

---

## Kvalitetssikrede kostholdsråd

---

### KOMMENTAR

ERIK K. ARNESEN

e.k.arnesen@medisin.uio.no

Erik K. Arnesen er ph.d.-stipendiat, Avdeling for ernæring, Institutt for medisinske basalfag, Universitetet i Oslo og medlem i Nasjonalt råd for ernæring.

LIV ELIN TORHEIM

JØRAN HJELMESÆTH

---

Jensen og Lindseth etterlyser strengere krav til rapporter som begrunner de norske kostholdsrådene om fett med referanse til tre publikasjoner fra Nasjonalt råd for ernæring mellom 2011 og 2021 (1). De hevder at *det er umulig for leseren – uavhengig av faglig kompetanse – å vurdere hvorfor de oppgitte konklusjonene ble trukket* i alle de tre publikasjonene.

Den første rapporten, *Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer* (2), danner grunnlaget for de gjeldende norske kostrådene. Rapporten var basert på systematiske kunnskapsoppsummeringer fra store, uavhengige faglige organisasjoner valgt ut etter definerte kriterier (f.eks. WHO og World Cancer Research Fund). Ut fra dette ble tiltroen til de kausale sammenhengene mellom kostholds faktorer og endepunkter rangert som «overbevisende», «sannsynlig», «mulig» og «usannsynlig». Når samlet dokumentasjon kunne karakteriseres som «overbevisende» eller «sannsynlig» så kunne dokumentasjonen benyttes som grunnlag for spesifikke kostråd. Dette er en anerkjent metode som grunnlag for retningslinjer (benyttet av bl.a. WRCF og Nordic Nutrition Recommendations (3)). Selv om rapporten fra 2011 hadde et matvarefokus, kunne man basert på foreliggende dokumentasjon konkludere med at utbytting av mettet fett med flerumettet fett var overbevisende knyttet til redusert risiko for insidens og død av koronar hjertesykdom. En senere kunnskapsoppsummering som var grunnlag for de nordiske næringsstoffanbefalingene fra 2014 (4), kom til samme konklusjon.

Den andre rapporten, *Kostråd om fett – en oppdatering og vurdering av kunnskapsgrunnlaget* fra 2017, hadde et begrenset mandat, nemlig å vurdere om anbefalingene i den første rapporten om mettet fett holdt mål eller trengte revidering (5). Denne rapporten var ikke en systematisk kunnskapsoppsummering og ikke ment som en erstatning for hverken de norske kostrådene fra 2011 eller de nordiske næringsstoffanbefalingene fra 2014. Her ble det utført grundige litteratursøk på både systematiske kunnskapsoppsummeringer og faglige retningslinjer fra internasjonale organisasjoner samt nyere kostråd fra en rekke andre land. Vi søkte å belyse om det forelå ny informasjon som krevde at kostrådene om fett burde endres. Det gjorde det ikke.

Den tredje rapporten er en *Ekspertuttalelse om fett* (2021) som baserer seg hva en gruppe i Nasjonalt råd for ernæring har svart på innsendte spørsmål fra både befolkningen og fagmiljøene (6). Svarene baserer seg i stor grad på de to første rapportene.

I ettertid har andre kunnskapsoppsummeringer med metodisk sett mer rigide analyser enn våre kommet fram til tilsvarende konklusjoner som støtter kostrådene (referert til i ekspertuttalelsen (6)).

Jensen og Lindseth påpeker at vi i 2017-rapporten inkluderte én systematisk oversiktsartikkel fra 2010, men ikke to fra hhv. 2013 og 2016 utgitt av de samme forfatterne (Ramsden og medarbeidere). De to sistnevnte var imidlertid ikke systematiske kunnskapsoppsummeringer (selv om begge inkluderer en metaanalyse) og oppfylte altså ikke inklusjonskriteriene. Plassbegrensninger tillater ikke en nærmere diskusjon av disse, men de ville uansett ikke ha endret våre overordnede konklusjoner.

