



# Nordiska närings- rekommendationer 2012

– EN PRESENTATION



# Helhet och kvalitet

De Nordiska näringsrekommendationerna 2012 fokuserar på kvaliteten på vad vi äter. De lyfter fram helheten i kosten, men ger också rekommendationer om specifika näringsämnen och fysisk aktivitet som främjar en god hälsa på både kort och lång sikt.

De Nordiska näringsrekommendationerna 2012 (NNR) lyfter fram matvanor som kan minska risken för hjärt- och kärlsjukdom, övervikt, typ 2-diabetes och cancer – sjukdomar som alla är kopplade till våra matvanor och livsstil.

NNR ger också rekommendationer om hur mycket av olika näringsämnen vi behöver för att kroppen ska utvecklas och fungera på bästa sätt och om fysisk aktivitet.

De nordiska näringsrekommendationerna är de officiella rekommendationer som används i Sverige. Nordiska näringsrekommendationer 2012 – sammanfattning, principer och tillämpning finns i sin helhet på [www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se).



## Skillnad mellan rekommendationer och kostråd

Näringsrekommendationer är inte samma sak som kostråd. Man kan säga att kostråd är en ”översättning” av näringsrekommendationerna till mat. Vi äter ju inte enstaka näringsämnen utan mat, som innehåller många olika näringsämnen. Kostråden visar hur man kan äta för att få i sig den mängd vitaminer och mineraler, protein, fett och kolhydrater som rekommenderas i näringsrekommendationerna. Men kostråden tar också hänsyn till forskning om hur olika livsmedel och kostmönster påverkar hälsan, till matvanor och mattraditioner i Sverige och till hälsoproblem i befolkningen.



## Mer fokus på hälsosamma kostmönster

Nutritionsforskning har traditionellt fokuserat på att identifiera mekanismer för och hälsoeffekter av enskilda näringsämnen. Men de flesta livsmedel innehåller många näringsämnen och bioaktiva ämnen som samspelar med varandra. I NNR 2012 har därför mer tonvikt lagts vid att utvärdera olika livsmedelsgrupper och kostmönster och vilken roll de har i att förebygga de stora kostrelaterade folksjukdomarna.

Den vetenskapliga genomgången visar tydligt vad som kännetecknar ett hälsosamt kostmönster och vad som kännetecknar mindre hälsosamma matvanor. Bilden nedan visar hur svenskar och övriga nordbor generellt behöver ändra sina matvanor för att äta mer hälsosamt.



<b>ÖKA</b>	<b>BYT UT</b>	<b>BEGRÄNSA</b>
Grönsaker Baljväxter	Spannmåls- produkter av vitt/siktat mjöl → Spannmåls- produkter av fullkorn	Charkprodukter Rött kött
Frukt och bär	Smör, smör- baserade → Vegetabiliska matfetter oljor, oljbase- rade matfetter	Drycker och livsmedel med tillsatt socker
Fisk och skaldjur	Feta mejeri- produkter → Magra mejeri- produkter	Salt Alkohol
Nötter och frön		

## Vetenskapen bakom NNR

NNR har reviderats vart åttonde år. Över hundra forskare och experter har arbetat med den senaste revideringen av NNR, som är den femte upplagan. De har gått igenom en mängd vetenskapliga studier och översikter som har publicerats mellan 2000-2012 och tittat på hur olika näringsämnen, livsmedel och kostmönster kan kopplas till olika hälsoeffekter. Genomgången har särskilt fokuserat på områden där det kommit mycket ny forskning – till exempel fett, kolhydrater, D-vitamin och olika kostmönsters samband med hälsan.

