

Norsk ernæringspolitikk

I de første 40 årene av det 20. århundre var kostholdet i Norge preget av matmangel og dårlig kosthold i flere lag av samfunnet. Margarinen var kommet som en billig energikilde til arbeidere med hardt og tungt arbeid. Den ble tilsatt vitamin D for å forebygge rakitt (engelsk syke) i Norge.

Evang og Galtung Hansen undersøkte på initiativ fra Sosialistiske legers forening i 1933 kostholdet til arbeidere og fattigunderstøttede. I boken *Norsk kosthold i små hjem*⁹⁵ som ble utgitt i 1937, påpekte de store mangler i kostholdet. Det året er et merkeår i offisielt norsk ernæringsarbeid. Det første Statens ernæringsråd ble oppnevnt ved kongelig resolusjon 16. april 1937. Det besto riktig nok av bare tre medlemmer og hadde ikke noe budsjett. Oslo-frokostens far, professor Carl Schiøtz, ble leder for ernæringsrådet. Han døde i 1938 og med det opphørte også rådet sin virksomhet. Men ernæringsarbeidet var satt på dagsorden, blant annet erklærte Arbeiderpartiet i 1937 ernæringsarbeidet som et prioritert område. Det var viktig at staten hadde oppnevnt et ernæringsråd. Dermed ble det lettere å gjenskepe dette etter freden i 1945.

Evang var meget aktiv i utformingen av den norske sosiale beredskapspolitikk i slutten av 1930-årene. Krigen hadde startet i Europa, og sannsynligheten for at Norge ville bli dradd inn var stor. Vi var, og er, avhengig av import av mat. Evang prøvde å gjenopprette Statens ernæringsråd i 1939, men fikk avslag av Regjeringen Nygaardsvold. Imidlertid fikk Evang, som da var blitt helsedirektør, opprettet *Statens Kostholdsnemnd* i 1939. Utvalget skulle gi retningslinjer for at landet kunne bli mest mulig selvberget med mat i en krisesituasjon. Nemnda skulle foreslå omlegginger av produksjon

95 Evang K, Hansen OG. *Norske kosthold i små hjem. Virkelighet og fremtidsmål*. Oslo: Tiden norsk forlag, 1937.

og forbruk av mat, slik at det ble en bedre balanse mellom disse og derved en bedre utnyttelse av landets matressurser. Evangs utvalg lagde en utredning om hvordan vi best kunne klare oss selv i Norge. Boka, som fikk navnet *Aktuelle kostholdsspørsmål i Norge*⁹⁶ ble ferdig i april 1940. Et populært sammendrag ble gitt ut som en stor brosjyre, og ble kalt *Mor Norges Matbok*. Den kom i et opplag på 700 000 og ble gitt til alle husstander i landet.

Innledningsvis sies det:

Dette skrift er et ledd i Statens Kostholdsnemnds aksjon for riktig kosthold under krise. Det sendes samtlige husstander i landet.

Skriftets hovedoppgave er å stille opp en plan for et sunt kosthold som bedre enn nå nytter vårt lands egen produksjon av matvarer.

Og like før kostlistene for forskjellige alderstrinn ble satt opp kommer følgende:

'Mor Norges Matbok' kaller vi dette skrift. Liksom mor er midtpunktet i den enkelte families husholdning, må vi i dag se på vårt land med dets produksjon av mat som den sikre mor for vår felles husholdning.

Ut av skriftets sider ser vi landets og dets produksjon stige fram, jordens og sjøens menn, med de rikdommer som skapes for oss alle.

I dette fellesskap av produserende krefter er det særlig 4 av 'Mor Norges' barn som har noe særlig å si oss. Disse 4 barn av vårt land skal vise oss 4 ting som Norge kan gi oss i rike mengder, og som vi skal verdsette mer, nytte bedre og bruke mer av: fisk, melk, poteter, grønnsaker.

'Mor Norges Matbok' peker på målet vi skal nå og på veien vi skal gå. Hver enkelt familie, hver husholdning må gjøre sitt for å nå fram til Større sjølberging under krise.

Disse sitatene er ganske interessante i forhold til den holdning og standpunkter som norske politikere og ernæringsfolk fremmet da det var en global matvarekrise på begynnelsen av 1970-tallet.

«Mor Norges Matbok» kom ut i april 1940. Det var godt «timet». På landsbygda og langs kysten kunne rådene brukes under krigen, men i de større byene var «Matboka» mer teoretisk. Tilførselen av mat til storbyene ble mangelfull. Videre ble mye norsk mat rekvirert av de tyske okkupasjonsmyndighetene, både som mat til tyske soldater stasjonert i Norge og til eksport til Tyskland.

Helsedirektør Karl Evang kom seg over til England og USA under krigen. Han var aktiv i planlegging av mat- og ernæringspolitikk på et internasjonalt plan. Blant annet var han med på den viktige konferansen i Hot Springs, Virginia, USA i mai-juni 1943⁹⁷. Karl Evang ledet den gruppen som skulle

96 Statens Kostholdsnemnd av 1939. *Aktuelle kostholdsspørsmål i Norge: en materialsamling til bruk i opplysningsarbeidet for et kosthold med større bruk av landets egne produkter*. Oslo, 1940.

97 *United Nations Conference on Food and Agriculture, Hot Springs, Virginia, May 18 – June 3, 1943*. Washington: United States Government Printing Office, 1943.

komme med anbefalinger om nasjonale og internasjonale mål for et bedre kosthold. Den komiteen som Evang ledet, konkluderte med følgende, som gjengis i sin opprinnelige form:

1. A sound food and nutrition policy must be adopted by each government if national diets are to be progressively improved, specific deficiency diseases eliminated, and good health achieved.

2. Such a policy requires the guidance of a central authority with special competence and responsibility to interpret the science of nutrition in the light of national conditions and to propose to the appropriate authorities practical means for extending its benefits to all sections of society.

Komiteen sier videre at et hvert land bør ha et ernæringsråd, og at landet bør:

Re-examine and, if necessary, reorganize existing agencies and review legislation concerned with health, agriculture, and nutrition to the end that food and nutrition policies may be efficiently carried out.

Disse vedtakene, satt i pennen av Evang i USA, kunne stå som motto for den ernæringspolitikken som ble vedtatt i Norge 30 år senere.

Dette var i USA i 1943. Men hjemme i Norge var det andre tider og andre problemer. Maten i Oslo under krigsårene 1940-45 var sparsom, men faktisk ganske sunn. Det var en viss dyrking av egen mat i byene. Parker og plener ble pløyd opp til dyrking av poteter og grønnsaker; de som hadde villa, kunne ha både høner og villagris, og det var kaninbur i mange bakgårder. Livsstilen ble også sunnere: lite tobakk, lite alkohol og få eller ingen biler. Folk gikk og syklet. Vi ble ikke fete, og unge gutter som vokste fort, ble magre. Jeg ble så tynn at vår huslege beordret styrkemedisin. Det var en mikstur som blant annet inneholdt jern og arsenikk. Jernet økte blodprosenten, hva arsenikken skulle gjøre, vet jeg ennå ikke. Men slik var legekunnskapen den gang. Arsenikken førte til at jeg 40 år senere fikk hudkreft, ikke av den alvorlige type, men plagsom nok.

Brødmelet var dårlig, laget av ikke helt modent korn. Brødene hadde rå-rand. Loff fikk en ikke uten legeattest. Store deler av datidens energiinntak kom fra poteter og havregryn. Havregrøt om morgenen, havregryn med litt melk og brunt sukker etter skoletid, og stabler av potetlomper til kvelds. Stekte poteter til søndags frokost, av og til med ett egg på deling. Frukten var sesongavhengig, grønnsaker likeså. Men både kålrabi og gulrøtter holdt seg ganske godt i kalde kjellere. Og vi plukket bær, bokstavelig talt i bøtter og spann. Skolehagene i Oslo var også viktige for tilførsel av frukt og grønnsaker. Rabarbraen var «moden» i juni, og etter sommerferien bar vi hjem poteter, kål, purre og epler.

Det som virkelig reddet oss skolebarn i storbyene, var svenskesuppen og tranen. Suppe seks dager i uken i skoleåret; grønnsaksuppe og melkevelling hver annen dag. Og en stor porsjon tran som vanligvis ble helt ned i halsen på skolebarna. Om å gjøre ikke å få den i vrangen! Tran ble også brukt til steking, noe som en kunne lukte i oppganger i leiegårdene i Oslo under krigen.

