



# Revidering av nasjonale kostråd

Hva er det vitenskapelig kunnskapsgrunnlaget for råd om egg og kjøtt?

Trine Thorkildsen, MatPrat – Opplysningskontoret for egg og kjøtt

14. mars 2024

# Hva er NNR2023?

- De fem nordiske landene samarbeider om utviklingen av nordiske næringsstoffanbefalinger. Oppdragsgiver er Nordisk ministerråd
- Anbefalingene ligger til grunn for utvikling av næringsstoffanbefalinger og kostråd i de nordiske landene
- Oppdateres ca. hvert 10. år, dette er 6. utgave og oppdateringen ble ledet av Norge
- alle eksisterende kapitler i NNR 2012 er revidert
  - Anbefalinger om inntak av makro- og mikronæringsstoffer
  - Kunnskapsstatus om matvaregrupper og kostholdsmønstre
  - Nye kapitler (for eksempel ultraprosessert mat)
- Matvarebaserte kostråd, som integrerer
  - overvekt og fedme
  - Miljøperspektivet av bærekraft

Nytt i NNR2023

# NNR2023 – hvorfor så viktig?

- NNR - det vitenskapelige fundamentet for nasjonale kostråd og anbefalinger. Nasjonale kostråd...
  - legger føringer for nasjonale myndigheters helsepolitikk
  - legger føringer for offentlig innkjøpspolitikk
  - vil kunne påvirke landbruks- og klimapolitikk
  - vil kunne påvirke rammevilkår for matproduksjon og foredlingsindustri betydelig

Påvirker omdømmet til animalske matvarer

# Hvordan har vi jobbet med NNR?

- Gjennomgang og vurdering av faglig kvalitet
- Bestilt utredninger og vitenskapelige gjennomganger
- Høringsinnspill
  - 15 public comments
  - Nominert fire temaer for systematisk litteraturgjennomgang av NNR
  - Alle bakgrunnsartikler
  - Opp mot 20 av kapitlene
  - Utkast til endelig rapport
- Tett dialog og kunnskapsutveksling med andre aktører i landbruket
- Møter og foredrag
- Aktive i samfunnsdebatten

Matvaregruppe	NNR2023	Dagens kostråd	Dagens forbruk
<p>Rødt og bearbeidet rødt kjøtt, inkl. elg, hjort og reinsdyr <b>(NB! Korrigert i 2024 til at vilt ikke inngår i det tallfestede rådet)</b></p> <p>Alle tall oppgitt i tilberedt vare</p>	<p>Helse: <b>Lite og maks 350 g rødt kjøtt i uken</b> (tilberedt), inkludert bearbeidet kjøtt. Bearbeidet rødt kjøtt så lavt som mulig. Fettsyresammensetning</p> <p>Miljø: inntaket bør ligge godt under 350 g/uke</p> <p>Redusert rødt kjøtt må ikke erstattes av hvitt kjøtt</p>	500 g rødt og bearbeidet rødt kjøtt i uken	Omtrent 515 g per uke
<p>Hvitt kjøtt</p> <p>Alle tall oppgitt i tilberedt vare</p>	<p>Helse: <b>ingen evidens</b> for mengdeanbefaling. Bearbeidet hvitt kjøtt så lavt som mulig.</p> <p>Miljø: ikke øke dagens forbruk, men helst være lavere</p>	Ingen mengdeanbefaling	Omtrent 240 g per uke
Egg	<p>Helse: <b>inntil 1 egg/dag (NB! korrigert i 2024)</b></p> <p>Miljø: lavere miljøpåvirkning enn kjøtt og melk. Negativt for biodiversitet</p>	Ingen mengdeanbefaling	Omtrent 4 egg per uke
Melk og meieriprodukter	<p>Helse: <b>350-500 g/dag</b>, magre meieriprodukter. <b>(NB! Uttalt 08.02.24 at dette ikke er å anse som en øvre grense)</b></p> <p>Miljø: høy miljøbelastning</p>	3 porsjoner magre meieriprodukter per dag (= 600 g)	Omtrent 4 porsjoner per dag. (= 800 g)

# Hvor mange egg kan man spise? Nå endres formuleringene i nye kostholdsråd.



Lytt til saken • 6 minutter



1x



«Et inntak på opptil ett egg per dag kan være del av et sunt kosthold», sto det i nye råd. Nå er setningen fjernet.

[Aftenposten 05.02.24](#)



## Erik Arnesen

Er doktorgradsstipendiat i ernæring ved Universitetet i Oslo og sitter i Nasjonalt råd for ernæring

### Denne setningen fjernes

Erik Arnesen har vært med å skrive oppsummeringsteksten om egg i de nye nordiske ernæringsanbefalingene.

- Inntrykket mitt fra diskusjoner i sosiale medier, er at det har festet seg et inntrykk om at vi advarer mot å spise egg. Det er en feiloppfatning, sier Arnesen.