## Förändringar i NNR 2012

Ett stort antal vetenskapliga studier har publicerats sedan förra utgåvan av NNR (2004). Experterna har gått igenom den nya forskningen och gjort en samlad bedömning av bevisläget. Resultatet visar att grunden för de gamla rekommendationerna i de flesta fall har stärkts. I vissa fall har det funnits anledning att ändra rekommendationerna. De viktigaste förändringarna är:

- Mer fokus på helheten i kosten, det vill säga vilka *kostmönster*, som är hälsosamma.
- Mer fokus på vilken typ av fett och kolhydrater man bör äta än hur mycket, och vilka livsmedel som bidrar med olika fetter och kolhydrater i form av kostfibrer och socker.
- Utrymmet för enkelomättat fett, som finns i till exempel olivolja, rapsolja och nötter, har ökats något. På grund av detta justeras rekommendationen för det totala fettintaget till 25-40 procent av energiintaget (tidigare 25-35 procent), medan rekommendationen för kolhydratintaget ändras till 45-60 procent av energiintaget (tidigare 50-60 procent). Energifördelningen har alltså blivit mer flexibel i och med att gränserna har vidgats.
- Det rekommenderade intaget av vitamin D har ökats (barn över två år, vuxna och personer över 75 år) liksom av selen (vuxna).



## Vad används NNR till?

Näringsrekommendationerna har en rad olika användningsområden, bland annat som

- riktlinjer för att planera kosterna för grupper av människor, till exempel skolmat eller mat i äldreomsorgen
- underlag för att ta fram kostråd i de nordiska länderna
- underlag för Nyckelhålsmärkningsen
- ett verktyg för att utvärdera grupper eller befolkningens intag av olika näringsämnen
- underlag för livsmedels- och nutritionspolitik, till exempel den nordiska handlingsplanen för bättre hälsa och livskvalitet genom mat och fysisk aktivitet.

## Varför nordiska näringsrekommendationer?

De nordiska länderna har haft gemensamma näringsrekommendationer sedan 1980. Befolkningen i de nordiska länderna har liknande matvanor och liknande sjukdomsmönster. Det är grunden för att kunna ha gemensamma näringsrekommendationer. Det är ett omfattande arbete att gå igenom den stora mängd forskning om mat och hälsa som publiceras i världen, och det är svårt för ett litet land som Sverige att på egen hand göra den grundliga genomgång som krävs. Därför är det både resurs- och kostnadseffektivt att de nordiska länderna arbetar tillsammans. Ett gemensamt nordiskt vetenskapligt underlag kring mat och hälsa innebär också ett kraftfullt politiskt verktyg i arbetet med att främja bra matvanor i Sverige och övriga Norden.

## REKOMMENDERAT INTAG AV FETT, KOLHYDRATER OCH PROTEIN VUXNA OCH BARN FRÅN 2 ÅR

### FETTSYROR (uttryckt som triglycerider)

- Intaget av cis-enkelomättade fettsyror bör vara 10-20 % av energiintaget (E%).
- Intaget av cis-fleromättade fettsyror bör vara 5-10 E%, varav n-3-fettsyror bör stå för minst 1 E%.
- Cis-enkelomättade och cis-fleromättade fettsyror bör utgöra minst två tredjedelar av den totala mängden fettsyror i kosten.
- Intaget av mättade fettsyror bör begränsas till mindre än 10 E%.
- Intaget av transfettsyror ska minimeras.
- Rekommendationen för det totala intaget av fett är 25-40 E% och baseras på de rekommenderade intervallerna för olika kategorier av fettsyror.

### KOLHYDRATER OCH KOSTFIBER

Rekommendationen för det totala intaget av kolhydrater är 45-60 E%.

#### FIBRER

**Vuxna:** Intag av kostfibrer bör minst vara 25-35 g/dag eller cirka 3 g/MJ.

**Barn:** Ett intag motsvarande 2-3 g/MJ är lämpligt för barn från 2 år. Fr o m skolåldern bör intaget gradvis öka för att nå den rekommenderade vuxennivån under tonårstiden.

#### TILLSATT SOCKER

Intaget av tillsatt socker bör vara under 10 E%.

### PROTEIN

**Vuxna och barn från 2 år:** Protein ska utgöra 10-20 % av det totala energiintaget (E%).

**Äldre (≥ 65 år):** Protein ska bidra med 15-20 E%. I takt med ett minskat energiintag (under 8 MJ/dag) ska protein E% ökas därefter.



## REKOMMENDERAT INTAG AV VISSA VITAMINER

Angivet som genomsnittligt dagligt intag över tid; att användas vid planering av kost för grupper <sup>A</sup>. Behoven är lägre för nästan alla individer.

