

Errata för Livsmedelsverkets broschyr/folder:

Referensvärden för energi och näringsämnen

En sammanfattning av de nordiska näringsrekommendationerna, NNR 2023

Beskrivning:

Här listas de ändringar som gjorts i nuvarande version av Livsmedelsverkets broschyr *Referensvärden för energi och näringsämnen* jämfört med den version som tidigare publicerats.

Sedan NNR 2023 lanserades i juni 2023 har det utkommit två errata och reviderade versioner, 002 (2023-09-25) och 003 (2024-01-09). Den svenska sammanfattningen över referensvärden för energi och näringsämnen har därför reviderats för att vara aktuell och motsvara den senaste versionen av NNR 2023 (003). Även vissa förtydliganden och rättningar har gjorts.

Ändringar jämfört med tidigare versionen från september 2023:

- Sida 3, första stycket: Ersatt siffran 400 med "flera hundra", "Bakom NNR 2023 ligger ett omfattande arbete där omkring flera hundra ~~400~~ experter har gått igenom litteraturen om näringsämnen, mat och hälsa."
 - Motivering: Den tidigare angivna siffran på 400 visade sig vara osäker.
- Sida 6, fjärde stycket: "Ny vetenskaplig evidens och den förändrade metodiken har lett till att rekommendationen har ändrats för ett antal ~~höjts för tolv~~ näringsämnen ~~och sänkts för två~~."
 - Motivering: Svårt att ange ett exakt antal då referensvärden för ett näringsämne kan ha ändrats för vissa åldersgrupper men inte andra.
- Sida 7, begreppet "Tillräckligt intag": En mening har lagts till, "AI förväntas motsvara eller överstiga behovet hos de flesta individer i en definierad grupp."
 - Motivering: Meningen finns med i beskrivningen av referensvärdet i NNR 2023 och kan vara informativ för användare av den svenska översättningen.
- Sida 9, tabell 1: Text i kolumnrubriker har ändrats, från "Medelvärde" till "Lågaktiv" respektive "Medelaktiv". Felaktigt placerad siffra för fotnot har tagits bort bakom åldern för gravida respektive ammande.
- Sida 11, punktlistan för Fettsyror, andra punkten: "Intaget av cis-enkelomättade fettsyror bör vara 10–20 ~~procent av energiintaget (E%)~~."

- Sida 12, andra stycket (Kolhydrater): I enighet med NNR 2023:003 har texten "inklusive energi från kostfiber" lagts till, "Det totala kolhydratintaget i studier av kostmönster där man sett samband med minskad risk för kroniska sjukdomar ligger inom intervallet 45–60 procent av totala energiintaget (E%), inklusive energi från kostfibrer."
- Sida 12, punktlistan för Protein, tredje punkten: I enighet med NNR 2023:003 har "Äldre (≥ 65 år): Protein bör bidra med 15–20 E%. I takt med ett minskat energiintag (under 8 MJ/dag) bör andelen protein ökas." ersatts med "Med ett minskat energiintag (under 8 MJ/dag) bör andelen protein ökas."
- Sida 14, andra stycket (Rekommendationer för barn upp till 2 år): Dubblett av styckets sista mening borttagen.
- Sida 16, tabell 7: I enighet med NNR 2023:003 har fotnot för vitamin D åldersgrupp kvinnor respektive män > 70 år har lagts till med texten "20 µg gäller för åldersgruppen 75 år och äldre". I enighet med NNR 2023:003 har texten i fotnot 6 ersatts med "Värden för gravida kvinnor är ett AI. De flesta nationella myndigheter i de nordiska och baltiska länderna rekommenderar kosttillskott på 400 µg utöver intaget från kosten för kvinnor i fertil ålder från att graviditet planeras till och med graviditetens första trimester." Den tidigare formuleringen löd: "RI inkluderar inte det rekommenderade tillskottet av folsyra för kvinnor före och under graviditetens första trimester". I fotnot 7 har ändrats enligt "Tillräckligt intag (AI), satt till tre gånger det intag som krävs för att förhindra skörbjugg hos spädbarn".
- Sida 21: Åldern för när äldre rekommenderas tillskott av vitamin D har korrigerats till 75 år i enlighet med den ändring som gjorts i tabell 7 (se föregående punkt). Detta är även i enighet med Livsmedelsverket gällande rekommendationer för kosttillskott.
- Sida 24, tabell 5: Texten "Innefattar inte tillskott före och under aktivitet" i fotnot 5 har ersatts med "De flesta nationella myndigheter i de nordiska och baltiska länderna rekommenderar kosttillskott på 400 µg utöver intaget från kosten för kvinnor i fertil ålder från att graviditet planeras till och med graviditetens första trimester."