Han forstår likevel at formuleringene deres kan ha bidratt til forvirring. De har derfor nå besluttet å ta vekk setningen «Et inntak på opptil ett egg pr. dag kan være del av et sunt kosthold».

- Det betyr ikke at det er noe feil med setningen, men jeg skjønner at den kan misforstås, sier Arnesen.

- Kolby mener at setningen kan leses som om det ikke er bra å spise mer enn ett egg?

- Ja, det er forståelig og det kan jeg være enig i. Men det var ikke det som var tanken bak å sette en sånn klar begrensning, sier Arnesen.

Matvaregruppe	NNR2023	Dagens kostråd	Dagens forbruk
<b>Fisk og sjømat</b> <b>Alle tall oppgitt i tilberedt vare</b>	Helse: <b>300-450 g per uke</b> (tilberedt vare). Minst 200 g fet fisk Miljø: velge fisk fra bærekraftige bestander og produksjoner	300-450 gram ren fisk i uken. Minst 200 gram bør være fet fisk	Omtrent 200 g per uke
<b>Grønnsaker, frukt og bær</b>	Helse: <b>500-800 g/dag.</b> Miljø: Lavt klimaavtrykk, men bruk av pesticider, biodiversitet	Minst 5 om dagen (=500 g). Halvparten bør være grønnsaker	Omtrent 350 g per dag
<b>Nøtter og frø</b>	Helse: <b>20-30 g per dag</b> Miljø: når økt inntak, må gjøres en mer detaljert anbefaling (vann og biodiversitet)	Ingen mengdeanbefaling («en liten håndfull»)	Underkant av 10 g per dag
<b>Belgfrukter</b>	Ingen mengdeanbefaling, men bra for helse og miljø, og inntaket bør være høyere («være en betydelig del av kostholdet»)	Ingen mengdeanbefaling	Underkant av 10 g per dag
<b>Fullkorn</b>	Helse: <b>90 g per dag</b> Miljø: lavt klimaavtrykk. Økt forbruk anbefales	70-90 g fullkorn per dag	Ca. 60 g per dag

# Næringsstoffer

## Referanseverdier for første gang

- Vitamin K
- Biotin (B7)
- Pantotensyre (B5)
- Kolin
- Mangan
- Molybden
- Fluorid

## Økning på > 20 % fra NNR2012

- Vitamin E
- **Vitamin B6**
- Folat
- **Vitamin B12**
- Vitamin C
- **Kalsium**
- **Vitamin B1**
- **Sink**
- **Selen**



# Endring i næringsstoffanbefalinger barn og unge

Næringsstoff	NNR2012			NNR2023			
	2-5	6-9	10-13 (jenter/gutter)	1-3	4-6	7-10	11-14 (jenter/gutter)
Aldersgruppe, år							
Jern, mg/dag	8	9	11*	7	7	9	<b>13*/11</b>
B12, µg/dag	0,8	1,3	2,0	<b>1,5</b>	<b>1,7</b>	<b>2,5</b>	<b>3,5</b>
Kalsium, mg/dag	600	700	900	450	800	800	<b>1150</b>
Sink, mg/dag	6	7	8/11	4,5	5,8	7,7	<b>10,8/11,1</b>
B2, mg/dag	0,7	1,1	1,2/1,4	0,6	0,7	1,0	<b>1,4/1,3</b>
Selen, µg/dag	25	30	40	20	25	40	<b>60/65</b>

\*Jenter, hvis menstruasjon er anbefalingen høyere (15mg/dag)

## Heller kjøtt enn ultraproseserte pølser

Lobløgn fra matvareindustrien har sveket seg inn i de nye kostholdsdebattene, mener matviter Marit Kolbu.



Rune Blomhoff anbefaler 350 gram kjøtt i uka. Han mener debatten om kostrådene er særnorsk. (Foto: Nina Kristiansen)

## – Det er bare i Norge vi krangler om kostholdsrådene

– Jeg skjønner ikke hvorfor, sier Rune Blomhoff, som ledet arbeidet med de nye nordiske kostrådene.



Nina Kristiansen  
JOURNALIST  
Tirsdag 29. august 2023 - 04:30



# Adventistredaktør om kosthold: – Gud vet hvordan vi fungerer best

KOSTHOLD: Nye nordiske kostholdsråd ligner på livsstilen Adventistkirken har oppfordret til i 160 år.



de nye

## Kostråd på gyngende grunn

Et stort stykke arbeid er nedlagt når NNR for første gang skal gi matvarebaserte kostråd. MatPrat har i sine høringsinnspill pekt på at de helsebaserte rådene for kjøtt og egg er preget av vitenskapelige svakheter og at grunnlaget er svært usikkert.

