

Skåringssystemer for mat

– lar det seg gjøre å rangere mat
etter ernæringsmessig kvalitet?

Marianne Hope Abel og Anna Amberntsson
Senter for bærekraftig kosthold
Folkehelseinstituttet



Hva bestemmer hvor sunn eller usunn en matvare er?



Foto: colourbox.com

NewTools skår for ernæringsmessig kvalitet

Kriterier

- ✓ Utviklet av uavhengige forskere
- ✓ Basert på dokumenterte sammenhenger mellom kosthold og helse
- ✓ Mulig å bruke til merking av all mat* (blant annet)
- ✓ Skårer på en skala



- ? Skårer i tråd med de norske/nordiske kostrådene
- Fanger opp variasjon i ernæringsmessig kvalitet innenfor matvarekategorier, men også til en viss grad mellom matvarekategorier

*Unntak: Barnemat, spesialprodukter, alkoholholdig drikke

Utvikling av skår for ernæringsmessig kvalitet

Forskergruppen

Folkehelseinstituttet

- Marianne H. Abel
- Anne Lise Brantsæter
- Mari Mohn Paulsen
- Kaja Lund-Iversen

Postdoc

- Bente Øvrebø 2022-23
- Anna Amberntsson 2023-25

Universitetet i Oslo

- Lene Frost Andersen
- Dina Moxness Konglevoll

+ master studenter



Partnere i NewTools

**Strategisk råd
Vitenskapelig råd**

Nutri-Score algoritmen



Særregler for:

- Ost (får alltid proteinpoeng)
- Rødt kjøtt (får aldri mer enn 2 proteinpoeng)

Egne algoritmer:

- Drikkevarer (tilpasset lavere næringstetthet)
- Olje, fett, nøtter og frø (fettkvalitet er vektlagt)

Nutri-Score algoritmen for generelle matvarer

POINTS	Energy (kJ per 100 g)	Sugars (g per 100 g)	Saturates (g per 100 g)	Salt (g per 100 g)
0	≤ 335	≤ 3.4	≤ 1	≤ 0.2
1	> 335	> 3.4	> 1	> 0.2
2	> 670	> 6.8	> 2	> 0.4
3	> 1005	> 10	> 3	> 0.6
4	> 1340	> 14	> 4	> 0.8
5	> 1675	> 17	> 5	> 1
6	> 2010	> 20	> 6	> 1.2
7	> 2345	> 24	> 7	> 1.4
8	> 2680	> 27	> 8	> 1.6
9	> 3015	> 31	> 9	> 1.8
10	> 3350	> 34	> 10	> 2
11		> 37		> 2.2
12		> 41		> 2.4
13		> 44		> 2.6
14		> 48		> 2.8
15		> 51		> 3
16				> 3.2
17				> 3.4
18				> 3.6
19				> 3.8
20				> 4



Update of the Nutri-Score algorithm

Update report from the Scientific Committee of the Nutri-Score
2022

The update report from the Scientific Committee of the Nutri-Score was voted on June 29, 2022 and accepted unanimously by the members of the Scientific Committee.

https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/EN/_Food-and-Nutrition/nutri-score-update-algorithm.pdf?__blob=publicationFile&v=2



POINTS	Proteins (g per 100 g)	Fibres (g per 100 g)	Fruit, vegetables and legumes (%)
0	≤ 2.4	≤ 3.0	≤ 40
1	> 2.4	> 3.0	> 40
2	> 4.8	> 4.1	> 60
3	> 7.2	> 5.2	-
4	> 9.6	> 6.3	-
5	> 12	> 7.4	> 80
6	> 14		
7	> 17		

1.4. Final Nutri-Score thresholds

FNS points	Class	Colour
Min to 0	A	Dark green
1 to 2	B	Light green
3 to 10	C	Yellow
11 to 18	D	Light Orange
19 to Max	E	Dark orange

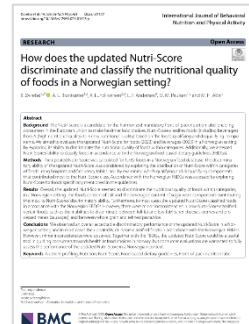
Hvordan fungerer Nutri-Score i en norsk setting?

