

---

# De nye kostrådene har metodiske mangler

---

## DEBATT

### MARIT KOLBY

marit.kolby@oslonh.no

Marit Kolby er høyskolelektor og forsker ved Institutt for helse, Oslo Nye Høyskole.

Forfatteren har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir følgende interessekonflikter: Hun er forfatter av den populærvitenskapelige boken Hva og når skal vi spise?, som blant annet omhandler ultraprosessert mat.

### ELLING BERE

Elling Bere er professor i folkehelsevitenskap ved Institutt for folkehelse, idrett og ernæring, Universitetet i Agder.

Forfatteren har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir følgende interessekonflikter: Han er odelsgutt og har bidratt til bakgrunnskapittelet om ultraprosessert mat i de nordiske ernæringsanbefalingene.

### SIV HILDE BERG

Siv Hilde Berg er psykolog, ph.d. i helse og medisin med masterstudier i samfunnssikkerhet og førsteamanuensis ved Avdeling for kvalitet og helseteknologi, Universitetet i Stavanger.

Forfatteren har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir ingen interessekonflikter.

### SIMON E. NITTER DANKEL

Simon E. Nitter Dankel er professor ved Mohn ernæringsforskningslaboratorium, Klinisk institutt 2, Universitetet i Bergen. Forfatteren har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir ingen interessekonflikter.

---

**Store mengder ernæringsvitenskap ble saumfart for å lage nye nordiske kostråd. En uavhengig rapport viser at arbeidet manglet metodisk forankring og transparens. Rådene bør**

## derfor ikke danne basis for norske kostråd slik de står nå.

Nordic Nutrition Recommendations 2023 [\(1\)](#) skal danne kunnskapsgrunnlaget for utforming av norske kostråd, som nå revideres og forventes publisert i 2024.

Divisjonsdirektør i Helsedirektoratet, Linda Granlund, uttalte under Arendalsuka: «Alle skal være trygge på at når vi kommer med råd til den norske befolkningen, er det basert på den best tilgjengelige dokumentasjonen som finnes. Det har vi fått nå i den nordiske rapporten» [\(2\)](#).

---

## Metodiske svakheter

Vi som skriver dette innlegget har stilt oss kritiske til det metodiske arbeidet bak anbefalingene. Sterke anbefalinger har blitt gitt på svakt evidensgrunnlag for enkelte matvarer som rødt kjøtt, mens egne anbefalinger for ultraprosessert kosthold ikke er gitt, til tross for tilsynelatende sterkere evidens [\(3–7\)](#). Rådene som gis, henger altså ikke sammen med kunnskapsgrunnlaget.

*«Sterke anbefalinger har blitt gitt på svakt evidensgrunnlag for enkelte matvarer som rødt kjøtt, mens egne anbefalinger for ultraprosessert kosthold ikke er gitt»*

Nylig ble en uavhengig rapport fra et amerikansk analysefirma, EpiX Analytics, utarbeidet på bestilling fra Matprat [\(8\)](#). Firmaet har gjennomgått metodikken bak anbefalingene og finner flere kritikkverdige forhold.

---

## Hovedfunnene fra rapporten

I rapporten ble det påpekt at metodiske valg og vurderinger i Nordic Nutrition Recommendations (NNR)-komiteens arbeid hadde manglende transparens og utilstrekkelig dokumentasjon. Overgangen fra kunnskapsoppsummeringer til konkrete råd ble basert på ekspertvurdering av komiteen, men hvordan komiteen skulle vekte ulike helseutfall eller behandle eventuell uenighet mellom medlemmene, er ikke dokumentert. Dermed er rådene sårbare for seleksjonsskjevhet (bias), og de kan ikke reproduseres.

Rapporten viste at det ikke er samsvar mellom komiteens maksanbefaling på 350 gram rødt kjøtt ukentlig og oppsummeringsstudien de selv la til grunn. Dette mener vi er et eksempel på manglende samsvar mellom kilder og anbefalinger. Siden all ernæringsforskning har iboende usikkerhet, er det viktig å redegjøre for denne for å unngå å overestimere helseeffekter fra mat. Rapporten påpekte at NNR-komiteen har unnlatt å belyse usikkerheten som fremheves i litteraturen de selv refererte til. Komiteen har heller ikke redegjort for valg av metoder for å vurdere matens miljøpåvirkning, verken før oppstart eller i publisert rapport. EpiX Analytics avdekket flere inkonsistente konklusjoner om ulike matvaregrupper.