Av Elin Lundekvam By, seniorrådgiver ernæring og Trine Thorkildsen, fagleder ernæring MatPrat – Opplysningskontoret for egg og kjøtt

Egg og kjøtt er en vesentlig bidragsyter til blant annet høykvalitetsprotein, jern, D-vitamin og mineraler som jod og sink – næringsstoffer kroppen trenger for normal forbrenning, og utvikling, kognitiv funksjon og immunforsvar. Flere i befolkningen er for lavt inntak av jern, jod eller min D. Eksempelvis har 1 av 3 unge jenter og gravide jernmangel.



Edvekam By (til venstre) er seniorrådgiver i MatPrat.

fersk rapport fra FN's mat- og landbruksorganisasjon, FAO, fremhever at kjøtt har en vesentlig rolle i å være et næringsrikt og helbredende thold. Videre konkluderer den med at moderat mengder

## Nye anbefalinger for kosthold får sterk kritikk i ny rapport

Sjøn måke 200 gram rødt kjøtt i uken, rådet nordiske ernæringsmyndigheter. Nå mener forskere at anbefalingene har tre store uavklar

**N**ordiske ernæringsmyndigheter har i dag offentliggjort nye anbefalinger for kosthold. Rådene er basert på de nordiske kostholdsrådene fra 2017, men med noen endringer. Det er blant annet anbefalingen om å spise 200 gram rødt kjøtt i uken som har fått mest oppmerksomhet. I tillegg er det anbefalingen om å spise 100 gram fisk i uken som har fått mye oppmerksomhet. Rådene er basert på de nordiske kostholdsrådene fra 2017, men med noen endringer. Det er blant annet anbefalingen om å spise 200 gram rødt kjøtt i uken som har fått mest oppmerksomhet. I tillegg er det anbefalingen om å spise 100 gram fisk i uken som har fått mye oppmerksomhet.



**V**i kan ikke se at WHO support er basert på vitenskap eller transparent, slik de selv hevder. Dette er ikke overbevisende at MatPrat som ønsker å følge sine egne, og anbefalinger til. Dette er ikke overbevisende at MatPrat som ønsker å følge sine egne, og anbefalinger til. Dette er ikke overbevisende at MatPrat som ønsker å følge sine egne, og anbefalinger til.

## Ernæringsforsker: Kostrådene er på kollisjonskurs med kroppen

De nye kostrådene ei får servert 20. juni, dekker over dype, systemiske problemer med i medisin og ernæring Simon Dankel. Det handler om både matvareindustriens makt og en virkelighetsfjern forståelse av vitenskap.



TIDSSKRIFTET DEN NORSKE LEGESAMFUNN

ARTIKLER FAGOMRÅDER UTGAVER PODKAST FORFATTERVEILEDNING LEGEJOBBER SØK Q

DEBATT

### Hva kreves av kunnskap for man gir kostholdsråd?

## Fett eller lett

Anbefalingen om å velge magre meieriprodukter må bort.



Marit Kolbu  
høgskolelektor og forsker, fagstaben i ernæring, Oslo Nye Høgskole  
Ulrike Lisberg  
færsteanuermis og instituttleder, fagstaben i ernæring, Oslo Nye Høgskole  
Elin Transteth  
programansvarlig, fagstaben i ernæring, Oslo Nye Høgskole  
Elin Sævi Klidahl  
høgskolelektor, fagstaben i ernæring, Oslo Nye Høgskole

# FOOD POLITICS

by Marion Nestle

Ultra-processed pushback #3: Nordic Nutrition Rese reply

Tweet

Aslak Nore @aslaknore

Ikke tenkt så mye på Helsedirektoratet siden de hindret nordmenn i å ta farvel med døende slektninger og sjefen ymte frempå om å avlyse stortingsvalget av smittehensyn, men nå er de tilbake. Med kostråd like fundamentalistiske som koronastrategien.

Norges svar på Tallban.

Nye kostråd:

# - Unngå alkohol

## 100 grunner til at integrering av bærekraft i kostrådsanbefalingene har vært feilslått

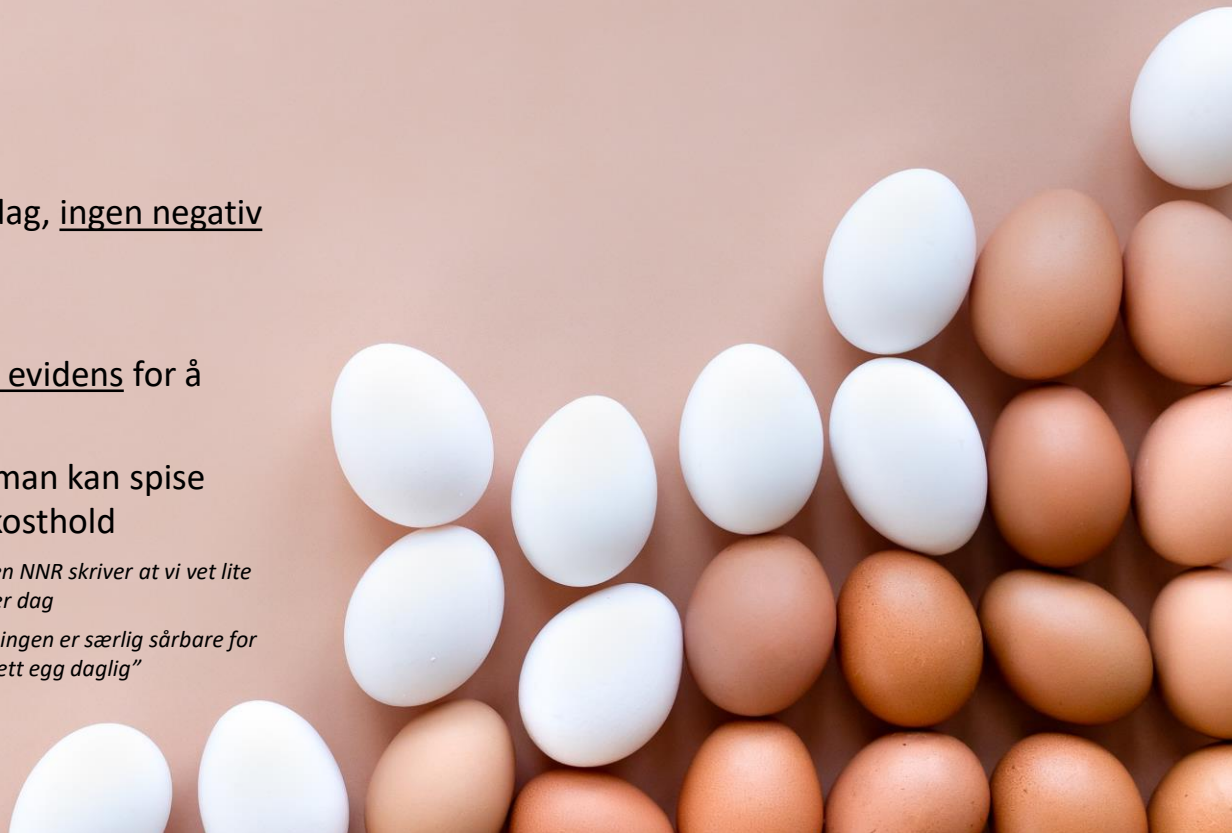


## Generell kritikk av NNR2023-prosessen

- Manglende transparens i prosessen
- Utvidet NNR-rapport (kunnskapsgrunnlaget) enda ikke publisert
- Kort tid mellom høringsfrister i siste fase: skinnporsess?
- utfordringer med både ernærings- og bærekraftsdelen av arbeidet
- Sviktende grunnlag for svært konkrete mengdeanbefalinger

# Inkonsistente om egg og helse

- Næringsrik matvare
- Kan øke blodkolesterol
- Observasjonsstudier: 1 egg per dag, ingen negativ effekt
  
- NNR uttaler: det er utilstrekkelig evidens for å kunne gi konkret anbefaling
- Likevel, helsebasert anbefaling: man kan spise opptil 1 egg om dagen i et sunt kosthold
  - Dette antyder det er skadelig å spise mer, men NNR skriver at vi vet lite om helseeffekten av å spise mer enn 1 egg per dag
  - Er endret i 2024 til "Ingen grupper av befolkningen er særlig sårbare for positive eller negative helseeffekter av inntil ett egg daglig"





## Rent hvitt kjøtt: nøytral helseeffekt

- næringsrik og kilde til proteiner av høy kvalitet, flere B-vitaminer og selen
- gunstigere fettsyresammensetning
- nøytral helseeffekt og virker verken å øke eller redusere risiko for hjerte- og karsykdom eller diabetes type 2
- ingen mengdeanbefaling for rent hvitt kjøtt basert på helse, ikke tilstrekkelig forskning

Basert på NNRs egen kunnskapsgjennomgang

## Rødt kjøtt anbefaling basert på tarmkreftrisiko

*“anbefaler at inntaket av rødt kjøtt (inkludert bearbeidet rødt kjøtt) bør være lavt og ikke overstige 350 gram i uka (ferdig tilberedt)”*

- Kilde til høykvalitetsprotein, umettet fett, jern, sink, B-vitaminer, men også mettet fett
- Øker risiko for tarmkreft, og kan øke risiko for hjerte- og karsykdom og diabetes type 2
- Bidrar betydelig til sykdomsbyrden i Norden

# Manglende samsvar og sprikende forklaringer

WCRF-rapporten, 2018:

- **Anbefaler 350-500g/uka** rent rødt kjøtt → balanserer fordeler (næringsstoffinnhold) og ulemper (kreftrisiko).
- Virker stadig mindre sannsynlig at enkeltmatvarer er viktige faktorer i å forebygge eller forårsake kreft. Heller helheten av kosthold og livsstil som er avgjørende.