Variasjon innen matvarekategorier

Samsvar med kostrådene



<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/37817251>



Samsvar med ernæringseksperters evaluering av matvarer



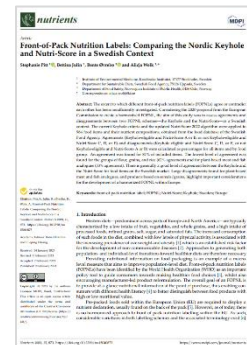
<http://dx.doi.org/10.29219/fnr.v69.11444>



Samsvar med Nøkkelhullet



<https://www.mdpi.com/2072-6643/15/4/873>



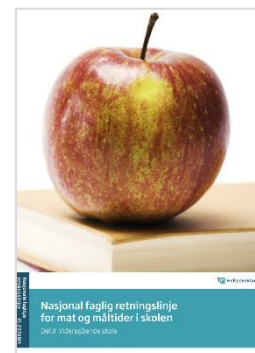
Perspektiver fra ulike aktører i matsystemet



NewTools
for bærekraftige matsystemer

<https://doi.org/10.29219/fnr.v68.10254>

Samsvar med retningslinjer for mat og måltider i skolen



<https://doi.org/10.29219/fnr.v69.11483>



A



B



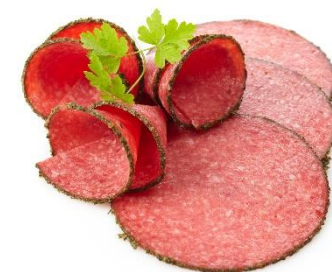
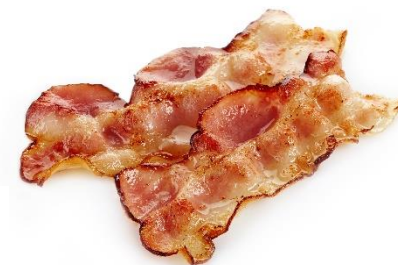
C



D



E



A



B



C



D



E



A



B



C



D



E



A



B



C



D



E





B



C



D



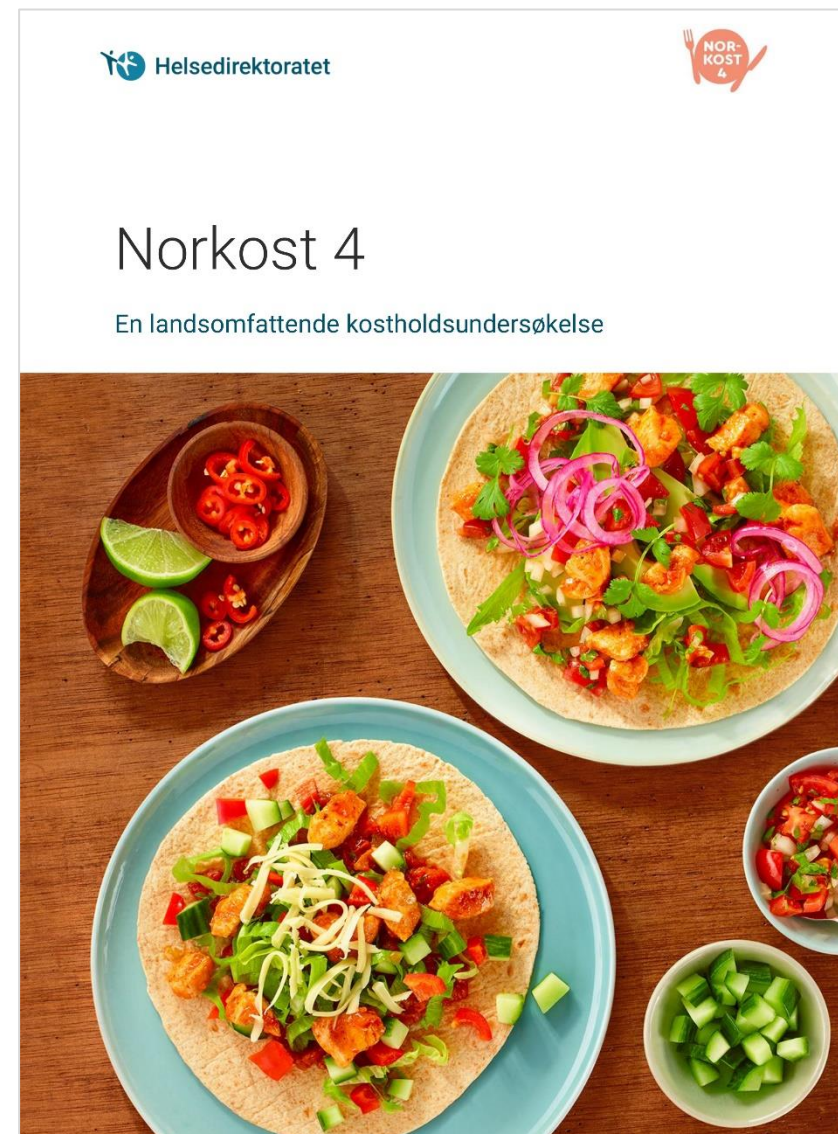
E



Samsvar med kostholdskvalitet

- Norkost 4 - Landsrepresentativ undersøkelse av kosthold blant voksne i Norge
 - 2022-2023
 - N=1964, 18–80 år
 - 2 x 24t kostintervju

Foreløpige resultater - upublisert



Samsvar med kostholdskvalitet

Bedre kostholdskvalitet (målt med Nutri-Score) var assosiert med:



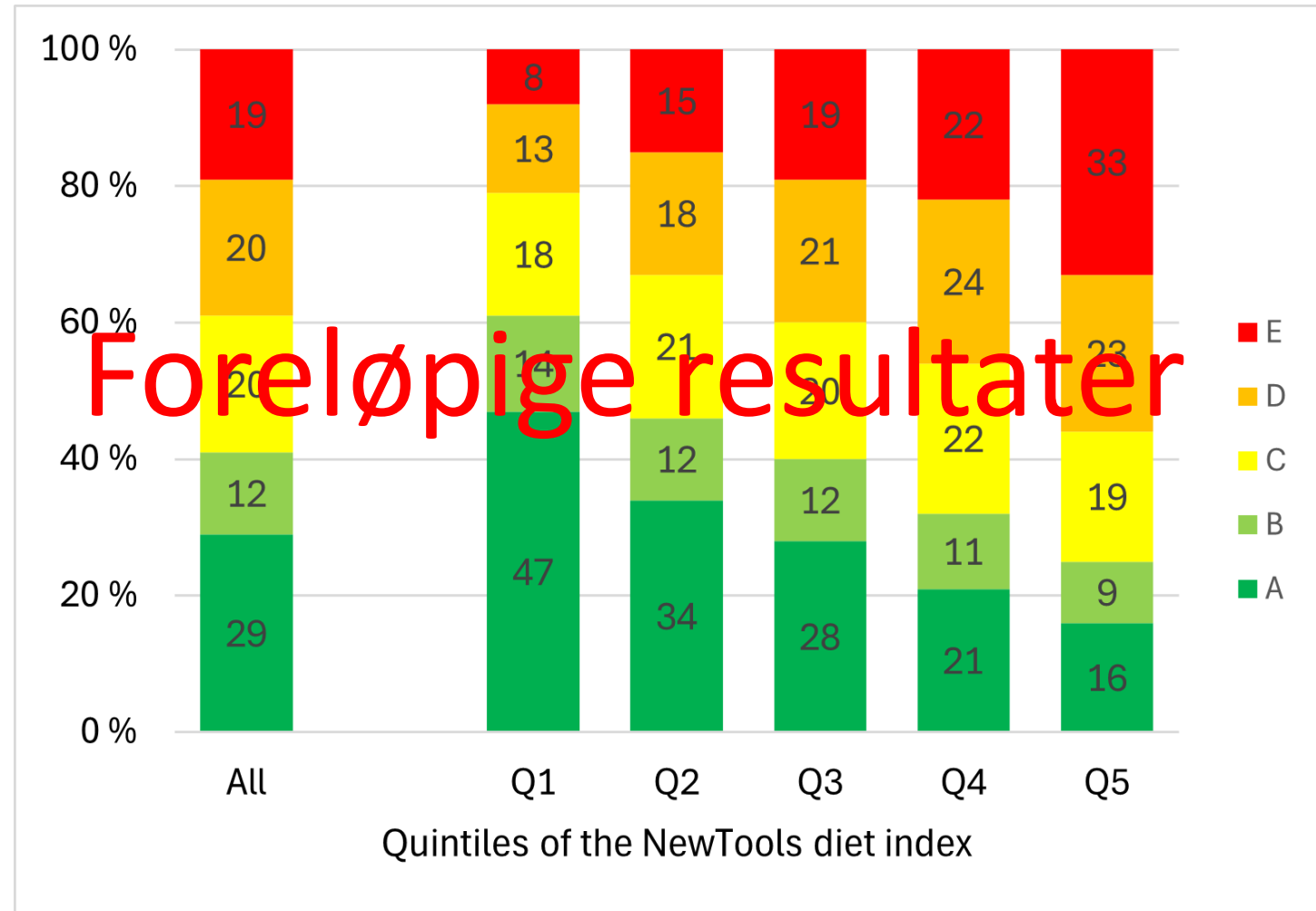
Personer med bedre kostholdskvalitet spiste mer:

- Frukt, bær og grønnsaker
- Fullkornsprodukter
- Fisk og skalldyr

Men mindre:

- Rødt kjøtt
- Prosessert kjøtt
- Søtsaker

Foreløpige resultater - upublisert



Samsvar med risiko for å ta blodtrykksmedisin



- Lenkes til helseregistre:
- Medisinsk fødselsregister
 - Folkeregisteret
 - Legemiddelregisteret



Oppsummering

Lar det seg gjøre å rangere mat etter ernæringsmessig kvalitet?

- Stort sett ser Nutri-Score ut til å samsvare godt med de norske kostrådene
- Det er avdekket noen rom for forbedringer
- «NewTools-skåren» er en revidert Nutri-Score som fungerer godt til å rangere mat etter sunnhet i en norsk setting
- Viktig med jevnlige revisjoner