

Vil ha bedre sukkermerking av matvarer

– Bruk teskjeer som måleenhet i stedet for sukker per gram, mener Legeforeningen.

– Det er ikke lett å forstå på innholdsdeklarasjonen hvor mye 10 gram sukker egentlig er, sier president Hege Gjessing. Hun foreslår at myndighetene går over til å bruke begrepet teskjeer når mengde sukker angis i matvarer.

– Slik vil folk lettere forstå hvor mye sukker det faktisk er i matvarer. Alle skal kunne kjøpe sunne matvarer og da er det viktig å vite hva de inneholder.

Gjessing går inn for et differensiert moms-system og er ikke fremmed for en prisøkning på 20 % for usunne matvarer. Men det innebærer at sunne matvarer får en tilsvarende prisreduksjon. Både den norske og den britiske legeforening har vedtatt en rekke konkrete tiltak som vil bidra til et bedre og sunnere kosthold i befolkningen.

Fysisk aktivitet også viktig

Men i tillegg til et sunt kosthold, mener hun det er det er viktig at barn og ungdom er fysisk aktive. Legeforeningen har foreslått innført en times fysisk aktivitet hver dag for denne gruppen. Sammen med gratis frukt og grønt på skolen, mener Gjessing grunnlaget legges for en bedre helse.

Det var i en debatt om sukkeravgifter og sunne matvare i NRK P2-programmet EKKO at Hege Gjessing foreslo bedre sukkermerking. Helseminister Jonas Gahr Støre og kokken Andreas Viestad deltok også i programmet.



Foto Ellen Juul Andersen

Ansvar for egen helse

Helseministeren trakk frem det store helseproblemet at hver femte åtteåring er overvektig.

– Dette er et samfunnsansvar, sa han og benyttet også anledningen til å minne om at alle har ansvar for sin helse, og at det er alles ansvar for alles helse.

– Man må se på områder hvor avgifter rammer usunn mat, men før man forbyr enkelte matvarer, skal man tenke seg godt om, sa han.

Stortingsmeldingen om folkehelse legges frem om noen få uker og Støre understreket behovet for at flere tiltak kan iverksettes samtidig.

Ellen Juul Andersen

ellen.juul.andersen@legeforeningen.no
Samfunnspolitisk avdeling

Sukkerforbruket går i riktig retning

Helsedirektoratets rapport *Utviklingen i norsk kosthold 2012* viser at det over lang tid har skjedd en positiv utvikling i det norske kostholdet (1). Forbruket av grønnsaker og frukt har økt betydelig over tid og forbruket av sukker har minsket de siste ti årene.

Fra midten av 1970-årene til begynnelsen av 1990-tallet minsket fettinnholdet i kosten. Fettsyresammensetningen endret seg i ønsket retning ved at innholdet av mettede fettsyrer og transfettsyrer minsket. I de senere år har imidlertid nedgangen i kostens innhold av mettede fettsyrer stoppet opp og økt igjen. Dødeligheten av hjerteinfarkt er siden 1970 redusert med omkring 70 % blant dem under 70 år, mens forekomsten av kreft, fedme og type 2-diabetes fortsetter å øke.

På tross av flere positive utviklingstrekk i matvareforbruket de siste årene har kostholdet til store deler av befolkningen fortsatt klare ernæringsmessige svakheter som medvirker til utvikling av blant annet hjerte- og karsykdommer, kreft, overvekt og type 2-diabetes.

1. Utviklingen i norsk kosthold 2012. Oslo: Helsedirektoratet, 2012



DEN NORSKE
LEGEFORENING

Sentralstyret 2011–13

President Hege Gjessing

Visepresident Trond Egil Hansen

Synnøve Bratlie

Marit Halonen Christiansen

Jon Helle

Cecilie Risøe

Kari Sollien

Kirsten Andrea Toft

Johan Torgersen

Sekretariatsledelsen

Generalsekretær Geir Riise

Samfunnspolitisk avdeling,
avdelingsdirektør Jorunn Fryjordet

Jus og arbeidsliv,
avdelingsdirektør
Anne Kjersti Befring

Medisinsk fagavdeling, avdelings-
direktør Bjarne Riis Strøm

Økonomi- og administrasjons-
avdeling, avdelingsdirektør
Erling Bakken

Postadresse

Den norske legeforening,
Postboks 1152 Sentrum,
0107 Oslo

Besøksadresse

Legenes hus, Akersgt. 2,
inngang fra Christiania torv, Oslo

Telefon: 23 10 90 00

Faks: 23 10 90 10

Oversikt over sentralstyrets
epostadresser, se
[www.legeforeningen.no/
sentralstyret](http://www.legeforeningen.no/sentralstyret). Ansattes epost-
adresser finnes på
www.legeforeningen.no