Lescinsky og kolleger, 2022:

- Stor usikkerhet → trygt inntaksnivå et sted mellom 0–98 gram/dag
- Svak evidens
- Marginal risiko: 6 %



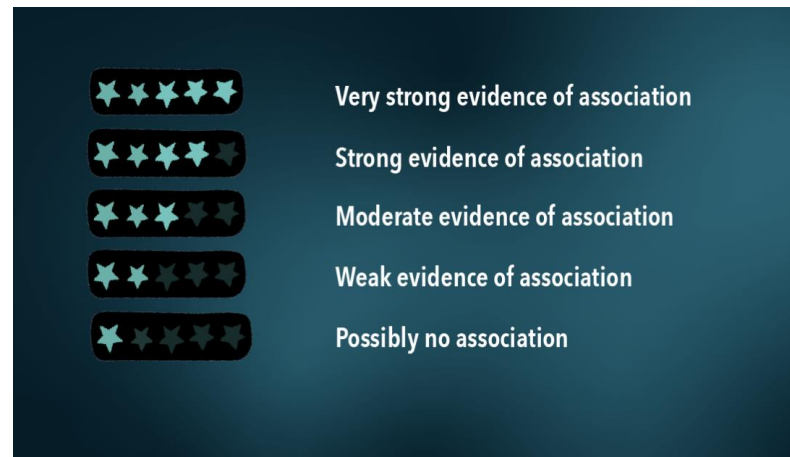
*"While there is some evidence that eating unprocessed red meat is associated with increased risk of disease incidence and mortality, it is weak and insufficient to make stronger or more conclusive recommendations."*

# Ny metodikk i 2022 fra forskergruppen bak Global Burden of Disease

- Tidligere metaanalyser har gitt sprikende resultater og har ikke formelt vurdert bevisstyrke
- Kvantitativ vurdering av bevisstyrke med stjernesystem
- Evaluering av seks helseutfall
  - \*\*, *Svake bevis: tarmkreft (6%), brystkreft (3%), diabetes 2 (1%) iskemisk hjertesykdom(1%)*
  - \*, *Ingen bevis: slag (iskemisk hjerneslag og hjerneblødning)*
- Risiko minimert ved 0 g/d
  - *Men, inkludering av usikkerhetsintervall 0 – 200 g/d*
- Mangler solid og god forskning på området

## Burden of Proof: Which health studies are supported by strong evidence?

IHME introduces the Burden of Proof, a new star rating system to help consumers make sense of confusing health guidance.



**nature**  
**medicine**

ARTICLES

<https://doi.org/10.1038/s41591-022-01968-z>

Check for updates

OPEN

### Health effects associated with consumption of unprocessed red meat: a Burden of Proof study

Haley Lescinsky<sup>1</sup>, Ashkan Afshin<sup>1,2</sup>, Charlie Ashbaugh<sup>1</sup>, Catherine Bisignano<sup>1</sup>, Michael Brauer<sup>1,2,3</sup>, Giannina Ferrara<sup>1</sup>, Simon I. Hay<sup>1,2</sup>, Jiawei He<sup>1,2</sup>, Vincent Iannucci<sup>1</sup>, Laurie B. Marczak<sup>1</sup>, Susan A. McLaughlin<sup>1</sup>, Erin C. Mullany<sup>1</sup>, Marie C. Parent<sup>1</sup>, Audrey L. Serfes<sup>1</sup>, Reed J. D. Sorensen<sup>1</sup>, Aleksandr Y. Aravkin<sup>1,2,4</sup>, Peng Zheng<sup>1,2</sup> and Christopher J. L. Murray<sup>1,2,5\*</sup>

Characterizing the potential health effects of exposure to risk factors such as red meat consumption is essential to inform health policy and practice. Previous meta-analyses evaluating the effects of red meat intake have generated mixed findings and do not formally assess evidence strength. Here, we conducted a systematic review and implemented a meta-regression—relaxing conventional log-linearity assumptions and incorporating between-study heterogeneity—to evaluate the relationships between unprocessed red meat consumption and six potential health outcomes. We found weak evidence of association between unprocessed red meat consumption and colorectal cancer, breast cancer, type 2 diabetes and ischemic heart disease. Moreover, we found no evidence of an association between unprocessed red meat and ischemic stroke or hemorrhagic stroke. We also found that while risk for the six outcomes in our analysis combined was minimized at 0 g unprocessed red meat intake per day, the 95% uncertainty interval that incorporated between-study heterogeneity was very wide: from 0–200 g d<sup>-1</sup>. While



# World Cancer Research Fund: rent rødt kjøtt 350-500g/uka

- Personer som spiser store mengder rødt/bearbeidet kjøtt har en tendens til å spise mindre hvitt kjøtt, fisk og grønnsaker – og omvendt
- Vil være en viss usikkerhet knyttet til tolkning av observasjonsstudier fordi helserelaterte atferdsfaktorer ofte henger sammen = utfordrende å avdekke hvor den virkelige korrelasjonen er
- Stadig mindre sannsynlig at enkeltmatvarer i seg selv er viktige i å forårsake (eller forebygge) kreft
- Helheten av kosthold og livsstil viktigst