Ålder må/år	Vit. A RE <sup>C</sup>	Vit. D <sup>D</sup> µg	Vit. E α-TE <sup>E</sup>	Tiamin mg	Riboflavin mg	Niacin NE <sup>F</sup>	Vit. B6 mg	Folat µg	Vit. B12 µg	Vit. C mg
<6 må <sup>B</sup>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6-11 må	300	10	3	0,4	0,5	5	0,4	50	0,5	20
12-23 må	300	10	4	0,5	0,6	7	0,5	60	0,6	25
2-5 år	350	10	5	0,6	0,7	9	0,7	80	0,8	30
6-9 år	400	10	6	0,9	1,1	12	1	130	1,3	40

### KVINNOR

10-13	600	10	7	1	1,2	14	1,1	200	2,0	50
14-17	700	10	8	1,2	1,4	16	1,3	300	2,0	75
18-30	700	10	8	1,1	1,3	15	1,3	400	2,0	75
31-60	700	10	8	1,1	1,2	14	1,2	300 <sup>G</sup>	2,0	75
61-74	700	10	8	1	1,2	13	1,2	300	2,0	75
≥75	700	20	8	1	1,2	13	1,2	300	2,0	75
<i>Gravida</i>	<i>800</i>	<i>10</i>	<i>10</i>	<i>1,5</i>	<i>1,6</i>	<i>17</i>	<i>1,5</i>	<i>500</i>	<i>2,0</i>	<i>85</i>
<i>Ammande</i>	<i>1100</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>1,6</i>	<i>1,7</i>	<i>20</i>	<i>1,6</i>	<i>500</i>	<i>2,6</i>	<i>100</i>

### MÄN

10-13	600	10	8	1,1	1,3	15	1,3	200	2	50
14-17	900	10	10	1,4	1,7	19	1,6	300	2	75
18-30	900	10	10	1,4	1,6	19	1,6	300	2	75
31-60	900	10	10	1,3	1,5	18	1,6	300	2	75
61-74	900	10	10	1,2	1,4	16	1,6	300	2	75
≥ 75	900	20	10	1,2	1,3	15	1,6	300	2	75

<sup>A</sup> Avser den konsumerade mängden; hänsyn måste tas till förluster vid beredning, tillagning m.m.

<sup>B</sup> Helmjolk rekommenderas som näring för spädbarn under de första sex månaderna. Därför ges inga rekommendationer för enskilda näringsämnen för spädbarn < 6 månader. Om amning inte är möjlig ska spädbarn ges modersmjölksersättning med en sammansättning som gör att den är lämplig som enda näringskälla för spädbarn (se kapitlet om amning). Om spädbarnet har börjat få kompletterande kost vid 4-5 månader bör värdena som rekommenderas för 6-11 månader användas.

<sup>C</sup> Retinolekvivalenter; 1 retinolekvivalent (RE) = 1 µg retinol = 12 µg β-karoten.

<sup>D</sup> Fr.o.m. 1-2 veckor ska spädbarn få 10 µg vitamin D<sub>3</sub> som tillskott varje dag. För personer med liten eller ingen solexponering är det rekommenderade intaget 20 µg per dag. Det kan uppnås genom ett dagligt kosttillskott på 10 µg vitamin D<sub>3</sub> som komplement till intag genom kost eller genom att välja kost som är rik på vitamin D. För personer ≥ 75 år kan det rekommenderade intaget uppnås genom att välja livsmedel som är naturligt rika på vitamin D och vitamin D-berikade livsmedel som vid behov kan kombineras med kosttillskott.

<sup>E</sup> α-tokoferolekvivalenter; 1 α-tokoferolekvivalent (α-TE) = 1 mg RRR-α-tokoferol.

<sup>F</sup> Niacinekvivalenter; 1 niacinekvivalent (NE) = 1 mg niacin = 60 mg tryptofan.

<sup>G</sup> Kvinnor i barnafödande ålder rekommenderas ett intag av 400 µg/dag.