---

## LITTERATUR

1. Jensen HS, Lindseth IA. Manglende kvalitetssikring av kostholdsrådene. Tidsskr Nor Legeforen 2021; 141. doi: 10.4045/tidsskr.21.0214. [PubMed][CrossRef]
2. Nasjonalt råd for ernæring. Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer: Metodologi og vitenskapelig kunnskapsgrunnlag. Oslo, Helsedirektoratet, 2011. [https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/kostrad-for-a-fremme-folkehelsen-og-forebygge-kroniske-sykdommer-metodologi-og-vitenskapelig-kunnskapsgrunnlag/Kostr%C3%A5d%20for%20%C3%A5%20fremme%20folkehelsen%20og%20forebygge%20kroniske%20sykdommer%E2%80%93%20metodologi%20og%20vitenskapelig%20kunnskapsgrunnlag.pdf/\\_attachment/inline/2a6293e0-169e-41bd-a872-f3952dbb22c2:0d09926111d614e6059e804b7f9b21c17bd0c1cd/Kostr%C3%A5d%20for%20%C3%A5%20fremme%20folkehelsen%20og%20forebygge%20kroniske%20sykdommer%E2%80%93%20metodologi%20og%20vitenskapelig%20kunnskapsgrunnlag.pdf](https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/kostrad-for-a-fremme-folkehelsen-og-forebygge-kroniske-sykdommer-metodologi-og-vitenskapelig-kunnskapsgrunnlag/Kostr%C3%A5d%20for%20%C3%A5%20fremme%20folkehelsen%20og%20forebygge%20kroniske%20sykdommer%E2%80%93%20metodologi%20og%20vitenskapelig%20kunnskapsgrunnlag.pdf/_attachment/inline/2a6293e0-169e-41bd-a872-f3952dbb22c2:0d09926111d614e6059e804b7f9b21c17bd0c1cd/Kostr%C3%A5d%20for%20%C3%A5%20fremme%20folkehelsen%20og%20forebygge%20kroniske%20sykdommer%E2%80%93%20metodologi%20og%20vitenskapelig%20kunnskapsgrunnlag.pdf) Lest 2.6.2021.
3. Christensen JJ, Arnesen EK, Andersen R et al. The Nordic Nutrition Recommendations 2022 - principles and methodologies. Food Nutr Res 2020; 64. doi: 10.29219/fnr.v64.4402. [PubMed][CrossRef]

4. Schwab U, Lauritzen L, Tholstrup T et al. Effect of the amount and type of dietary fat on cardiometabolic risk factors and risk of developing type 2 diabetes, cardiovascular diseases, and cancer: a systematic review. *Food Nutr Res* 2014; 58: 25145. [PubMed][CrossRef]
5. Arnesen EK, Retterstøl K, Hjelmæsath J. Kostråd om fett – en oppdatering og vurdering av kunnskapsgrunnlaget. Oslo: Nasjonalt råd for ernæring, 2017. [https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/kostrad-om-fett-en-oppdatering-og-vurdering-av-kunnskapsgrunnlaget/Kostr%C3%A5d%20om%20fett%20%E2%80%93%20En%20oppdatering%20og%20vurdering%20av%20kunnskapsgrunnlaget.pdf/\\_attachment/inline/6dc3e4d8-3336-45e3-9088-ceaa1beb1278:ed565ff9547d5dd31fed7f46605a9ff3c9d5895f/Kostr%C3%A5d%20om%20fett%20%E2%80%93%20En%20oppdatering%20og%20vurdering%20av%20kunnskapsgrunnlaget.pdf](https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/kostrad-om-fett-en-oppdatering-og-vurdering-av-kunnskapsgrunnlaget/Kostr%C3%A5d%20om%20fett%20%E2%80%93%20En%20oppdatering%20og%20vurdering%20av%20kunnskapsgrunnlaget.pdf/_attachment/inline/6dc3e4d8-3336-45e3-9088-ceaa1beb1278:ed565ff9547d5dd31fed7f46605a9ff3c9d5895f/Kostr%C3%A5d%20om%20fett%20%E2%80%93%20En%20oppdatering%20og%20vurdering%20av%20kunnskapsgrunnlaget.pdf) Lest 2.6.2021.
6. Ekspertuttalelse om fett. Oslo: Nasjonalt råd for ernæring, 2021. [https://www.helsedirektoratet.no/om-oss/organisasjon/rad-og-utvalg/nasjonalt-rad-for-ernaering/Ekspertuttalelse%20om%20fett,%20Nasjonalt%20r%C3%A5d%20for%20ern%C3%A6ring,%20februar%202021.pdf/\\_attachment/inline/7600b772-d4da-41cb-bb06-290304b68b2a:e0b80af701cd6ad88c21ec61940d6a057d126d8d/Ekspertuttalelse%20om%20fett,%20Nasjonalt%20r%C3%A5d%20for%20ern%C3%A6ring,%20februar%202021.pdf](https://www.helsedirektoratet.no/om-oss/organisasjon/rad-og-utvalg/nasjonalt-rad-for-ernaering/Ekspertuttalelse%20om%20fett,%20Nasjonalt%20r%C3%A5d%20for%20ern%C3%A6ring,%20februar%202021.pdf/_attachment/inline/7600b772-d4da-41cb-bb06-290304b68b2a:e0b80af701cd6ad88c21ec61940d6a057d126d8d/Ekspertuttalelse%20om%20fett,%20Nasjonalt%20r%C3%A5d%20for%20ern%C3%A6ring,%20februar%202021.pdf) Lest 2.6.2021.

---

Publisert: 28. juni 2021. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.21.0471

Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 10. juli 2026.