## Konfunderende faktorer – en betydelig utfordring



MEAT, FISH AND DAIRY PRODUCTS AND THE RISK OF CANCER					
WCRF/AICR GRADING		DECREASES RISK		INCREASES RISK	
		Exposure	Cancer site	Exposure	Cancer site
STRONG EVIDENCE	Convincing			Processed meat <sup>1</sup>	Colorectum 2017
	Probable	Dairy products	Colorectum 2017 <sup>2</sup>	Red meat <sup>3</sup> Cantonese-style salted fish <sup>4</sup>	Colorectum 2017 Nasopharynx 2017
LIMITED EVIDENCE	Limited – suggestive	Fish	Liver 2015 Colorectum 2017	Red meat <sup>3</sup>	Nasopharynx 2017 Lung 2017 Pancreas 2012
				Processed meat <sup>1</sup>	Nasopharynx 2017 Oesophagus (squamous cell carcinoma) 2016 Lung 2017 Stomach (non-cardia) 2016 Pancreas 2012
				Foods containing haem iron <sup>6</sup>	Colorectum 2017
			Grilled (broiled) or barbecued (charbroiled) meat and fish	Stomach 2016	
		Dairy products	Breast (premenopausal) 2017 <sup>5</sup>	Dairy products	Prostate 2014 <sup>7</sup>
Diets high in calcium	Breast (premenopausal) 2017	Diets high in calcium	Prostate 2014		

World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research. Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: a Global Perspective. A summary of the Third Expert Report. Continuous Update Project Expert Report 2018.

World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research. Meat, fish and dairy products and risk of cancer. Continuous Update Project Expert Report 2018.

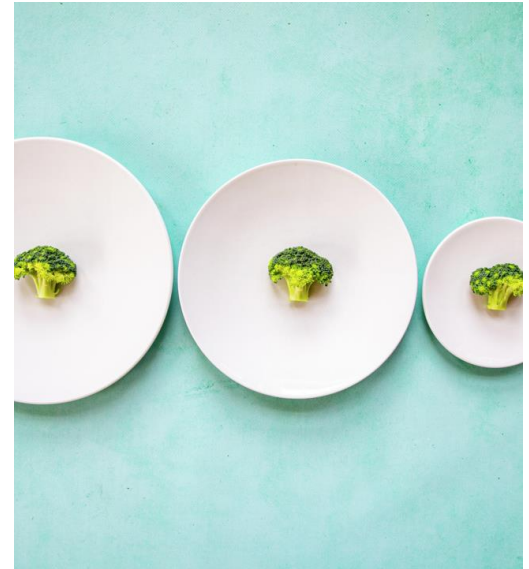
# Skiller ikke mellom pølse og biff



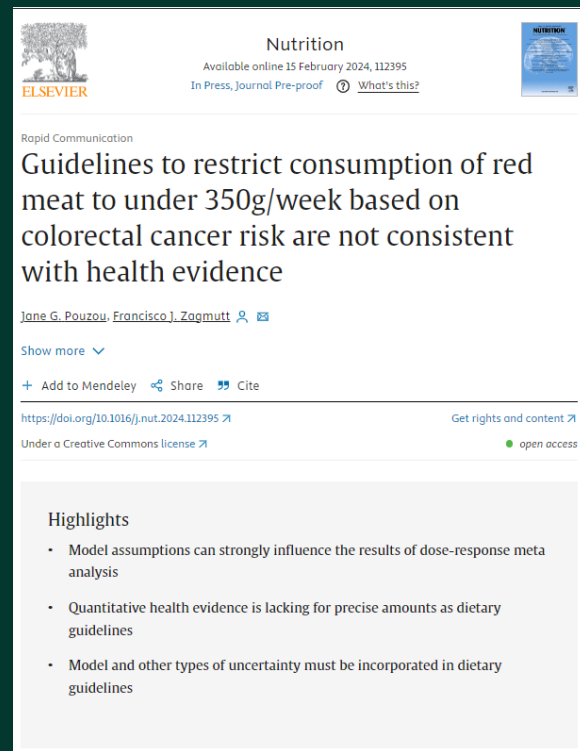
Begge hovedkildene til NNR inkluderer studier som ikke tydelig skiller mellom hvorvidt folk har spist bearbeidet eller rent rødt kjøtt  
→ Misvisende konklusjoner



Flere av studiene har ikke kontrollert for alkoholbruk, fysisk aktivitet, røyking, energiinntak eller kroppsvekt



Ifølge forskningen NNR viser til:  
opptil 700 g rent rødt kjøtt i uka  
ikke assosiert med økt  
sykdomsrisiko



