

Sundhedspotentialet i Ny Nordisk Hverdagsmad - OPUS

Indlæringsvanskeligheder, dårlig trivsel og overvægt som følge af dårlig kost rammer et stigende antal børn i Danmark. Hos voksne kan hovedparten af overvægt, type 2-diabetes, knogleskørhed samt en væsentlig del af kræfttilfældene forebygges gennem sundere mad. Men hvorfor gik det egentlig så galt?



Arne Astrup

Vores kostvaner bestemmes af blandt andet smag, madkultur, udbud, økonomi, viden og trends – og hvad der er sundt at spise. Der er allerede et stort udbud af sunde varer, og den bedre uddannede del af befolkningen vælger også ofte at putte dem i indkøbskurven. Men især blandt den lidt mindre velhavende og ikke helt så godt uddannede del af danskerne vælges der ofte de billige og hurtige løsninger med færdigretter og fastfood. Det er uheldigvis også denne gruppe, der i forvejen har de største sundhedsmæssige problemer i form af tobaksrygning og mangel på motion.

Fødevarerindustrien kan godt producere fødevarer baseret på bedre råvarer, mindre forarbejdning, færre tilsætningsstoffer og tilmed sikre, at de både er velsmagende og sunde. Men det hjælper ikke, hvis de særligt udsatte forbrugere ikke køber dem. Der er nogle grundlæggende problemer, som skyldes en uheldig samfundsudvikling, som vi ikke har skænket mange tanker. Det er bare sket i travlheden.

Fødevarerindustrien kan godt producere fødevarer baseret på bedre råvarer, mindre forarbejdning, færre tilsætningsstoffer og tilmed sikre, at de både er velsmagende og sunde. Men det hjælper ikke, hvis de særligt udsatte forbrugere ikke køber dem. Der er nogle grundlæggende problemer, som skyldes en uheldig samfundsudvikling, som vi ikke har skænket mange tanker. Det er bare sket i travlheden.

Det er dog også svært at ændre kostvaner, når færre og færre er i stand til selv at lave mad. Hvis man mangler evnen til at kokkere, er det svært at sammensætte et velsmagende og sundt måltid. Det betyder også, at motivationen for at købe gode råvarer er ikke-eksisterende. Tiltag til eksempelvis at opprioritere skolekøkkener og hjemkundskab er derfor nødvendige, så børnene kan lære om ernæring og madlavning og bære færdighederne ind i voksenlivet.

Overvægt og adfærdsforstyrrelser kan bekæmpes med ændret kost

Der er voksende erkendelse af, at det er nødvendigt at fokusere på kosten, når overvægt og fedme skal forebygges og behandles. Og selvom der er konsensus og mange gunstige virkninger af motion, så er det klart, at motion alene ikke sænker vægten, og en diæt er nødvendig (1). Når det gælder forebyggelse af vægtøgning hos såvel voksne som hos børn, så er det nødvendigt, at kostens sammensætning ændres i forhold til de gældende kostråd, men til gengæld kan vægten holdes uden at tælle kalorier (2,3).

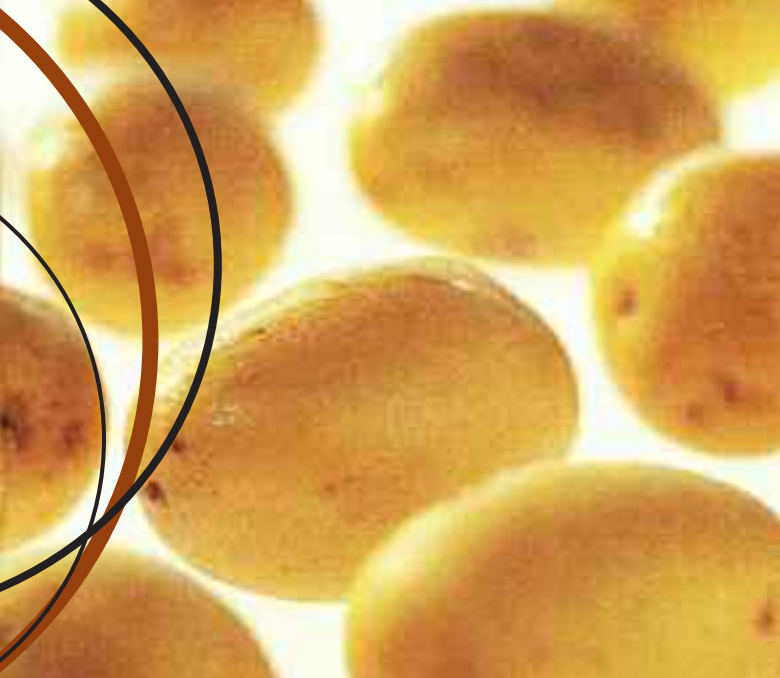
Den kostsammensætning, som vi har fundet kan mætte så godt, at man ikke overspiser, består af knap 30 E% fra fedt, 22-25 E% fra protein og resten fra kulhydrat baseret på fuldkornsprodukter og lav-glykæmiske kulhydrater. En væsentlig del af dokumentationen for disse gunstige effekter af en diætisk indsats kommer fra det Pan-europæiske multicenter-studie, Diogenes (2).

