

## Sammenfatning (Danish summary)

I dag er en væsentlig del af årsagerne til vor tids sygdomme kostrelaterede. Anbefaling af en sund kost er derfor en af de vigtigste udfordringer for folkesundheden. Samtidig er bevaring af naturen og hensynet til miljøet og planetens sundhed blevet en ligeså vigtig udfordring, og omstændighederne kalder på en opdatering af vores madkultur. Kostenbefalinger har endnu ikke haft held til at vende fedmeepidemien, og en af grundene til dette kan være, at der ikke tages hensyn til velsmag og gastronomisk potentiale i de nuværende kostenbefalinger. Det er blevet foreslået, at kostenbefalingerne bør være mere skræddersyede til regionale forhold, der kan bidrage til at bevare den kulturelle mangfoldighed i spisevaner, og derudover bidrage til mere et miljøvenligt fødevarerforbrug.

Både gastronomer og ernæringseksperter er begyndt at tro på, at der er en fælles vej til at skabe en regional kost og en mulighed for at udvikle en sund kost, der bygger bro mellem gastronomi, sundhed og bæredygtighed. Dette danner grundlaget for det tværfaglige, 5 årige forskningsprojekt, OPUS (Optimal trivsel, udvikling og sundhed for danske børn gennem en sund Ny Nordisk Hverdagsmad), som sigter mod at definere og afprøve en Ny Nordisk Hverdagsmad (NNH). Hypotesen er, at en optimal kostsammensætning, baseret på sunde, velsmagende måltider, ikke kun bidrager til at forebygge vægtstigning, fedme og andre sundhedsproblemer, men også kan forbedre livskvalitet, indlæringssevne, og mental og fysisk præstationsevne hos børn.

I udviklingen af NNH har følgende principper har været afgørende: Sundhed, gastronomisk potentiale, nordisk identitet, og bæredygtighed. Disse principper førte til formuleringen af tre overordnede retningslinjer, der danner grundlag for NNH sammenlignet med den nuværende gennemsnitlige danske kost: (i) Flere kalorier fra vegetabiliske fødevarer og færre fra kød; (ii) Mere mad fra havet og søerne; og (iii) Mere mad fra de vilde landskaber. Disse retningslinjer blev brugt til at udarbejde en liste over råvarer der karakteriserer NNH: Frugt og grøntsager (især bær, kål, rodfrugter og bælgrugter), krydderurter, kartofler, planter og svampe fra de vilde landskaber, fuldkorn, nødder, fisk og skaldyr, tang, kød fra fritgående husdyr (herunder svin og fjerkræ), og vildt. For råvarer, der allerede indgår i de danske kostenbefalinger og med betydelig evidens for deres sundhedsfremmende egenskaber, indgår de i NNH i mindst den samme mængde som i kostrådene, fx frugt, grøntsager, kartofler, fuldkornsprodukter, nødder, fisk og skaldyr. Det anbefalede indtag af de andre råvarer i NNH (fx krydderurter, planter og svampe fra de vilde landskaber, tang, kød og vildt) er baseret på de videnskabelige argumenter for deres sundhedsfremmende egenskaber sammen med overvejelser omkring acceptabilitet, sikkerhed, tilgængelighed, og bæredygtighed.

En evaluering af næringsindholdet i NNH blev udført på baggrund af råvarerne i NNH sammenlignet med data fra de Nordiske Næringsstofanbefalinger (NNR) og indtaget i den gennemsnitlige danske kost med hensyn til både makro- og mikronæringsstoffer. Generelt var resultatet, at det gennemsnitlige daglige indtag af makro- og mikronæringsstoffer i NNH fulgte NNR med små justeringer hvor dokumentation for deres sundhedsfremmende egenskaber. Derudover blev en risikovurdering af udvalgte

NNH råvarer (vilde planter) udført, for at sikre et risikofrit indtag af disse i NNH. Vurdering blev foretaget ved brug af metoden om 'Substantial Equivalence' (SE) når data om niveau for acceptabelt dagligt indtag ikke var kendt. Det blev konkluderet, at de fleste stoffer fundet i de vilde planter med en mulig skadelig effekt, kunne findes i lignende niveauer i andre almindelige fødevarer, men yderligere evaluering og/eller analyse er nødvendig, før en daglig indtagelse af vilde planter generelt kan betragtes som risikofrit.

Endelig blev der udarbejdet en tematisk variation over tre frokostmåltider med enten fisk, kød eller vegetabilier som proteinkilde, samt en model for en ugentlig måltidsstruktur med samme variationsmuligheder for at hjælpe med at omforme retningslinjerne og råvarerne i NNH til måltider. Måltidsstrukturen er lavet med størst mulig hensyn til acceptabilitet i forhold til den danske befolknings nuværende daglige måltidskultur, og med principperne for NNH taget i betragtning. Modellen blev efterfølgende benyttet med succes i to store OPUS interventionsstudier.

NNH er et forslag til en regional kost med hensyn til sundhed, gastronomisk potentiale, nordisk identitet, og bæredygtighed. I de to interventionsstudier udført i OPUS projektet, et med overvægtige voksne og et med skolebørn, vil det blive undersøgt, hvordan en sådan kost kan påvirke den ernæringsmæssige, mentale og fysiske sundhed. Når vi får resultaterne fra disse studier, vil vi lære mere om hvordan NNH kan udvikles yderligere. En regional kost som NNH burde kunne skabes overalt i verden ved brug af de samme principper og retningslinjer.