**Nutrition**  
Available online 15 February 2024, 112395  
In Press, Journal Pre-proof [What's this?](#)

ELSEVIER

Rapid Communication

### Guidelines to restrict consumption of red meat to under 350g/week based on colorectal cancer risk are not consistent with health evidence

Jane G. Pouzou, Francisco J. Zagmutt [ORCID](#) [Email](#)

Show more [v](#)

[+](#) Add to Mendeley [🔗](#) Share [🗨](#) Cite

<https://doi.org/10.1016/j.nut.2024.112395> [Get rights and content](#) [↗](#)

Under a Creative Commons license [↗](#) [open access](#) [↗](#)

#### Highlights

- Model assumptions can strongly influence the results of dose-response meta analysis
- Quantitative health evidence is lacking for precise amounts as dietary guidelines
- Model and other types of uncertainty must be incorporated in dietary guidelines

Ifølge NNR kan vi spise mer godteri og kaker enn leverpostei og kokt skinke

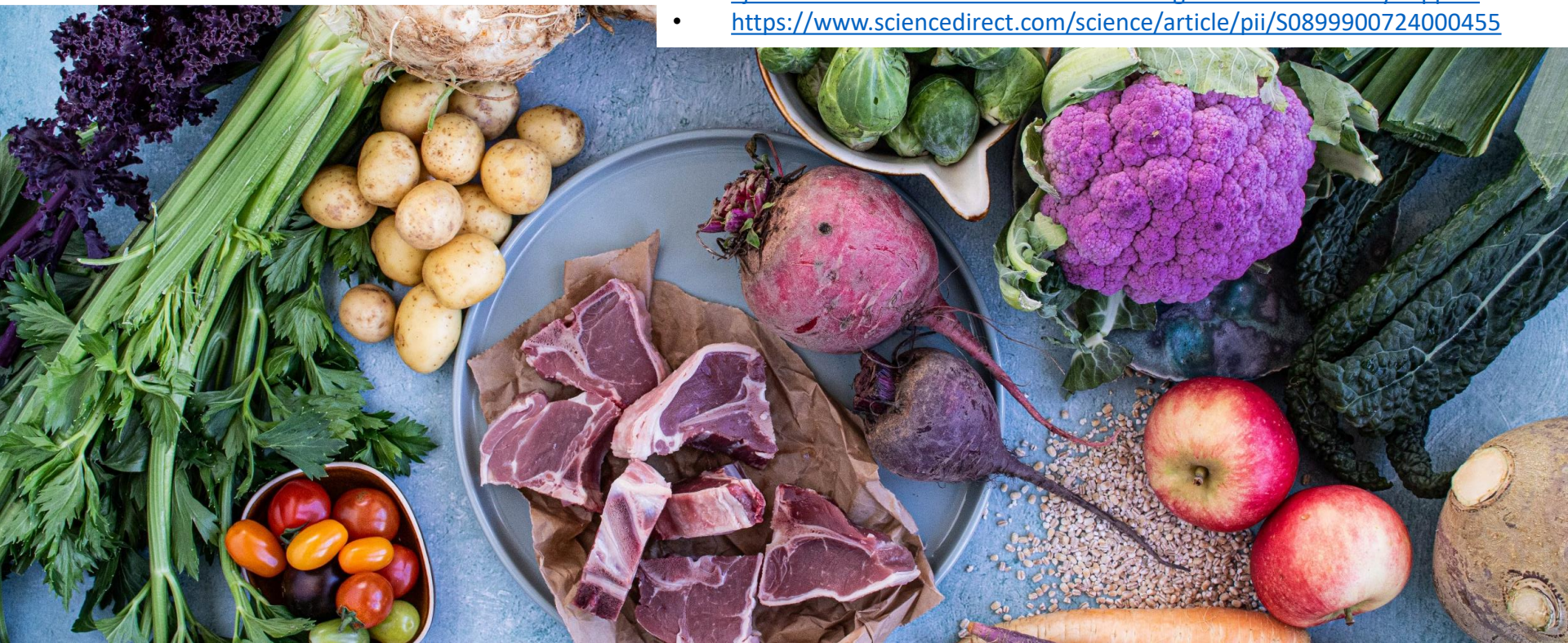
Strengere ordlyd i NNR om bearbeidet kjøtt enn nåværende norske kostråd:

- «inntaket bør være så lavt som mulig» (versus dagens råd om å «begrense inntaket»)
- Tydeligere at anbefaling gjelder både hvitt kjøtt og rødt kjøtt
- Basert på tarmkreftrisiko og WCRF-rapporten (2018) og sykdomsbyrde data
  - *Svakhet: forskningen skiller ikke mellom hvitt kjøtt og rødt kjøtt. Foreslått mekanisme: hem-jern, mettett fett og salt.*