Den konflikten som i mange år før 1940 hadde vært mellom de som ville drive kostholdsopplysning på vitenskapelig grunnlag og de som baserte sine opplysninger på tro, ønsker og sekterisk betonte teorier, ble borte under krigen 1940-45. Da hadde folk nok med å skaffe seg nok mat. Men i 1950-årene dukket motsetningene opp igjen, vesentlig på grunn av oversettelsen av en bok av tyskeren Werner Kollath (1892-1970)⁹⁸, som Nicolaysen anmeldte i Arbeiderbladet den 21. januar 1954. Han tok skarp avstand fra Kollaths påstander; de var ikke bygget på holdbar ernæringsforskning. Kollaths bok og Nicolaysens anmeldelse ble utgangspunkt for en stor medie-debatt, med Dagbladets journalister i fremste rekke. Det var en opphetet strid. En grunn til at den ble så opphetet kan være Werner Kollaths tidligere tilknytning til nazismen og forsvar for den fascistiske rasehygiene. Striden førte til at det ble dannet en forening, som skulle basere sine opplysninger på anerkjente forskningsresultater. Foreningen ble kalt *Landsforeningen for kosthold og helse*. Den hadde i årene 1955-1980 er stor og viktig rolle i opplysningsarbeidet om riktig og sunt kosthold. Flere av de toneangivende ernærings- og kostholds- forskere var enten formenn eller generalsekretærer i foreningen, til eksempel Haakon Natvig, Nic. Eeg-Larsen, Fredrik Gran og Marit Eggen Øgrim⁹⁹.

Etter 1945 endret kostholdet seg i Norge. Det var ikke underlig at folk frydet seg med fet mat, margarin, fløte og smør da det kom på markedet i slutten av 1940-årene og begynnelsen av 1950-tallet. Det magre krigskostholdet ble snart til et fett kosthold, som førte med seg helt andre ernæringsmessige problemer, nemlig hjerte-karsykdommer. Økingen av hjerteinfarkt og angina pectoris kom ganske fort etter krigen, og på slutten av 1950-tallet var økningen i Norge den mest markerte i verden. Hva var årsaken til denne øking? Både legfolk, fagfolk og politikere spurte om dette. I desember 1960 satte Helsedirektoratet ned en ekspertgruppe, som skulle arbeide med disse spørsmålene. Gruppen besto av fremtredende medisinske forskere, og ble ledet av professor Ragnar Nicolaysen. Komiteen avga sin innstilling

98 Kollath W. *Verdien av våre næringsmidler: en nyvurdering av kostholdet i vår tid*. Oslo: Fabritius; 1953.

99 Natvig H. Norsk kosthold forskning og opplysning i 25 år. Landsforeningen for kosthold og helse 1955-1980. *Matvett* 1981: 1.

i 1963¹⁰⁰, etter vel ett års arbeid. Konklusjonen var ganske klar: Økingen av hjerte-karsykdommene skyldtes ganske sikkert det store inntaket av mettet fett fra smør og margarin, og for lite av det flerumettete fettet fra planteoljer og fiskefett. Nicolaysen-komiteen anbefalte at befolkningen skulle bare innta 30 % av kaloriene fra fett og at minst en tredjedel av dette skulle være flerumettete fett. Anbefalingene var på den tid ganske radikale, og de førte til motstand både fra margarinprodusentene og ikke minst i fra landbrukshold, som var redd for avsetning av melkefett og fete kjøttvarer. Det var ganske lett å gå i mot Nicolaysen-komiteens konklusjoner. Konklusjonene var nemlig basert på befolkningsundersøkelser og kliniske data, mens grunnforskningen manglet på den tiden, og dette brukte folk fra landbruk og industri i sin argumentasjon mot Nicolaysen-komiteen.

Evang og toppbyråkrater i Helsedirektoratet var ganske lunkne til Nicolaysens anbefalinger. En sentral person, Fredrik Mellbye, uttalte at økingen av hjertekarsykdommene var prisen Norge måtte betale for all den velstand som landet nå hadde fått! Økingen av hjerteinfarkt økte stadig, og flere politikere ble også syke. Dette førte til flere spørsmål og interpellasjoner i Stortinget. Politikere begynte å spørre om ikke Norge burde få en ernæringspolitikk som kunne forebygge hjerte- og karsykdommer og ellers bedre helsetilstanden i landet. Men motstanden fra landbruket og fettindustrien var fortsatt stor. Denne uviljen overfor en omlegging til et magrere kosthold reflekterte egentlig et motsetningsforhold også innad i Statens ernæringsråd. Ernæringsrådet var ikke særlig slagkraftig. Det hadde et meget lite sekretariat og ingen økonomiske midler til å drive opplysning og påvirkningsvirksomhet. Evang tapte interessen for arbeidet og gikk av som leder for Ernæringsrådet i 1953. Den neste leder ble en sentral landbruksmann, rektor for Norges landbrukshøgskole på Ås, Rasmus Mork. Han mente at Ernæringsrådet vesentlig skulle befatte seg med forsyningsspørsmål, og forberede seg på hva den kalde krigen kunne føre til for Norge. Han var leder for Ernæringsrådet frem til 1962, da landbruksdirektør John Ringen overtok. Fremdeles var forsynings- og landbruksspørsmål de mest fremtredende i Ernæringsrådet. Ragnar Nicolaysen ledet Ernæringsrådets *Utvalg for ernæring*, og tenkte langt mer på helsespørsmålene. Han ble etterfulgt av Nicolay Eeg-Larsen, som ble en viktig brobygger mellom landbruksinteressene og de helsemessige ernæringssspørsmål. Han hadde et sentralt verv i Norges landbruksvitenskapelige forskningsråd og var en dyktig realpolitiker. Eeg-Larsen fikk via gode kontakter plantet flere spørsmål og interpel-

100 Nicolaysen R, Eeg-Larsen N, Jervell A, Owren PA, Hjort PF, Øgrim ME, Gran F. *Betenkning og forholdet mellom fett og hjerte-kar-sykdommer*. Oslo: Nasjonalforeningen for folkehelsen, 1963.

lasjoner om ernæring og helse i Stortinget. Han tok initiativ til at Statens ernæringsråd lagde et utkast til retningslinjer for en norsk ernæringspolitikk. En arbeidsgruppe nedsatt av Ernæringsrådet utarbeidet grunnlagsdokumenter, som ble diskutert på et stort møte holdt på Sole i 1969. Dette var mitt første møte med ernæringsfolkene, og det satte et varig inntrykk. Sole-seminaret la grunnlaget for det videre arbeid med en norsk ernæringspolitikk. John Ringen ledet fortsatt Ernæringsrådet, men var ikke særlig aktiv i det ernæringspolitiske arbeidet. Dette ble ledet med plan og kløkt av Eeg-Larsen. Han arrangerte på vegne av Ernæringsrådet et omfattende seminar i begynnelsen av 1971, der både politikere, byråkrater og fagfolk deltok. Dokumentet fra den konferansen er interessant lesning: Norge var tidlig ute med forslag til hvordan en kunne bekjempe hjerte- og karsykdommene.

Jeg lærte meget av Eeg-Larsen og hans holdninger til det offentlige ernæringsarbeidet. Wenche Barth Eide var også en stor inspirator. Hun så ernæringsarbeidet med sine globale briller. Jeg tok ofte ordet i åpne debatter om temaet ernæringspolitikk og ble etter hvert invitert som foredragsholder på større møter. Norges landbrukshøgskole og Norsk landbruksakademikerforbund arrangerte i august 1973 de første høgskoledager. Tema for konferansen var *Matforsyning og jordressurser*. Jeg holdt et innlegg som ble kalt *Kostholdet i Norge før og nå, og hvordan bør det være*¹⁰¹. Foredraget ble nærmest en slags programmerklæring for mitt offentlige ernæringsarbeid, både nasjonalt og internasjonalt.

Myndigheter og politikere var verken klare til å gjennomføre ferdigstilte dokumenter eller til å sette i gang tiltak om ernæringspolitikk. Men så skjedde det noe som fikk politikere til å drøfte både de enkelte lands og verdens ernæringsproblemer.