Mens de diætetiske principper er klare, så rejser resultaterne også en række spørgsmål. Kan vi øge proteinindtaget til 22-25 pct. uden at øge miljøbelastningen? Dette spørgsmål kræver, at vi



OPUS står for "Optimal trivsel, Udvikling og Sundhed for danske børn gennem Ny Nordisk Hverdagsmad"

OPUS er opdelt i syv delprojekter og er verdens største forskningsprojekt af sin art.



udforsker potentialet for vegetabiliske proteinkilder med hensyn til mættende egenskaber, samt det gastronomiske potentiale i den danske madkultur. Desuden kræver en sådan ændret kostsammensætning, at der udvikles en ny madkultur, som både tilgodeser miljø, økonomi, gastronomi, madkultur og tilgængelighed. Eller med andre ord: Diogenes har vist den optimale sammensætning af næringsstoffer, men implementeringen og forankringen i en dansk madkultur er den nye udfordring. Løsningen herpå er OPUS.

OPUS

For der er håb forude. Nordea-fonden har doneret 100 millioner kroner til forskningsprojektet OPUS ('Optimal trivsel, Udvikling og Sundhed for danske børn gennem en sund Ny Nordisk Hverdagsmad'). Projektet hører hjemme på LIFE – Det Biovidenskabelige Fakultet på Københavns Universitet og er et 5-årigt, tværfagligt projekt, der globalt set er det hidtil største, der forsker i sammenhængen mellem sundhed og nordiske fødevarer.

Formålet med OPUS er at etablere evidensbaseret viden om, hvad sundere kost betyder for indlæring, adfærd, trivsel, udvikling og sundhed hos børn og unge. Det langsigtede mål er, at resultaterne kan skabe fundamentet for kommende forebyggende strategier og anbefalinger, herunder nye kostråd til børn og unge, med det formål at fjerne usikkerhed om, hvad der er den optimale kost i skoler, fritidsordninger, øvrige daginstitutioner samt i børnefamilierne.

Derfor er der i OPUS etableret et tværfagligt samarbejde mellem gastronomi, sundhedsvidenskab, fødevarøkonomi, sociologi og sensorik. Tilsammen skal disse faggrupper udvikle og teste et sundt, bæredygtigt og velsmagende måltidssystem, kaldet "Ny Nordisk Hverdagsmad" - baseret på nordiske, sæsonnære fødevarer.

10 principper for Ny Nordisk Hverdagsmad

Fundamentet for Ny Nordisk Hverdagsmad kan opsummeres i de nedenstående 10 retningslinier, der både går på indholdet af maden og tilberedningen af den.

- Mere frugt og grønt hver dag (meget mere: Bær, kål, rodfrugter, bælgfrugter, kartofler og krydderurter)
- Mere fuldkorn – især havre, rug og byg
- Mere mad fra havet og søerne
- Kød af højere kvalitet, men mindre af det
- Mere mad fra de vilde landskaber
- Vælg økologisk hver gang, du kan
- Undgå tilsætningsstoffer i maden
- Flere måltider tættere på sæsonen
- Mere hjemmelavet mad
- Smid mindre ud

(Fra rapporten 'Grundlag for Ny Nordisk Hverdagsmad' (4))

Til projektet er der udviklet måltider, som er sammensat efter den nyeste viden om fødevarers sundhedsvirkninger – herunder de videnskabelige landvindinger fra Diogenes, der viste, at den optimale sundhed og vægtkontrol opnås ved at øge kostens proteinindhold og reducere indholdet af fedt og raffinerede kulhydrater. Yderligere vil måltiderne i store træk holde sig inden for rammerne af de Nordiske Næringsstofanbefalinger.