---

## Følgefeil må unngås

NNR-rapporten har bidratt med en omfattende og solid kunnskapsoppsummering på mange områder, men den har en slagside. Rådene skulle være basert på «state of the art» ernæringsvitenskap, men kvaliteten på arbeidet er ikke så god som det blir gitt uttrykk for. Det hjelper ikke om den innledende prosessen er metodisk sterk og transparent når den kritiske prosessen der kunnskapsgrunnlaget oversettes til råd, ikke er det. Vi mener at i praksis har komiteen kunnet inkludere, forkaste og tolke evidens etter eget forgodtbefinnende og formulere råd gjennom en prosess som ikke kan reproduseres.

**«Vi mener at i praksis har komiteen kunnet inkludere, forkaste og tolke evidens etter eget forgodtbefinnende og formulere råd gjennom en prosess som ikke kan reproduseres»**

Når de konkrete kostrådene etter vår mening blir et resultat av hvem som sitter i komiteen, og ikke et objektivt, reproduserbart vitenskapelig arbeid, er det naturlig å spørre seg om dette er den beste måten å utarbeide kostråd på?

---

## Hva bør vi gjøre?

Vi mener at nye kostråd heller bør ta utgangspunkt i hvilke og hvor mye råvarer vi kan produsere selv for å best mulig utnytte lokale ressurser innenfor våre landegrensene. Vi må også anbefale å spise det vi selv kan produsere. Bare da kan vi produsere mat i et evighetsperspektiv.

Videre bør kostråd fremover publiseres i et annet format. Noen temaer vil kreve revisjon mye raskere enn andre, og én stor publisering gjør revisjon av enkelte temaer vanskelig. En dynamisk samling dokumenter, for eksempel i et format som i Lovdata, vil være mer hensiktsmessig.

Tillit til kostrådene er helt avgjørende for fremtidens forebyggende helsearbeid. EpiX Analytics-rapporten viser at anbefalingene ikke er tillitskapende. Det er viktig at folk kan stole på at kostrådene er godt faglig begrunnet.

---

## REFERENCES

1. Nordic nutrition recommendations 2023 / Integrating environmental aspects. <https://pub.norden.org/nord2023-003/> Lest 21.11.2023.
2. Kristiansen N. – Det er bare i Norge vi krangler om kostholdsradene. Forskning.no 29.8.2023. <https://forskning.no/forebyggende-helse-mat-mat-og-helse/det-er-bare-i-norge-vi-krangler-om-kostholdsradene/2241436> Lest 21.11.2023.
3. Bere ET. De nye nordiske kostrådene lider av nutrisjonisme. Forskersonen 13.7.2023. <https://forskersonen.no/debattinnlegg-ernaering-kostrad/de-nye-nordiske->

kostradene-lider-av-nutrisjonisme/2225605 Lest 21.11.2023.

4. Morgenbladet. Ernæringsforsker: Kostrådene er på kollisjonskurs med kroppen. <https://www.morgenbladet.no/aktuelt/2023/06/18/ernaeringsforsker-kostradene-er-pa-kollisjonskurs-med-kroppen/> Lest 21.11.2023.

5. Morgenbladet. – Matvareindustrien har ødelagt isen vår. <https://www.morgenbladet.no/aktuelt/2023/05/19/heller-kjott-enn-ultraprosesserte-polser/> Lest 21.11.2023.

6. Bere E, Dankel SN. Ja, hva kreves egentlig av kunnskap før man gir kostholdsråd? Tidsskrift for Den norske legeforening. <https://tidsskriftet.no/2023/07/kommentar/ja-hva-kreves-egentlig-av-kunnskap-man-gir-kostholdsrad> Lest 21.11.2023.

7. Kolby M. Mer redelighet i diskusjonen om ultraprosessert mat etterlyses. Tidsskrift for Den norske legeforening. <https://tidsskriftet.no/2023/08/kommentar/mer-redelighet-i-diskusjonen-om-ultraprosessert-mat-etterlyses> Lest 21.11.2023.

8. Zagmutt F, Pouzou J. The Nordic Nutritional Recommendations 2023 – balancing nutrition, health, and environment. <https://epixanalytics.com/nordic-nutritional-recommendations-2023-balancing-nutrition-health-and-environment/> Lest 21.11.2023.

---

Publisert: 27. november 2023. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.23.0758

Mottatt 5.11.2023, første revisjon innsendt 16.11.2023, godkjent 21.11.2023.

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