## REKOMMENDERAT INTAG AV VISSA MINERALER

Angivet som genomsnittligt dagligt intag över tid; att används vid planering av kost för grupper<sup>A</sup>. Behovet är lägre för nästan alla individer.

Ålder må/år	Kalcium mg	Fosfor mg	Kalium g	Magnesium mg	Järn <sup>H</sup> mg	Zink <sup>I</sup> mg	Koppar mg	Jod µg	Selen µg
<6 må <sup>B</sup>	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6-11 må	540	420	1,1	80	8	5	0,3	50	15
12-23 må	600	470	1,4	85	8	5	0,3	70	20
2-5 år	600	470	1,8	120	8	6	0,4	90	25
6-9 år	700	540	2	200	9	7	0,5	120	30

### KVINNOR

10-13	900	700	2,9	280	11	8	0,7	150	40
14-17	900	700	3,1	280	15 <sup>K</sup>	9	0,9	150	50
18-30	800 <sup>J</sup>	600 <sup>J</sup>	3,1	280	15 <sup>K</sup>	7	0,9	150	50
31-60	800	600	3,1	280	15 <sup>K</sup> /9 <sup>L</sup>	7	0,9	150	50
61-74	800 <sup>K</sup>	600	3,1	280	9	7	0,9	150	50
≥75	800 <sup>K</sup>	600	3,1	280	9	7	0,9	150	50
Gravida	900	700	3,1	280	-- <sup>M</sup>	9	1	175	60
Ammande	900	900	3,1	280	15	11	1,3	200	60

### MÄN

10-13	900	700	3,3	280	11	11	0,7	150	40
14-17	900	700	3,5	350	11	12	0,9	150	60
18-30	800 <sup>J</sup>	600 <sup>J</sup>	3,5	350	9	9	0,9	150	60
31-60	800	600	3,5	350	9	9	0,9	150	60
61-74	800	600	3,5	350	9	9	0,9	150	60
≥75	800	600	3,5	350	9	9	0,9	150	60

<sup>H</sup> Kostsammansättningen påverkar användningen av järn i kosten. Tillgången ökar om kosten dagligen innehåller stora mängder vitamin C och kött eller fisk, och minskar med samtidigt intag av polyfenoler eller fytinsyra.

<sup>I</sup> Utnyttjandet av zink påverkas negativt av fytinsyra och påverkas positivt av animaliska proteiner. De rekommenderade intagen gäller för en blandad animalisk/vegetabilisk kost. För vegetarisk spannmålsbaserad kost rekommenderas ett 25-30 % högre intag.

<sup>J</sup> 18-20-åringar rekommenderas 900 mg kalcium och 700 mg fosfor per dag.

<sup>K</sup> Menstruationsblödningar och därav följande järnförluster kan variera mycket mellan olika kvinnor. Det medför att en del kvinnor behöver större järnintag än andra. Vid en tillgänglighet på 15 % täcker 15 mg/dag behovet hos 90 % kvinnor i barnafödande ålder. En del kvinnor behöver mer järn än vad kosten kan ge.

<sup>L</sup> Det rekommenderade intaget för postmenopausala kvinnor är 9 mg per dag.

<sup>M</sup> Järnbalans under graviditet kräver järnreserver på omkring 500 mg i början av graviditeten. För vissa kvinnor kan det fysiologiska järnbehovet under de sista två tredjedelarna av graviditeten inte tillfredsställas genom livsmedel, utan kräver järntillskott.

### Natrium som salt

En gradvis minskning av natriumintaget uttryckt som natriumklorid är önskvärd. Populationsmålet är 6 g/dag salt för vuxna. Detta motsvarar 2,3 g natrium/dag. Även för barn ska saltintaget begränsas.



Nordiska näringsrekommendationer  
2012 – sammanfattning, principer  
och tillämpning finns i sin helhet på  
**[www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se)**



**LIVSMEDELS  
VERKET**

Box 622,  
751 26 Uppsala  
[www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se)

Nordiska näringsrekommendationer 2012 – en presentation  
© Livsmedelsverket, Uppsala oktober 2013

ISBN 978 91 7714 215 7

Produktion: Form etc, Stockholm  
Tryck: Kph Trycksaksbolaget AB, Uppsala