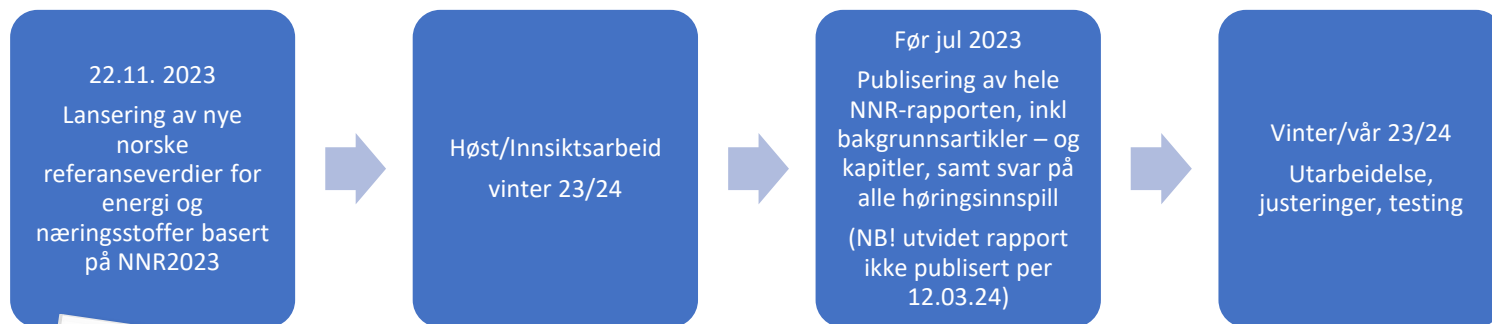


# Et prinsipielt problem

- <https://epixanalytics.com/nordic-nutritional-recommendations-2023-balancing-nutrition-health-and-environment/>
- <https://www.matprat.no/artikler/ernaring/manglende-grunnlag-for-nordisk-maksanbefaling-om-rodt-kjott/>
- <https://www.idunn.no/doi/10.18261/ntfe.21.3.10>
- <https://www.aftenposten.no/sprek/i/nQe1RJ/spis-maks-350-gram-roedt-kjoett-i-uken-raades-vi-naa-faar-anbefalingen-sterk-kritikk-i-ny-rapport>
- <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0899900724000455>

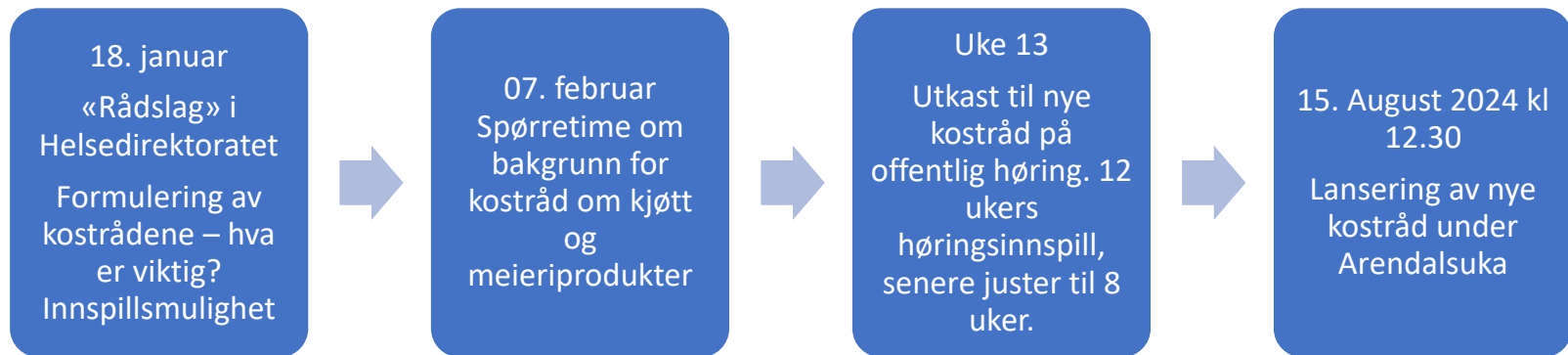


# Prosess nye norske kostråd 2023-2024



Nettside for den nasjonale kostrådsprosessen: <https://www.helsedirektoratet.no/tema/kosthold-og-ernaering/kostradene/revisjon-av-de-norske-kostradene>

# Prosess nye kostråd 2023-2024



## DETTE BØR DU SPISE!

● HOVEDPROGRAM



Arrangør	Arendalsuka, Helse­direktoratet
Dag	Torsdag 15/8 2024 12:30 - 13:30
Arrangementstype	Debatt
Tema	Helse
Språk	Norsk
Sted	Bærekraftscenen
Antall plasser i lokalet	260

[VIS PÅ KARTET](#)

### Om arrangementet

Under Arendalsuka presenteres Helse­direktoratet sine nye kostråd. Etter presentasjonen blir det debatt om både de ferske kostrådene og nytte­verdien av slike statlige råd.



Ta gjerne kontakt om du har spørsmål:

[Trine.thorkildsen@matprat.no](mailto:Trine.thorkildsen@matprat.no)