



**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

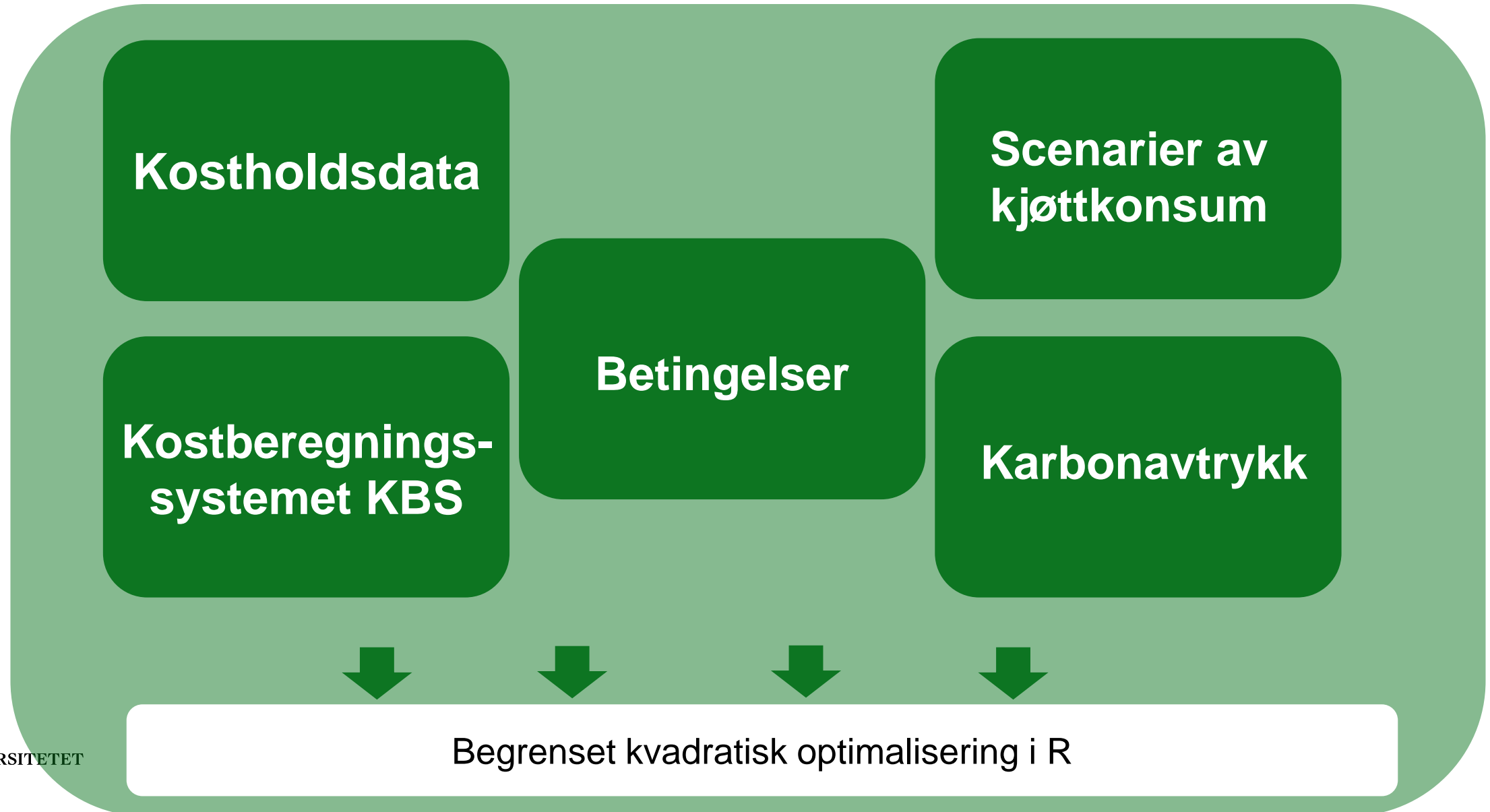
**Basis:** NNR2023 uten justeringer

**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



**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