Verdens matvarekonferanse

På slutten av 1960-årene var landbruket i Sovjetsamveldet i dyp krise. Spesielt ille var de ekstremt dårlige kornavlingene i Ukraina, som på den tiden var en del av Sovjetsamveldet. Sovjet måtte i 1973 kjøpe store mengder korn fra USA og Canada, men her rådet markedskreftene, og det gjaldt å lure selgerne. Det ble gjort ved at russiske agenter reiste rundt i USA og Canada, og inngikk kontrakter om kjøp av korn på samme dag over hele det amerikanske kontinentet. Derved steg ikke prisen, – den dagen. Men i dagene og ukene etterpå økte kornprisene sterkt. De som tapte på det, var de fattige landene, som var avhengig av import av korn. Det oppsto en verdenskrise i matforsyning. FN-systemet bestemte at det skulle innkalles

101 I boken: Breirem K (red). *Matforsyning og jordressurser*. Oslo: Landbruksforslaget, 1974.

til en Verdens matvarekonferanse i Roma. Norge, som på den tiden importerte alt sitt brødkorn, – og også korn til dyrefôr, var meget interessert i denne konferansen. Flere medlemmer av Statens ernæringsråd ble med i den norske forhandlingsdelegasjonen som arbeidet med å forberede Matvarekonferansen i Roma. Nicolay Eeg-Larsen var den fremste ernæringsfagpersonen. Men både Wenche Bart Eide, Elisabet Helsing og jeg deltok med iver for å få frem norske innspill i de forberedende dokumentene til Matvarekonferansen. Vi lyktes i å få med viktige forslag til resolusjonstekster både om amming, mat som menneskerett og primære matressurser. Spesielt var vi opptatt av at korn burde brukes til menneskeføde og ikke til dyrefôr.

Den norske delegasjonen til Verdens matvarekonferanse i 1974 ble ledet av landbruksminister Torstein Treholt, – en hedersmann. Den norske delegasjonen var stor, og Norge var det eneste landet som hadde med seg ernæringskyndige delegater. Ved at vi hadde ernærings- og helsekunnskap, fikk vi ganske stor innflytelse på arbeidet i flere av komiteene til Verdens matvarekonferanse. Norge fikk satt preg på flere av sluttdokumentene og resolusjonene.

Et gjennomgående tema på konferansen ble spørsmålet om å øke matproduksjonen og bruke korn og rotvekster til menneskeføde, – ikke til å føre dyr. Dette hadde vi foreslått i de forberedende dokumentene. Det ble spesielt fremhevet viktigheten av at det enkelte land ble mest mulig selvforsynt med mat. Man burde ha en integrert ernærings- og matforsyningspolitikk, noe vi fra ernærings siden kjempet sterkt for. Torstein Treholt var lydhør for våre argumenter, og vi ble bedt om å skrive deler av Treholts hovedinnlegg, som han holdt i Roma. Her er noe som vi fra ernærings siden fikk med i talen hans:

Min regjering innser nødvendigheten av en global matvare- og ernæringspolitikk (...) Norge vil etter evne bidra til å formulere og gjennomføre en slik politikk som må lede til høyere produksjon og forbedret fordeling og utnyttelse av mat(...) Ernæringspolitikken bør i det hele tatt være integrert i den alminnelige økonomiske politikk som må være innrettet på å bekjempe arbeidsløshet og fattigdom (...) Etter vårt syn er det viktig at alle land, også i den industrialiserte verden, formulerer en ernæringspolitikk.

Videre inneholdt talen hans viktige formuleringer om amming. Alle disse momentene kom til å bli toneangivende for videre norsk politikk. Den relativt sterke norske delegasjonen fikk også stor medieoppmerksomhet, i alle fall hjemme i Norge. NRK hadde nemlig med to reportere, Ingrid Espelid Hovig og Rigmor Abrahamsen.

USAs utenriksminister Henry Kissinger var der også. Like før han skulle holde sitt innlegg dukket tallrike unge staute menn i trenchcoat opp i alle

hjørner, og med bulende lommer. Det var sikkerhetsvakter den gang også. Henry Kissingers hovedpoeng var at innen år 2000 skulle intet barn i verden gå sulten til sengs. Naive ønskemål er ikke av ny dato.

Stortingsmelding om ernæringspolitikk

Da Torstein Treholt kom hjem til Norge, henvendte vi, som hadde vært sammen med ham i Roma, oss til ham. Vi sa at fordi Treholt i Roma hadde uttalt at alle land burde ha en ernæringspolitikk, måtte Norge, i all anstendighets navn, selv sette i gang arbeidet med en slik politikk. Han reagerte positivt på dette utspillet og fikk nedsatt et statssekretærutvalg med Per Harald Grue som leder. Dette ble oppstarten på den offisielle norske ernæringspolitikken og ledet frem til den første stortingsmeldingen om ernærings- og matforsyningspolitikk¹⁰². Meldingen var delt i to. En hoveddel inneholdt de prinsipielle linjer i politikken. Men vel så viktig var vedlegget som skisserte de ernæringsmessige mål. Vi diskuterte dette internt i Statens ernæringsråds utvalg for ernæring. Vi ble enige om at noen skulle være med å skrive vedlegget og bli med i utarbeidelsen av den politiske meldingen, mens andre skulle stå utenfor arbeidet og være rede til å kritisere og kommentere både melding og vedleggets prognoser og mål. Eeg-Larsen ble med i det politiske arbeidet, mens jeg ledet den «kritiske» gruppen. Samarbeidet mellom Eeg-Larsen og meg fungerte meget bra.

Stortingsmeldingen ble utarbeidet i løpet av ett år. Den kom fra Landbruksdepartementet, og bar preg av det. Fremdeles var landbrukspolitikken rolle i ernæringen sentral. Den vesentligste del av fettreduksjonen skulle komme ved et mindre inntak av margarin, ikke fra smør og landbruksfett. Fra ernæringsiden ville vi at mengden av fett i kosten skulle være bare 30 % av energien, i samsvar med de anbefalingene som Nicolaysen-komiteen hadde kommet med. Det ble et slags kompromiss. Inntaket av fett på den tiden var om lag 42 % av energien, og stortingsmeldingen foreslo 35 %. Meldingen var basert på fire grunnpilarer:

1. *Det bør stimuleres til et helsemessig godt kosthold.*
2. *Ernærings- og matforsyningspolitikken bør legges opp i samsvar med anbefalingene fra Verdens Matvarekonferanse.*
3. *Av forsyningsmessige grunner bør en ta sikte på en øking i produksjon og forbruk av norske matvarer og bedring i evnen til rask å kunne øke selvforsyningsgraden med matvarer.*
4. *Av distriktpolitiske grunner bør det legges størst vekt på å utnytte matressursene i de næringsvake strøk.*

102 Landbruksdepartementet. *St.meld. nr 32 (1975-76). Om norsk ernærings- og matforsyningspolitikk.*

Eller sagt kortere: Helsekiktig kosthold, distriktspolitikk, selvforsyningsgrad og internasjonal solidaritet var meldingens hovedsaker. Meldingen fikk stor omtale i media, og reaksjonene var stort sett positive. Det var et nybrotsarbeid som ble gjort i Norge, ingen andre land hadde til da laget en integrert matforsynings- og ernæringspolitikk. Meldingen ble diskutert inngående i Stortinget, etter behandling i en utvidet Landbruks- og helsekomité. Den ble godt mottatt, og stort sett var tilslutningen positiv, på tvers av politiske partier. Den eneste kritikken var at meldingen ikke gikk langt nok i å sette helsekiktige mål.

Fra ernæringshold ble også meldingen hilst velkommen med godord. Vi påpekte likevel at det var tatt for lite hensyn til forebygging av hjerte- og karsykdommer, at man burde ha fulgt Nicolaysens anbefalinger nøyer.

En viktig del av stortingsmeldingen var hvordan målene skulle settes ut i live. Det ble påpekt at en integrert ernærings- og matforsyningspolitikk var et samarbeid på tvers av en rekke departementer, det var nemlig reflektert i sammensetningen av statssekretærutvalget. Resultatet ble at meldingen foreslo to organer for gjennomføringen av ernæringspolitikken. Det ernæringsfaglige skulle ivaretas av Statens ernæringsråd, noe som passet Eeg-Larsen bra. Han hadde nemlig overtatt ledelsen av Rådet fra 1975. Det andre organet var mer politisk og fikk navnet *Det interdepartementale samarbeidsutvalg for ernæring*. Det ble ledet av statssekretær Per Harald Grue fra Landbruksdepartementet. Meningen var at det skulle bestå av statssekretærer eller departementsråder fra berørte departementer. Men utvalgets arbeid og innflytelse, som altså skulle påvirke selve politikken, ble ikke vellykket. En klarte ikke å mobilisere nok politisk tyngde i utvalget. Derfor skjedde lite på det politiske området i de første årene etter at stortingsmeldingen var ferdig behandlet i Stortinget.

