det vises også til [Helsedirektoratet](#), [DFO](#), [Difi/DigDir](#) og [Klimaplan side 120](#)

## Praktiske forslag - dette kan gjøres i kommunen

- Kursing og videreutdanning for kokker o.a. som lager mat i kommunal regi.
- Grønnere mat på idrettsarrangement etc.
- Krav til bærekraft inkluderer mer plantekost og mindre mettett fett i kommunale innkjøp, ref. *lov og forskrift om offentlige anskaffelser, hhv. § 5 og § 7-9*. Det vises også til [Helsedirektoratet](#), [DFO](#), [Difi/DigDir](#) og [Klimaplan side 120](#)
- Reklamebegrensning for usunn mat på kommunale flater.

## Dette kan gjøres nasjonalt

- Prisvirkemidler: redusert moms på plantekost inkludert kjøtt- og meierierstatninger, økt moms kjøtt. Rapporten fra Greenudge/Norgesgruppen, side 14 viser at prisreduksjon virker.
- Omvridding eller reduksjon av subsidiering på kjøtt: 80% av landbrukssubsidiene går til å produsere nettopp det som 50 – 80 % av nordmenn allerede spiser helseskadelig mye av.
- Sykehusmat – grønnere, sunnere og mer bærekraftige innkjøp og opplæring av kokker.
- Regulere budsjett for generisk reklame på de ulike matvaregruppene via Opplysningskontorene, ref. [regjeringens Klimaplan](#) p.3.6.6.2.6. [Budsjettet for kjøtt- og meierireklame](#) er i dag 5 ganger større enn for frukt og grønt, se side 69.
- Å stimulere til å dyrke plantekost, noe som er mer ressurseffektivt enn det å dyrke husdyrfôr, sammen med tiltakene anbefalt av [Grøntutvalget som vil ha 75 prosent vekst innen 2035 - Matindustrien](#)

**Kilder:**

- <https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/utviklingen-i-norsk-kosthold>
- [https://www.regjeringen.no/contentassets/fab53cd681b247bfa8c03a3767c75e66/handlingsplan\\_kosthold\\_2017-2021.pdf](https://www.regjeringen.no/contentassets/fab53cd681b247bfa8c03a3767c75e66/handlingsplan_kosthold_2017-2021.pdf)
- <https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/norkost-3-en-landsomfattende-kostholdsundersokelse-blant-menn-og-kvinner-i-norge-i-alderen-18-70-ar-2010-11>
- <https://www.fhi.no/nettpub/hin/ikke-smittsomme/overvekt-og-fedme/>
- <https://opinion.no/ung2021/>
- <https://opinion.no/2020/04/vi-lanserer-ny-rapport-forbruker-og-baerekraft/>
- <https://forskning.no/forbruk-mat-og-helse-miljo/vil-du-spise-mer-mat-som-er-laget-av-planter/1797578>
- [https://greenudge.org/wp-content/uploads/2020/03/Rapport\\_FruktGr%C3%B8nnsaker\\_NorgesGruppen\\_2015-2019.pdf](https://greenudge.org/wp-content/uploads/2020/03/Rapport_FruktGr%C3%B8nnsaker_NorgesGruppen_2015-2019.pdf)
- <https://matinfo.no/blogs/mattrender-2021>
- <https://www.wcrf.org/dietandcancer/recommendations-about>
- <https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/utviklingen-i-norsk-kosthold>
- <https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2018/sykdomsbyrden-i-norge-i-2016.pdf>
- [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(19\)30041-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(19)30041-8/fulltext)
- <https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/forebygging-av-hjerte-og-karsykdom>
- <https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/ernaeringshensyn-i-offentlige-anskaffelser-av-mat-og-drikkeprodukter-og-maltider>
- <https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/utviklingen-i-norsk-kosthold>
- tabell 3.1 side 27 <https://helsedirektoratet.no/publikasjoner/samfunnsgevinst-av-afolge-helsedirektoratets-kostrad>
- <https://www.regjeringen.no/contentassets/a78ecf5ad2344fa5ae4a394412ef8975/nn-no/pdfs/stm20202021001300oddpdfs.pdf>
- <https://klimapartnere.no/losninger/gronn-digitalisering/>
- <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-19-20182019/id2639770/>
- <https://kreftforeningen.no/forebygging/kosthold-og-kreft/kjott-og-kreft/>
- <https://www.dagbladet.no/nyheter/innforer-kjottfri-skolemat-i-oslo/71733968>
- [https://res.cloudinary.com/arbeiderpartiet/image/upload/v1/ievv\\_filestore/353d9b645fd74641bbe2cc685606903a541170f97d804e4188d599765foe2d43](https://res.cloudinary.com/arbeiderpartiet/image/upload/v1/ievv_filestore/353d9b645fd74641bbe2cc685606903a541170f97d804e4188d599765foe2d43)
- <http://www.fao.org/fruits-vegetables-2021/en/> og <https://news.un.org/en/story/2020/12/1080492>
- <https://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/de-officielle-kostraad-godt-for-sundhed-og-klima/spis-mindre-koed-vaelg-baelgfrugter-og-fisk/>
- <https://www.miljodirektoratet.no/publikasjoner/2020/mars-2020/overgang-fra-rodt-kjott-til-vegetabilsk-og-fisk/>
- <https://kreftforeningen.no/vardesenteret/oppskrifter/>
- <https://www.aftenposten.no/sport/sprek/i/pAMIO6/stor-rapport-for-foerste-gang-driker-vi-mer-brus-uten-sukker-enn-med>

- <https://matindustrien.no/nyheter/2020/grontutvalget-vil-ha-75-prosent-vekst-innen-2035>
- <https://matinfo.no/blogs/mattrender-2021>
- <https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/mat-og-maltider-i-skolen/del-3-mat-og-maltider-i-videregaende-skole>
- <https://foodprofuture.no/>
- <https://www.ipcc.ch/>
- [http://www.unep.fr/shared/publications/pdf/dtix1262xpa-priorityproductsandmaterials\\_report.pdf](http://www.unep.fr/shared/publications/pdf/dtix1262xpa-priorityproductsandmaterials_report.pdf)
- [https://www.regjeringen.no/contentassets/4934157014d94e3986b2219111bdf806/matnasjonen-norge\\_strategi\\_uu.pdf](https://www.regjeringen.no/contentassets/4934157014d94e3986b2219111bdf806/matnasjonen-norge_strategi_uu.pdf)