



**Folkehelsekonferansen 2024**

# Norsk kosthold optimalisert i henhold til NNR2023 og miljømessig bærekraft

Julie Lengle, MSc, RD

Stipendiat, Avdeling for ernæringsvitenskap, Universitetet i Oslo

24.10.2024



**UNIVERSITETET  
I OSLO**

# Optimaliserte kosthold for en nordisk kontekst



Gazan et al. *Advances in Nutr.* 2018  
Nordman et al. *Frontiers in Nutr.* 2023  
Eustachio Colombo et al. *Nutrients* 2021  
Irz et al. *Public Health Nutr.* 2023  
Bilde: Adobe stock

# Forskningsspørsmål:

Hva er den optimale kombinasjonen av matvarer for  
a) å minimere avviket fra det norske kostholdet  
samtidig som  
b) næringsstoffanbefalingene oppfylles og  
c) miljøpåvirkningen reduseres?



# Vi vil undersøke:

Om miljøpåvirkningen reduseres hvis det norske kostholdet optimaliseres til å følge anbefalingene fra NNR2023

Om det er mulig å redusere miljøpåvirkningen samtidig som forbruket av kjøtt fra drøvtyggere opprettholdes på dagens nivå



Bilde: Canva

# Oversikt over metode

## Kostholdsdata



2010-2011  
n=1,787

## Betingelser

- NNR2023 anbefalinger (næringsstoffer + matvaregrupper)
- Akseptabilitet
- Samproduksjon