En sentral målsetning i den offisielle ernæringspolitikken var å senke forbruket av fett, spesielt mettet fett, i kostholdet. Men hvor kom dette fett fra, og hvilke konsekvenser hadde et slikt nedsatt konsum av fett for landbruket? For å utrede dette satte Norges landbruksvitenskapelig forskningsutvalg i 1977 ned et ekspertutvalg med professor Thor Homb fra Landbrukshøgskolen som formann. Eeg-Larsen, Marit Eggen Øgrim og jeg var også medlemmer av utvalget. Vi arbeidet med rapporten i to år, og den ble på nesten 200 sider¹⁰³. Utvalget var enig i stortingsmeldingen intensjoner og ville gjerne ha fettinntaket videre ned, men da på bekostning av importert fett fra kokosfett og planteoljer. Utvalget diskuterte om havre kunne være en fremtidig norsk kilde for flerumettet fett. Innstillingen vakte

103 *Animalsk fett i norsk kosthold*. NLVF-utredning nr.103, 1979.

en del motstand i enkelte sektorer av landbruket, og det skjedde egentlig ikke meget, hverken forskningsmessig eller politisk.

Fordi lite skjedde på det formelle politiske området, vedtok Det interdepartementale samordningsorgan for ernæring sommeren 1982 at det skulle settes ned et ekspertutvalg som skulle komme med forslag til *Forskning og utredning for gjennomføring av ernæringspolitikken*. Mandatet til utvalget ble utarbeidet av Norges landbruksvitenskapelig forskningsråd, som sammen med Sosialdepartementet finansierte utvalgets arbeid. Jeg var representant fra det akademiske ernæringsmiljøet og ble utvalgets leder. Andre medlemmer var blant andre Atle Ørbeck Sørheim, Per Harald Grue, Unni Kjærnes og Thor Homb. Utvalget konsentrerte seg vesentlig om to hovedmomenter. Det første var om behovet for ernæringspolitiske tiltak, det ville si kartlegging av utbredelsen av helseproblemer med relasjon til kostholdet, og en forståelse av forhold som påvirker kostholdet. Det andre var forslag for hvordan man kunne utforme tiltak overfor mattilbyderne og den enkelte forbruker, slik at ernæringspolitikkenes målsetninger bedre kunne nås.

Det vi egentlig skulle se på, var hvordan landbruket kunne tilpasse seg til stortingsmeldingens prognoser og mål. Diskusjonene og drøftingene i utvalget var interessante. Vi pekte på en rekke mulige løsninger for å oppnå hva stortingsmeldingen hadde kommet med av mål og prognoser. En bedre utnyttelse av beitemarkene høyt til fjells ville skape mer sauekjøtt og bedre utnyttelse av grovfôr til storfe. Derved kunne vi produsere like meget kjøtt som før, men redusere fleskeproduksjonen. Videre skulle man ved hjelp av avl få frem magre griser og kuer som laget melk med mindre fett. Ett av de mest interessante forslagene var å produsere norsk flerumettet fett ved å avle frem fettrike havre-sorter. Men den beste måten å øke selvforsyningsgraden var å tilpasse hvete-sortene til norsk klima, slik at brødmelet kunne produseres i Norge. Dette ble gjennomført i løpet av relativt få år. I 1975 var ikke et eneste norsk brød bakt av norsk mel. Bare etter noen år var 40-60 % av brødene bakt på norsk mel. Flere av våre forslag ble diskutert internt i berørte fora og vakte både motstand og diskusjon. Spesielt var det vanskelig å holde foredrag om våre forslag i griseavlslagene rundt om i landet. Utvalget konkluderte med at mer forskning og utredning var nødvendig og kom med forslag til hvordan undersøkelser og forskning skulle organiseres. Heller ikke den utredningen¹⁰⁴, som også ble utgitt av Norges landbruksvitenskapelige forskningsråd, førte til store endringer i mattilbud eller konsum. Igjen var det landbrukskretser som helst ville ha det som det alltid hadde vært.

104 *Forskning og utredning for gjennomføring av ernæringspolitikken*. NLVF-Utredning nr. 134 Oslo, 1984.

Statens ernæringsråd satte imidlertid i gang en rekke opplysningstiltak og kampanjer. Rådet fikk stadig større innflytelse i samfunnet, også politisk ved å informere sentrale politikere om sammenhengen mellom ernæring og helse. Det hjalp meget godt at Fjernsynskjøkkenet med Ingrid Espelid Hovig gikk helhjertet inn for de saker som Statens ernæringsråd kjempet for. Ingrid Espelid Hovig hadde vært med på Verdens matvarekonferanse i Roma som medarbeider fra NRK. Hun kjente derfor godt til den norske ernæringsgruppens arbeide i Roma og vårt strev for å få til en ernæringspolitikk, både nasjonalt og globalt.

Noe politisk skjedde likevel. Det ble bestemt at ernæringsriktige matvarer skulle subsidieres på bekostning av ikke fullt så helseaktive produkter. Det førte til at sammalt mel ble billigere enn siktet mel. Det ble gitt transportkompensasjon for frukt og grønnsaker til Nord-Norge. Margarinindustrien tok poengene med fettsyresammensetningen og laget sunnere margariner, og flere «lettprodukter» kom på markedet. Men ikke lettmelk, – foreløpig. Helsedirektoratets folk mente at folk kunne blande skummet melk og helmelk selv. Dette noterte meieriene seg og ville ikke ha lettmelk. Etter press fra Ernæringsrådet ga de omsider etter. De lagde et «prøveprosjekt» i Gjøvik, der lettmelken ble tilsatt vitaminer og fikk smak av råtnegulrøtter. Den lettmelken solgte selvsagt ikke. Meieribransjen «konkluderte» med at folk flest ikke ville ha lettmelk. Da var det godt å ha Fjernsynskjøkkenet der Ingrid og jeg satte i gang en kampanje for bruk av skummet melk som erstatning av helmelk. Etter noen programmer kom meieribransjen tilbake til Ernæringsrådet og ville ha hjelp til å produsere en god lettmelk. Vi ble invitert med til å være med å prøvesmake hvor meget fett lettmelken skulle inneholde. Det ble enighet om 1,5 % melkefett. Den melketypen ble etter meget kort tid den mest solgte melken i Norge. Denne saken viste hvilken makt Statens ernæringsråd den gang hadde.

Både i fjernsynet, i skrifter og foredrag ble det fra Statens ernæringsråd fremhevet at det kulturelle og tradisjonelle med kostholdet var viktig. Vi lagde såkalte Matvettregler, og regel nr. 1 var Hygg deg med maten.

Norges teknisk-naturvitenskapelige forskningsråd satte også ned et utvalg for å se på fettindustriens tilpassing til stortingsmeldingens målsetninger. Jeg ble med der også. Fettindustrien reagerte ganske positivt og margarinfabrikantene la om sine produkter, slik at margارينen ble bløtere og mer helseaktive. Men fettherdingsindustrien som hydrogenerte fiskeoljer, fikk et annet problem. Det var nemlig kommet internasjonal forskning som viste at rapsolje kunne gi fettavleiring i rottehjarter, og at dette etter en tid førte til arrdannelse i hjertene. De herdede fiskeoljene inneholdt mange av de samme typene fettsyrer som rapsoljen. Var herdet fiskefett like skadelig som

vanlig rapsolje? Industrien ga midler til professor Jon Bremer og medarbeidere for å undersøke dette. De kunne vise at herdet fiskefett ga de samme typer av fettavleiring i rottehjerter. Men ved videre bruk av herdet fiskefett, forsvant fettavleiringene. Rottene adapterte seg til den typen fett, og de fikk ingen arr i hjertene sine. Konklusjonen var ganske grei for fettherdingsindustrien. Herdet fiskefett var ufarlig, i alle fall når det gjaldt fettavleiring i hjertet og arrdannelse her. Imidlertid vet vi i dag at under herdingen av fiskefett dannes det store mengder med transfettsyrer, som er meget uheldige. De øker risikoen for åreforkalking. Men det visste vi ikke den gang. Jon Bremer stilte spørsmålet: hvorfor forsvinner fettavleiringen? Og hva er den biologiske forklaringen til adaptasjonen eller tilvenning til de fremmedartede, lange fettsyrene som skapes under herdingsprosessen? Bremers forskning førte frem til en ny forståelse av fettforbrenningen, en helt ny viten om funksjonen til en type av cellenes mikroorganeller som kalles peroxysomer. Denne forskningen er et godt eksempel på hva jakten på forklaringene til uventende resultater kan føre til av ny viten. Jon Bremer og jeg beskrev noen år senere våre funn i en oversiktsartikkel i *Journal of Lipid Research*¹⁰⁵.