Formålet med at fokusere på nordiske råvarer er at genopfinde de kvaliteter, som vi ved findes i det nordiske køkken – men som vi igennem årene af forskellige årsager har gemt eller glemt. Med projektet håber vi at skabe en bevægelse, som går i øjenhøjde med befolkningen og som samtidig forener velsmag med sundhed. På denne måde giver OPUS os mulighed for at kommunikere slagkraftige argumenter for at få befolkningen til at prioritere madlavning, gode råvarer og sunde kostvaner.

Butiks- og Skolemadsprojekt

Det skal i to store kostforsøg undersøges, hvordan Ny Nordisk Hverdagsmad kan påvirke den mentale og fysiske sundhed. Det ene forsøg er Butiksprojektet SHOPUS, der har deltagelse af knap 200 voksne, og som omtales på side 17 her i bladet. Det andet er Skolemadsprojektet, der gennemføres med cirka 1000 8 - 10-årige børn fordelt på omkring 10 skoler på Sjælland og Lolland-Falster. De deltagende elever fra 3. og 4. klasse skal på skift med i køkkenet og dermed være med til at lave og servere den mad, som børnene spiser i projektet. Skolemadsprojektet omtales kort på side 21. Samlet set dækker skolemaden (10-frikvarters-mad, frokost og eftermiddagssnack) knapt 50 pct. af børnenes daglige energiindtag.

Begrundelsen for at gennemføre så stort et forskningsprojekt på børn i skoletiden er, at de fleste danske børn i hverdagen opholder sig det meste af deres vågne tid i skolen eller en anden daginstitution. Hvis man derfor skal have børn til at spise sundere, så er skolen et oplagt sted at begynde. Desuden er der faktisk lavet meget få videnskabelige studier om effekten af skolemadsordninger på børns sundhed, indlæring og trivsel.

Et enestående råvaregrundlag

Forhåbentlig er fremtiden for nordiske råvarer ubegrænset – i Norden. Potentialet er under alle omstændigheder unikt, hvilket blandt andet skyldes de særlige klimatiske forhold (eksempelvis de særlige lysforhold i sommerhalvåret og forskellen på dag og nattemperaturer i ydersæsonerne).

Det har gjort, at vi i Norden har en række råvarer, som har samme gastronomiske kvaliteter som kaviar, trøfler og foie gras - men som ikke har samme status i vores kultur. Måske fordi vi ikke har formået at forædle og formidle historien om disse råvarer, så deres kvaliteter er gjort tilgængelige og blevet en central del af vores kulinariske selvforståelse. Det kunne være færøske hestemuslinger, jomfruummere fra Trondheim eller grønlandske rensdyr.

Vi har også mere 'almindelige' råvarer som det islandske surmælksprodukt skyr, vildtvoksende bær i de finske, svenske og norske skove, strandengsplanterne eller de særlige varianter af rødder, løg, kål, urter, korn og kernefrugter. Alle disse kan, takket være vores klima og planternes egenart, opnå en enestående vel-smag.

Ny Nordisk Biksemad?

Bevægelsen er der. Der er fokus på det nordiske køkken, både i medierne, hos detailhandlen, producenterne og hos vore danske stjernekokke. Den københavnske restaurant Noma blev kåret som verdens bedste i både 2010 og 2011. Nu håber vi, at OPUS og Ny Nordisk Hverdagsmad kan være med til at bringe maden ud på almindelige menneskers bord og i almindelige husholdninger – således at det ikke blot bliver en oplevelse for det fåtal af mennesker, der har lyst og råd til at gå på de dyreste og mest elite restauranter.

OPUS afsluttes ved udgangen af 2013. Men da der er forskellige studier inkluderet i projektet, vil der løbende komme nye resultater, både før og efter. Og Ny Nordisk Hverdagsmad lever forhåbentligt videre længe efter.

Læs mere om OPUS på www.foodoflife.dk/opus

Se opskrifter på Ny Nordisk Hverdagsmad på www.idegryden.dk

ast@life.ku.dk



Referencer

1. Villareal DT, Chode S, Parimi N et al. Weight loss, exercise, or both and physical function in obese older adults. *N Engl J Med* 2011;364:1218-29.
2. Larsen TM, Dalskov SM, van BM et al. Diets with high or low protein content and glycemic index for weight-loss maintenance. *N Engl J Med* 2010;363:2102-13.
3. Papadaki A, Linardakis M, Larsen TM et al. The effect of protein and glycemic index on children's body composition: the DiOGenes randomized study. *Pediatrics* 2010;126:e1143-e1152.
4. Meyer C, Mithril CE, Blauert EB, Holt MK. Grundlag for Ny Nordisk Hverdagsmad. Det Biovidenskabelige Fakultet, Institut for Human Ernæring, 2010.