## Kostberegningssystemet KBS

Ved avdeling for ernæringsvitenskap, UIO

### Næringsstoffer

Inntak av energigivende næringsstoffer, vitaminer og mineraler

### Klima- og miljødata

Karbonavtrykk  
Eutrofiering  
Forsuring  
Vannforbruk  
Arealforbruk

## Scenarier av kjøttkonsum

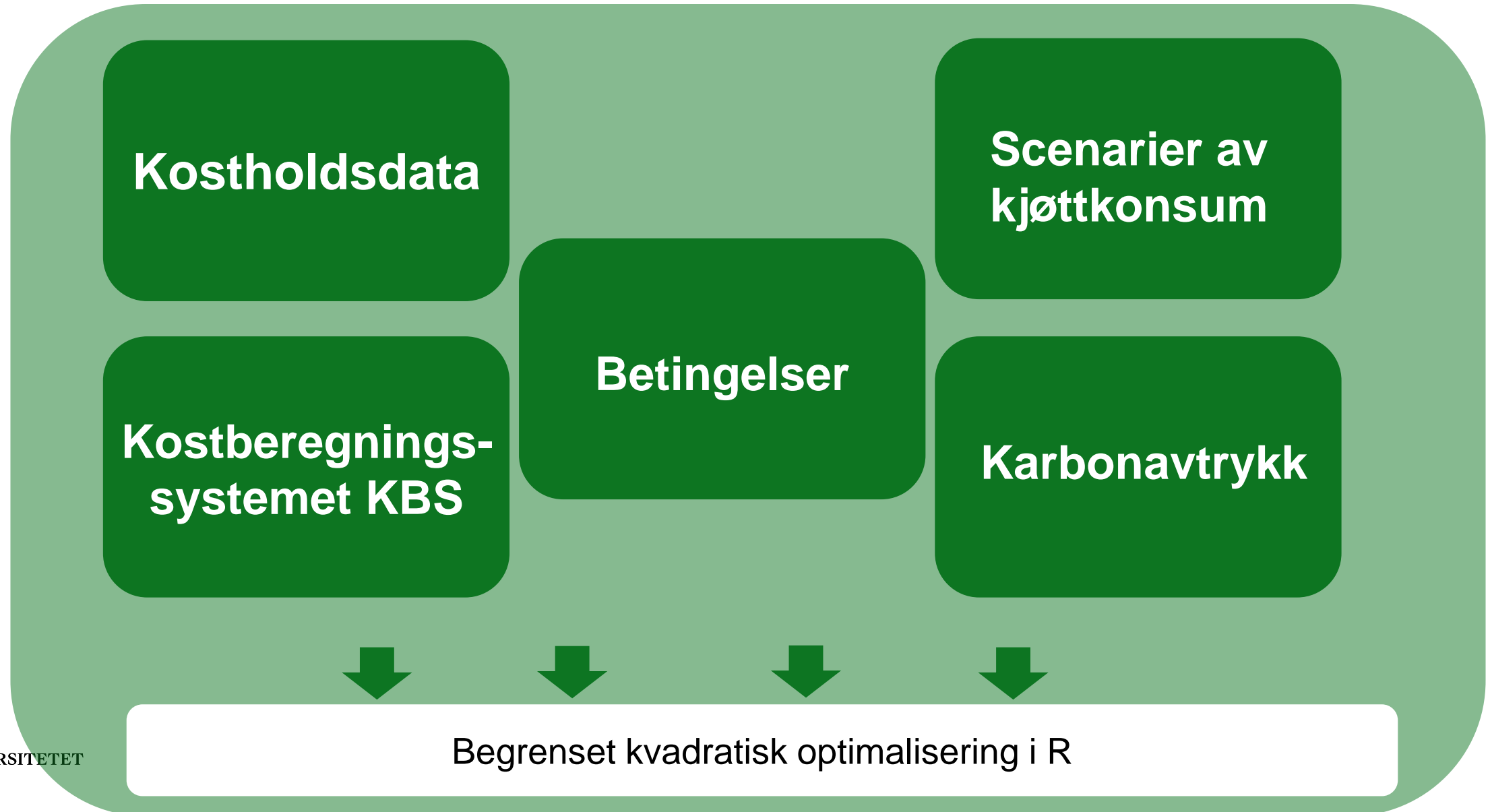
**Basis:** NNR2023 uten justeringer

**Drøvtygger:**  $\geq$  Observert inntak (62 g)

## Karbonavtrykk

- 1) Ingen begrensning på karbonavtrykk
- 2) Trinnvise begrensninger på karbonfotavtrykk (-5%, -10%, -15%, -20%...)

# Oversikt over metode



# Oppsummering

## Bærekraftig kosthold for en norsk kontekst

- Å spise i samsvar med anbefalingene fra NNR2023 kan redusere kostholdets miljøpåvirkning.
- I tillegg kan det å diversifisere kornforbruket og øke inntaket av belgfrukter, poteter, nøtter og frø være gode intervensjonspunkter.



# Oppsummering

## Bærekraftig kosthold for en norsk kontekst

- Mulighetene for å redusere kostens miljøpåvirkning avhenger av kjøttinntaket, men endringer i en positiv retning er mulig for alle forbrukere.
- Forbrukere som ikke ønsker å redusere inntak av kjøtt fra drøvtyggere bør i tillegg til å følge anbefalingene fra NNR2023 legge vekt på reduksjon i inntak av andre typer kjøtt.





# Takk for meg!



**Lene Frost Andersen**



**Arnaldo Frigessi**

**Anne Kjersti Bakken**

**Matilda Nordmann**

Monica Hauger Carlsen

Marie Michaelsen Bjøntegaard

Ellen Cecilie Wright

Anette Hjartåker

Mari Mohn Paulsen

Helle Margrethe Meltzer

Bob von Oort

Anne-Grete Roer Hjelkrem

Sepideh Jafarzadeh

Ellen Trolle

Amanda Wood



**Chi Zhang**

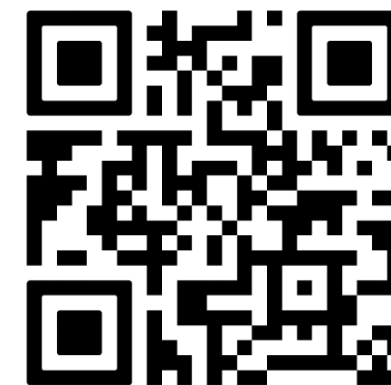


**Finansiering:**  
**Norges forskningsråd**  
**Throne Holsts stiftelse for ernæringsforskning**

## Samarbeidspartnere:



**Environmental impact of Norwegian self-selected diets: comparing current intake with national dietary guidelines and EAT-Lancet targets**



**Julie Lengle**  
**j.m.lengle@medisin.uio.no**