Den første stortingsmelding om ernæringspolitikk var fremmet av Landbruksdepartementet. Men det var tydelig både for leg og lærd, – og politikere flest, at ernæringspolitikkenes konsekvenser hørte bedre hjemme i helsepolitikken. Derfor kom de etterfølgende ernæringsmeldinger fra Sosial- og helsedepartementet. Det kom flere meldinger, og alle ga uttrykk for at politiske tiltak burde settes i gang innen ernæring og helse. Men det ble lite av de politiske grepene, mest snakk og honnørord. Statens ernæringsråd tok derfor føringen og satte i gang en rekke kampanjer og andre opplysningsvedtak. Det tok initiativ til flere typer av bøker. Spesielt populære ble bøkene *Hverdagsmat*¹⁰⁶ og *Hverdagsmat 2. Oppskrifter*¹⁰⁷. De kom i flere utgaver og i et opplag på over 100 000. En annen meget viktig bok var *Fra boller til burritos, – en kokebok for ungdom*¹⁰⁸. Den ble utlevert gratis til alle elever i ungdomsskolen gjennom en rekke år. Bøkene vakte oppsikt, ikke bare i Norge, men også i utlandet. «Hverdagsmat» ble oversatt til japansk og brukt i ernæringsarbeid i Japan. Japan var spesielt interessert norsk ernæringspolitikk. De hadde nemlig de samme kvantitative problemene, liten selvforsyning, og måtte derfor importere mye mat. Det ga dem muligheter for å bestemme hva som skulle importeres og regulere importen ved hjelp av toll

105 Bremer J, Norum KR. Metabolism of very long-chain monosaturated fatty acids (22:1) and the adaption to their presence in the diet. *J Lipid Res.* 1982; 23(2): 243-56.

106 Statens ernæringsråd. *Hverdagsmat*. Oslo: NKS forlaget, 1981.

107 Statens ernæringsråd. *Hverdagsmat 2. Oppskrifter*. Oslo: NKS forlaget, 1983.

108 Statens ernæringsråd. *Fra boller til burritos – kokebok for ungdom*. Oslo: Universitetsforlaget, 1998.

og avgifter. Jeg ble invitert til Japan og holdt flere foredrag om norsk ernæringspolitikk. Norsk ernæringspolitikk ble etterliknet og brukt i Japan.

Etter hvert ble Statens ernæringsråd ganske politisk i sin rolle. Det var et uavhengig organ, og kunne kritisere både sittende regjering, opposisjon og Stortinget dersom uheldige tiltak ble satt i gang eller opplagte initiativ manglet. Og det ble gjort. Stortinget reagerte positivt på flere av innspillene fra Ernæringsrådet, som stadig fikk større budsjetter og derved innflytelse. Ernæringsrådet hadde til og med i flere år et eget kapittel i statsbudsjettet. Vi kunne vise til at kostholdet endret seg i riktig retning: fettandelen i kostholdet gikk ned, og det ble spist mer frukt og grønnsaker. Endringen i fettinntaket, både i kvalitet og kvantitet, hadde hovedansvaret for at hyp-pigheten av hjerteinfarkt gikk gledelig og ganske fort ned. Men fortsatt var motstanden fra landbruket stor, og de var lite villige til å dempe landbruksfettet til befolkningen. Det toppet seg da Forbrukerrapporten i ett av sine nummer hadde et stort bilde av meierismør på baksiden av bladet. Over smøret var det et stort rødt kors og en tekst som klart sa i fra hvor skadelig mettett fett fra landbruket var for norske hjerter. Jeg var medlem av Forbrukerrådet på den tiden og forsvarte hva Forbrukerrapporten hadde trykket. Stor ståhei i meieribransjen, som inviterte en dansk professor til å reise rundt i Norge for å fortelle at smør ikke var farlig. Den danske professor hadde selv en ganske stor bondegård i Danmark! Men Statens ernæringsråd sto på sitt, og på et godt faglig grunnlag. Det gjorde at næringsmiddelindustrien stort sett måtte ta hensyn til hva Ernæringsrådet mente. Industrien forespurte ofte om råd når nye produkter skulle lanseres. Mange av de faglige ernærings sakene ble tatt opp i programmer i Fjernsynskjøkkenet.

Det var faktisk viktig for gjennomføringen av ernæringspolitikken at Ingrid Espelid Hovig og jeg hadde et meget godt og fortrolig samarbeid. Vi hadde egne programserier om ernæringspolitikken, og drev en ganske utstrakt voksenopplæring gjennom fjernsynet. Vi skrev også flere bøker sammen, delvis basert på våre programmer^{109, 110}. En annen grunn til Ernæringsrådets økte innflytelse, var det økte budsjettet og at den nye direktøren, Gunn-Elin Bjørneboe, var en meget dyktig leder. Hun var medisiner med stor faglig tyngde. Hun fikk ansatt sakkyndige medarbeidere, både innen ernæring og mediekunnskap. I løpet av få år med Bjørneboe som leder av Statens ernæringsråds sekretariat, ble budsjettet for rådet ti ganger større.

109 Espelid IE, Norum KR. *God mat = god ernæring*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag, 1984.

110 Norum KR, Hovig IE. *Maten, en hjertesak*. Oslo: Universitetsforlaget, 1987.

Det arbeidet Statens ernæringsråd gjorde på bakgrunn av de politiske stortingsmeldingene ble etter hvert godt kjent internasjonalt, og vi som arbeidet med dette ble ofte bedt om å holde foredrag og skrive om norsk ernæringspolitikk¹¹¹. Norsk ernæringspolitikk er omtalt i flere internasjonale journaler og lærebøker i ernæring, og har dannet grunnlag for flere lands ernæringsarbeid, spesielt på grunn av den innflytelse den norske politikken har hatt innen flere av FN's organer.

Etter hvert ble politikernes forståelse av sammenhengen mellom ernæring og helse så stor at de mente at Ernæringsrådets arbeid burde inkorporeres i det offentlige helsearbeidet. Statens ernæringsråd ble derfor etter 1999 gradvis en del av Sosial- og helsedirektoratet. Direktoratet skulle ta seg av det faglige, men det politiske skulle håndteres av sosial- og helseministeren. Det ble opprettet et eget råd som skulle ta seg av fysisk aktivitet og helse, og det rådet ble i 1999 slått sammen med Ernæringsrådet. Det sammensatte organ ble kalt *Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet*. Det eksisterte i tre år, da ernæring og fysisk aktivitet skilte lag. Det tidligere Ernæringsrådet fikk i 2003 et nytt navn: *Nasjonalt råd for ernæring*. Dermed mistet rådet sitt godt innarbeidete merkevarenavn. På papiret så denne omorganiseringen bra ut. Men i praksis ble det slutt på den frie stillingen til Ernæringsrådet. Spørsmål fra presse og media om ernæringssaker som hadde noen politiske overtoner, – og det har de fleste ernæringssaker, måtte klareres på høyere hold, både byråkratisk og politisk. Den økte byråkratiseringen av Helsedirektoratet skadet ernæringsarbeidet. Den nye policy førte til forsinkelser, noe en aktiv presse og media ikke tolerer. De henvendte seg derfor til annen «ekspertise» som svarte fort og ikke alltid riktig. Alternative, kvasivitenskapelige profeter og retninger fikk fritt fremføre sine mer eller mindre spekulative og halvriktige påstander. Det hjalp lite at Sosial- og helsedirektoratet i etterkant (og med politisk velsignelse?) prøvde å korrigere det feilaktige i det de alternative profeter hadde sagt til landsdekkende aviser. NRK begynte til og med å ansette uvitenskapelige «kostholds-eksperter» i sine programmer. Det som Statens ernæringsråd og Fjernsynskjøkkenet hadde bygget opp av tillit og kunnskap i befolkningen, ble ganske fort revet ned. Denne omdøping og omlegging av ernæringsarbeidet viste med all tydelighet at politikerne ikke hadde skjont fullt ut hva Statens ernæringsråd hadde utrettet for folkehelsen. Men omorganisering og skifte av navn blir jo ofte i politiske kretser sett på som tegn til politisk aktivitet, initiativ og innovasjon.

111 Norum KR. Some aspects of Norwegian nutrition and food policy. I: Shetty PS, McPherson K (red). *Diet, Nutrition & Chronic Disease. Lessons from contrasting worlds*. Chichester G.B.: John Wiley & Sons, 1997. s. 195-205.

Skolemåltid

Et sentralt spørsmål i den offisielle ernæringspolitikken var mat til skolebarn. En meget viktig forløper for en offisiell ernæringspolitikk i Norge var innføringen av skolefrokosten i Oslo. Den kom til å påvirke skolemåltidene i hele landet.

Bakgrunnen for innføring av en skolefrokost var det mangelfulle kostholdet blant skolebarn i Oslo. Initiativet ble tatt av Carl Schiøtz, som senere ble professor i hygiene ved Universitetet i Oslo. Han var skoleoverlege da Oslo-frokosten ble foreslått i 1925¹¹². Schiøtz hadde i 1920-årene undersøkt skolebarns helse. Hans undersøkelser viste tydelig at barn av fattige familier hadde et mangelfullt kosthold. Han mente det var viktig å gi et godt måltid om morgenen, fordi mange av barna hadde spist lite eller ingen mat før de gikk hjemmefra. Han prøvde ut kostholdet på to skoler, og fikk overbevisende resultater av et godt morgenmåltid; en frokost som inneholdt melk, ost, tran, frukt og grønnsaker førte til at barna la på seg og vokste bedre enn barn som fikk den tradisjonelle skolemiddagen. På den bakgrunn foreslo han overfor Oslo kommune å innføre det som ble kalt *Oslo-frokosten*. Det skolemåltidet ble først prøvd på Sandaker friluftskole i september 1925, og med overbevisende gode resultater. Den ble innført i alle de offentlige skolene i Oslo mellom 1927 og 1930. Utviklingen av skolefrokosten til et skolemåltid, og dets videre skjebne er godt redegjort for i boken som ble utgitt i 1996 i forbindelse med Statens ernæringsråds 50 års jubileum¹¹³.

Jeg opplevde selv Oslo-frokosten som elev ved Majorstua skole i 1939-40. Det var en frokost som *alle* skolebarn deltok i. Det var viktig, det skulle ikke være mat til fattigbarn! Det var grovbrød, knekkebrød, begge med geitost som pålegg. Melk og en gulrot, halv appelsin eller eple etterpå. Dessuten passet de såkalte «Bessa-damene» på at bordskikk og orden for øvrig ble opprettholdt. Bessa-damene var også gode hjelpere på andre måter, en slags trygge sosialarbeidere. De hjalp elever som de skjønnte hadde problemer. Da tyskerne i 1940 tok Majorstua skole til kaserne for soldater, fikk elevene etter hvert skolerom i andre lokaler. Det kunne være kinoers maskinrom, menighetshus eller i skoler som var for dårlige til at tyskerne ville bo i dem. Da Universitetet ble stengt høsten 1943, flyttet min skoleklasse inn i juristenes lesesal. Jeg begynte således tidlig på Universitetet. Men i lange perioder hadde vi undervisning i privathjem hos elever som hadde stor plass. Og det var det jo en del av Frogner-eleven som hadde. Hele tiden tenkte både lærere og foreldre på at vi skulle ha sunn mat. De

112 Schiøtz C. Om en fullstendig omlegning av skolebespisingen i Oslo. *Munnpleien* 1925: 211-53.

113 Haavet IE. *Maten på bordet. Femti år med Statens ernæringsråd*. Statens ernæringsråd, 1996.

beste måltidene kom likevel med svenskesuppen. Etter krigen kom vi tilbake til Majorstua skole og Oslo-frokosten. Men da jeg kom over på realskole og gymnas, ble det matpakke hjemmefra.

Hvilken rolle spilte så Oslo-frokost og matpakke i ernæringspolitikken? Statens ernæringsråd var engasjert i begge sakene. Kanskje mest i matpakken, fordi Oslo-frokosten etter hvert ble avløst av Sigdal-systemet. Den var innført av distriktslege O.L. Lien i Sigdal. Skolefrokost var ikke særlig hensiktsmessig på landsbygda, med lang skolevei og uregelmessig skoletid. Sigdal-metoden var at barna hadde med seg matpakke, frukt og/eller grønnsaker etter Oslo-frokostens prinsipper, og fikk melk og tran på skolen i det store friminuttet. Under krigsårene ble en systematisk skolebespising i landet vanskeliggjort. Men, som nevnt, i flere store byer fikk barna svenskesuppe.

Statens ernæringsråd så det som en helt sentral rolle å arbeide for en god og sunn skolebespising. Det ble en av de første sakene som det nyopprettede Ernæringsrådet tok opp. I 1949 utarbeidet Ernæringsrådet en ny standard for Oslo-frokosten. Det ble laget nye brosjyrer og utarbeidet nye retningslinjer for skolemåltidet, både hvordan Oslofrokosten skulle gjennomføres i store og små byer, – og på landsbygda. Men det å servere frokost til barn ble ingen suksess utover i landet, og da også Oslo sluttet med frokost til skolebarna i 1963, ble Sigdal-systemet innført også i Oslo. Dette systemet ble stort sett innført over hele landet, og Ernæringsrådet laget retningslinjer for gode og sunne matpakker samt retningslinjer for et «Ordnet skolemåltid». Lederen for Statens ernæringsråd, professor Nic. Eeg-Larsen skrev i tidsskriftet *Liv og Helse* at «Forståelsen av skolemåltidet må på ny bli vekket». Jeg deltok også i dette arbeidet, og Marit Eggen Øgrim og jeg utarbeidet nye retningslinjer for skolemåltid. Retningslinjene ble publisert i *Tidsskrift for Den norske Lægeforening* i 1973¹¹⁴. Vi sa at alle skolebarn burde ha et skolemåltid i rimelig tid etter frokost og en spisepause på minst en halv time. Måltidet burde bestå av melk og smørbrød med frukt eller grønnsaker til, og ernæringsmessig var det en fordel om tran ble gitt i den mørke årstiden. Konklusjonen vår var at skolemåltidet er et av de viktigste virkemidlene vi har til å påvirke kostholdet i riktig retning.

Parallelt med arbeidet i Ernæringsrådet satte stadsfysikus i Oslo, Fredrik Mellbye, ned et utvalg som skulle prioritere målene for skolehelsearbeidet i Oslo. Redaksjonssekretæren i komiteen var assisterende overlege Gro Harlem Brundtland. Andre i utvalget var bl.a. professor i barnesykdommer, Sverre Halvorsen. Jeg hadde ansvaret for det ernæringsmessige ved priori-

114 Øgrim ME, Norum KR. Skolemåltid. *Tidsskr Nor Lægeforen* 1973; 33: 2430-33.

teringen. Vi avga våre anbefalinger sommeren 1973, og Mellbye var meget tilfreds med vårt arbeid. Han henvendte seg etterpå til meg og ville at jeg skulle bli en slags ernæringsoverlege i Oslo Helsesråd, omtrent slik professor Kåre Berg var blitt overlege i genetikk tilknyttet Oslo Helseadministrasjon. Jeg svarte nei på tilbudet, som var ganske godt avlønnet. Men jeg følte at det ville binde meg til Oslo, og jeg ville heller arbeide fritt.

En annen viktig sak for ernæringsarbeidet var engasjementet for husstellundervisning og skolekjøkken. Det ble en lang og ganske frustrerende kamp. Undervisning i helselære, husstell og skolekjøkkentimer tapte i kampen mot andre fag. Det hjalp ikke at skolepolitikken var kommunal. Staten hadde ingen instruksjonsmyndighet. Statens ernæringsråd ga ikke opp kampen, men ba Ingrid Espelid Hovig om å engasjere seg.

For Statens ernæringsråd var fortsatt skolemåltidene viktige. Skolemåltidenes plassering i skoletiden, lengden for skolemåltidet og oppslutningen til ordningen var stadig diskutert i Statens ernæringsråd^{115, 116}. Interessen for skolemåltidene avtok utover 1980-årene, og det var nødvendig med en påminning om viktigheten av et ordnet skolemåltid. Da Ingrid Espelid Hovig gikk av for aldersgrensen i NRK, ble hun tilsatt som «ambassadør» i Ernæringsrådet. Det var et varp. Ingrid ble brukt i flere nye tiltak fra Ernæringsrådet, spesielt for å fremme skolebarns ernæring og helse. Hun ble virkelig en meget god ambassadør for ernæringsaken. I 1995-97 gjennomførte Ingrid Espelid Hovig og jeg en såkalt «Skolemat-turne». Vi besøkte om lag 50 kommuner i form av stormøter om «Mat i skolen». Målet var å stimulere til at temaet ble et politisk spørsmål for å sikre arbeidet med velorganiserte skolemåltider. På alle stedene vi besøkte deltok lokale skole- og helsemyndigheter. På de fleste stedene var ordfører eller sentrale lokale politikere til stede. Vår kampanje skapte en rekke medieoppslag.

I begynnelsen av det 21. århundre kom skolematsaken opp med fornyet styrke. Reidar Hjermand, som ble Barneombud i 2003, tok saken opp som en viktig sak. Han var skolepsykolog og hadde erfaring fra Finland, der skolemåltid var en selvfølge. Han satte ned et utvalg som skulle arbeide for å få innført et obligatorisk skolemåltid til alle elever. Det ble beregnet hvor meget et slikt skolemåltid ville koste. Det var ikke mer enn 4 milliarder kroner. Men Hjermand og hans fagfolk kunne vise til hvor meget en fikk igjen for disse pengene: Bedre helse, bedret læringsmiljø og skoleresultater, mindre bråk og uro, mindre bruk av skolepsykolog og sosionomtjeneste. Samfunnet hadde egentlig ikke råd til å la være å innføre et skolemåltid for

115 Eeg-Larsen N. Forståelsen av skolemåltidet må på ny bli vekket. *Liv og Helse* 1969; 36: 13-16.

116 Øgrim ME, Norum KR. Skolemåltid. *Tidsskr Nor Lægeforen* 1973; 33: 2430-33.

alle barn i Norge, tilsvarende det ble gjort i de aller fleste andre europeiske land. Jeg var med i Hjermmanns utvalg, og sammen besøkte vi lederne for de fleste politiske partier i forkant av forberedelser til stortingsvalget i 2005. Politikerne lovte meget, spesielt SV. Men etter valget ble resultatet av de fagre løftene bare til litt gratis frukt til en del av skolebarna. Regjeringen gjør altså meget lite for skolebarns kosthold. En skulle tro at dette var en viktig oppgave. Men den er for langsiktig. Norsk politikk er preget av kortsiktige saker. Dessuten er skolepolitikken for en stor del kommunal. Etter hvert har en del kommuner satt i gang sunne tiltak. Men det må flere ildsjeler til. Vi savner en som kunne ha samme entusiasme og innflytelse som Ingrid Espelid Hovig hadde.

Den norske ernæringspolitikken som ble formulert i Stortingsmelding 32 (1974-75) ble forsøkt videreført gjennom flere politiske dokumenter.

I 1993 la Sosial- og helsedepartementet frem St.meld. nr. 37 (1992-93): *Utfordringer i helsefremmende og forebyggende arbeid*. I dette politiske dokumentet ble ernæringspolitikken nøye innarbeidet i det forebyggende og helsefremmende arbeidet, og mat- og ernæringspolitikken hadde følgende hovedmålsettinger:

- Redusere omfanget av kostholdsrelaterte helseskader
- Sikre at matvarene er helsemessig trygge
- Bidra til å styrke forbrukernes innflytelse i mat- og ernæringspolitikken
- Bidra til et helse-, miljø- og ressursmessig forsvarlig forbruksmønster

For det første hovedmålet bygde meldingen på anbefalinger fra Statens ernæringsråd og la særlig vekt på

- at fettets andel av kostens energiinnhold bør reduseres til høyst 30 % ved å senke andelen av mettet fett
- at kostens innhold av kostfiber bør øke til 25 g per person per dag ved å øke forbruket av korn, poteter, grønnsaker og frukt
- at sukker bør utgjøre høyst 10 % av energitilførselen
- at saltinntaket bør reduseres til høyst 5 g per person per dag
- at alkoholforbruket bør reduseres

For å oppnå det andre hovedmålet, la regjeringen opp til en politikk som bidro til at matvarene ikke skulle inneholde mengder av smittestoffer og fremmedstoffer som kunne medføre helseisikro, og la særlig vekt på:

- å forhindre matbårne sykdommer
- å ha strenge regler for bruk av tilsetningsstoffer og fremmedstoffer i matvarer

- å sikre god produksjonspraksis i landbruk, havbruk og næringsmiddelindustri

For å nå det tredje hovedmålet ble det lagt opp til en forbrukerpolitikk som stimulerte til et helsefremmende kosthold gjennom priser, tilgjengelighet, merking og opplysning. Dette vil si at tilgangen og kvaliteten på mat skulle være ganske lik over hele landet, og at helsefremmende mat burde ha en gunstig pris.

Det fjerde hovedmålet omhandlet miljø, ressurser og bærekraftig utvikling. For at man skulle oppnå dette målet, burde fremstilling av matvarer tilfredsstillende samfunnets krav til en trygg og etisk akseptabel produksjon. Videre skulle matproduksjonen ta hensyn til vern av dyr og planter, vern av genetiske ressurser og vern av miljøgrunnlaget.

Regjeringen mente at det viktigste målet både for Norge og verden for øvrig var å sikre folk tilstrekkelige mengder mat. Matproduksjonen måtte derfor legges opp slik at den ble økologisk bærekraftig, også for de neste generasjonene.

Folkehelsemeldingen

Enda en stortingsmelding som omfattet ernæringspolitikk ble fremmet av regjeringen i 2002. Helsedepartementet fremmet da St.meld. nr. 16 (2002–2003): *Resept for et sunnere Norge. Folkehelsepolitikken*. Her videreføres i hovedsak tidligere norsk ernæringspolitikk. Samtidig foregriper dette dokumentet i stor grad de politiske føringene som senere kom i WHO's Globale strategi for kosthold, fysisk aktivitet og helse, ved at en politikk for fysisk aktivitet for første gang utformes. Videre presenteres partnerskap for folkehelse mellom stat, fylkeskommuner og kommuner i samarbeid med næringsliv, frivillige organisasjoner, høyskoler og forskningsmiljøer som en bærende idé for folkehelsearbeidet, inkludert ernæringsarbeidet, i Norge.

I 2005 la Nasjonalt råd for ernæring (tidligere Statens ernæringsråd) fram et forslag til strategisk plan for kosthold og ernæring for perioden 2005–2009. Planen var skrevet på oppdrag fra Sosial- og helsedirektoratet som fra 2002 hadde ansvar for gjennomføring av norsk helse- og sosialpolitikk. WHO's Globale strategi for kosthold, fysisk aktivitet og helse og Folkehelsemeldingen (St.meld. nr. 16 (2002–2003)) utgjorde den helsepolitiske forankringen for denne strategiplanen.

Visjonen for det ernæringspolitiske arbeidet som her ble trukket opp, er *Et sunt kosthold for god helse gjennom hele livet*. De helsemessige utfordringene relatert til kosthold og utviklingen i kostholdet danner grunnlag for følgende mål for kostholdet i Norge:

- øke forbruket av grønnsaker, frukt, bær og grove kornvarer
- redusere inntaket av hardt fett (mettet fett og transfett)
- redusere inntaket av energitette, næringsfattige matvarer

Disse strategiske målene skulle bidra til en fortsatt reduksjon i forekomsten av hjerte-karsykdommer, redusert forekomst av kostholdsrelatert kreft og stopp i økningen av overvekt og fedme. Dette skulle oppnås ved å gjøre de sunne valgene enkle og ved å øke befolkningens kunnskap om mat, kosthold og helse. Et overordnet mål i ernæringsarbeidet var *å redusere sosiale forskjeller i helse*.

For å nå de formulerte målene, mente Nasjonalt råd for ernæring at det var behov for å rette oppmerksomheten på følgende:

- Tiltak som gjør det lettere å foreta sunne valg
 - gratis frukt og grønnsaker i barnehage og skole
 - lavere pris på frukt og grønnsaker
 - høyere pris på energitette, næringsstette matvarer
 - hindre markedsføring av usunne matvarer rettet mot barn og unge
- Tiltak innenfor utdanningsinstitusjonene
 - sikre grunnleggende kunnskap om kost og helse
 - sikre ferdigheter i tilberedning av mat
 - sikre god lærerkompetanse
- Tiltak i sosial- og helsetjenestene
 - styrke ernæringsarbeidet i svangerskapsomsorgen, helsestasjonene, skolehelsetjenesten, pleie- og omsorgstjenestene og primær- og spesialisthelsetjenesten
 - styrke ernæringskompetansen til helsepersonell
- Økt satsing på forskning og overvåking
 - fokusere på helsefremmende og sykdomsforebyggende tiltak knyttet til folkehelseutfordringene
 - gjennomføre regelmessige undersøkelser av kosthold og kostholdsrelaterte helse- og sykdomsindikatorer i befolkningen, inkludert måling av høyde, vekt, blodtrykk og ulike blodparametre
- Økt satsing på kommunikasjonstiltak

En forutsetning for å oppnå rask og god effekt av ernæringsarbeidet innen disse satsingsområdene, var tverrsektoriell innsats og involvering. Dette er ikke utfordringer som helsesektoren kan eller skal løse alene. Ernæringsarbeidet må sees i sammenheng med det totale folkehelsearbeidet, der den såkalte folkehelsekjeden og partnerskap for folkehelse står sentralt. Imid-

lertid har denne vinklingen til det offisielle ernæringsarbeidet ikke ført til det man hadde forventet.

Alle disse planer ble ikke gjennomført i praksis. Mye av den manglende oppfølging kan forklares i at regjeringen ikke har fulgt opp de gode intensjonene og målsetningene med økonomiske tiltak (avgifter på usunne matvarer og subsidier på de riktige valgene) eller med lover og reglementer for å fremme et sunt kosthold. Det er vanskelig å påpeke sikkert hvorfor det ikke har gått som planlagt. En grunn kan være at det tidligere Statens ernæringsråd, som var en helt uavhengig institusjon, er blitt til Nasjonalt råd for ernæring, som er langt mer bundet til Helsedirektorat og regjering enn Statens ernæringsråd var. Det var videre ikke klokt å endre navn, Statens ernæringsråd var et merkenavn, som både media og matvareprodusenter respekterte, fryktet og forholdt seg til. Nasjonalt råd for ernæring har blitt usynlig i det offentlige rom. Dette kan delvis ha sin årsak i at både ledelsen i Helsedirektorat og Nasjonalt råd for ernæring kvier seg for å delta i den offentlige debatt om grunnleggende og biologiske ernæringssspørsmål (alternative kostholdretninger, lav-karbokosthold, fysiologisk gale slankedietter mmm). Dette kan også henge sammen med at medias interesse for ernæring og helse er blitt så stor at de offisielle råd og oppfordringer drukner i alle de merkelige, forvirrende og oftest gale oppslag og «nyheter» som blir presentert i aviser, blader og radio og TV.

Alternative kostholdsråd, spesielt en trend til såkalt «lavkarbo»-kosthold, fikk etter hvert så stort gjennomslag via medier og matbøker at det utviklet seg til «mangel på smør» i befolkningen. Det gjennomsnittlige blodkolesterolet steg, og nedgangen i hjerte- og karsykdommer stoppet opp og synes å stige i visse aldergrupper! Dette førte til at jeg skrev en kronikk i Aftenposten¹¹⁷ om problemet, og utdrag av den gjengis nedenfor:

Dersom noen få bruker en spesiell diett, trenger ikke helsemyndigheter å bry seg. Men når lavkarbo kostholdet brer om seg i befolkningen, og dens tilhengere mener at alle bør følge deres råd, må det reageres. Lavkarbo kostholdet for en befolkning er nemlig økologisk galt og direkte uanstendig i en verden med over en milliard underernærte mennesker. Dessuten er det dyrt og er skadelig på sikt. Jeg skal begrunne dette.

Lavkarbo kosthold er ikke bærekraftig. Karbohydrater er verdens viktigste matkilde. Om lag 60 % av all matenergi til jordens befolkning kommer fra karbohydrater, nemlig fra korn, poteter og andre rotfrukter. Dersom store deler av jordens befolkning skulle leve på et lavkarbo kosthold, ville det bare bli nok mat til en fjerdedel!

Lavkarbo kosthold er økologisk galt. Det er misbruk av verdens dyrkbare jord: et hektar jord kan fø 20-25 mennesker om det dyrkes korn og rotfrukter, men bare fø ett menneske om det skal produseres kjøtt og melk på samme areal. Det skal 200 ganger så meget vann til for å produsere 1 kg kjøtt enn 1 kg potet. Om lag 80 % av alt korn som

117 Aftenposten 2012, 1. februar.

produseres i verden brukes til dyrefôr. Lavkarbo kosthold for mange kan føre til mer sult i verden.

Lavkarbo mat er dyrt. Korn, poteter og rotfrukter er billige. Rike nordmenn kan betale for dyre mat som fløte, kjøtt, ost og smør, frukt og grønnsaker. Men fattige befolkninger må ty til billig matenergi. Det er vanligvis usunn søt og fet mat. Sukker og matoljer er nemlig billige å produsere og greie å lagre, transportere og selge. Frukt er dyrt; en kalori fra et eple er 50 ganger dyrere enn en kalori fra vegetabilsk olje.

Lavkarbo kosthold skader klima. Produksjon, foredling og omsetting av mat fører til utslipp av CO₂. Utslipp av CO₂ fra en kg hvete svarer til 0.2 kg, fra en kg svinekjøtt 4.5 kg, fra en kg ost, 10.7 kg og fra en kg storfekjøtt 17 kg CO₂. Lavkarbo kosthold skader derfor klima langt mer enn et variert kosthold med meget poteter, grovt brød og andre vegetabiliske matvarer.

Lavkarbo kosthold består for en stor del av fete meieriprodukter og mye kjøtt. I en kort slankekur er det ikke farlig. Men fortsetter man på dette kostholdet en stund, øker risikoen flere sykdommer. Det vil hos mange føre til en økning av kolesterol i blodet, og derved disponere for åreforkalkning og hjerteinfarkt. Det er og en klar sammenheng mellom det å spise meget storfekjøtt og risiko for kreft i tykktarm.

Skal overvekt og fedme bekjempes, må det være med forebyggende og forhindrende tiltak. Fete barn blir nesten alltid fete voksne. Medikamenter og operasjoner kan hjelpe noen individer, men er ikke løsningen for en overvektig befolkning. I det siste året har våre helsemyndigheter av ukjente grunner stort sett vært tause i slankede-batten. Folk flest har bare hørt og lest hva entusiaster for lavkarbo mat og forkjempere for steinalderens «naturlige» kosthold mener. Det er ikke rart at folk blir forvirret. Som lege og ernæringsforsker mener jeg at grovt brød til frokost, lunsj og kvelds og kokte poteter og gulrotter til middag er både sunt og riktig å spise.

Jeg har sjelden fått så stor oppmerksomhet for et avisinnlegg.

Men alt er ikke uten håp for et bedre og riktigere kosthold. Det offisielle ernæringsarbeidet fikk i 2011 et grunnleggende, vitenskapelig dokument som kan gi en solid basis for det fremtidige ernæringsarbeidet. Sammenhengen mellom kosthold og helse er kompleks, og den internasjonale forskningen er omfattende. En arbeidsgruppe nedsatt i 2006 hadde i over fem år arbeidet med å oppdatere det faglige grunnlaget for nasjonale kostholds-råd. Arbeidsgruppen, som ble ledet av professor Rune Blomhoff, baserte sin rapport på en systematisk tilnærming. Prosessen, som førte frem til rådene, var åpen og transparent. Det var en solid gjennomgang av de vitenskapelige data som dannet grunnlaget for dokumentet *Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer*¹¹⁸. Arbeidsmetoden og rapporten har vakt internasjonal interesse, og rapporten er oversatt til engelsk.

Det er også positivt at Helsedirektoratet hvert år gir en oversikt over hva den norske befolkning spiser, og kommenterer det som bør rettes opp. Helsedirektoratet har også kommet frem med nye råd om hva vi bør spise

118 *Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer: metodologi og vitenskapelig kunnska-psbidrag*. Oslo: Helsedirektoratet, 2011.

av fett, karbohydrater, proteiner og andre næringsstoffer. Retningslinjene baserer seg vesentlig på de oppdaterte Nordiske anbefalingene om sammensetning av kostholdet. Men disse nye rådene som Helsedirektoratet fremmer, er ikke gitt på bakgrunn av anbefalinger og drøftinger i et frittstående Ernæringsråd. Det har Norge ikke hatt på flere år.