
Hva skal vi spise i sommer?

ARE BREAN

are.brean@tidsskriftet.no

Are Brean er sjefredaktør i Tidsskriftet. Han er ph.d. og spesialist i nevrologi.

Hvis vi vil endre befolkningens matvaner, må vi forstå hvorfor vi spiser som vi gjør.



Foto: Einar Nilsen

I mars 2023 ble de reviderte nordiske ernæringsanbefalingene lagt ut til høring (1). Anbefalingene bygger på kunnskapsoppsummeringer av flere tusen vitenskapelige studier. Nesten 400 eksterne internasjonale forskere har vært involvert på ulike stadier i utarbeidelsen (1). Ikke desto mindre: Straks etter at høringsutkastet ble sluppet, var bråket i gang. Noen mente høylytt at anbefalingene ikke gikk langt nok i å advare mot ultraprosessert mat – til sterk motstand fra andre (2). Og rådene om å redusere inntaket av rødt kjøtt var, forutsigbart nok, svært vanskelig å fordøye for en del bransjeaktører (3).

Til og med statsråden med ansvar for mat lot seg hisse opp. Landbruks- og matminister Sandra Borch hadde tidligere sagt at middag uten kjøtt ikke er middag (4). Nå uttalte hun at hun var «veldig skeptisk» til arbeidet, at de anbefalte grensene for anbefalt kjøttinntak bare var «tenk på et tall», og hun sa at hun ikke ville løfte en finger for å kutte i norsk kjøttproduksjon – uansett hva kostholdsrådene sier (5).

Statsrådets reaksjon illustrerer til fulle at ernæringsanbefalinger ikke er som andre helseanbefalinger. Ingen ville ha funnet på å kalle Helsedirektoratets evidensbaserte råd om 30 minutters daglig fysisk aktivitet for bare «tenk på et tall» (6). Men råd om mat er så mye mer enn ernæringspolitikk. Blant annet handler det om nærings- og landbrukspolitikk og næringsinteresser.

Hva vi velger å spise, bestemmes av mye mer enn rådene i en evidensbasert ernæringsanbefaling. Vår spiseatferd og våre spisevaner dannes i et komplekst samspill mellom kulturelle, sosiale og individuelle faktorer. Ikke minst er vår sansemessige totalopplevelse av maten – det som på engelsk kalles *flavour* – viktig (7). I måltidet forenes lukt, syn, følesans, smak og hørsel i et *sensorium commune* av velvære (8). Grunnleggende sett spiser vi ikke for å oppnå helsegevinster i fremtiden. Vi spiser fordi vi har lyst på mat. Det er et hedonistisk behov lagt ned i dypet av vår hjerne fordi det bidrar til overlevelse ved å gi oss lyst til å gjenta spiseakten (9).

«Vi spiser fordi vi har lyst på mat»

Våre matvalg formes i et underbevisst og komplekst samspill mellom sanseopplevelser, hjernens belønningssentre, tidligere erfaringer og genetisk bestemte smakspreferanser (10). Dette påvirker hva vi spiser minst like mye som evidensbaserte råd om hva som er fornuftig å spise. Statsråden som insisterer på å holde på sin kjøttmeny «uansett hva kostholdsrådene sier», er et godt eksempel på det (5).

I det nesten 200 sider lange utkastet til de reviderte nordiske ernæringsanbefalingene forekommer ordet *taste* kun én gang (1). Det gjør også ordet *flavour*. Kanskje er det her alle ernæringsanbefalingers største problem ligger. For rådene basert på 400 internasjonale eksperters samlede anbefalinger spiller sørgelig liten rolle så lenge vi ikke forstår hvorfor noen aldri vil komme til å følge dem. Uten at vi tar hensyn til måltidets mest sentrale verdi – nemlig sanseopplevelsen – kommer rådene til kort. Hvem vet hvordan spormetaller smaker? Hvem kan kjenne lukten av vitaminer?

Høringsfristen er ute, og i disse dager slippes de endelige nordiske ernæringsanbefalingene. De nye norske kostrådene vil være klare høsten 2023. Hva bør være vår sommermat i mellomtiden? Den amerikanske vitenskapsjournalisten Michael Pollan har fulgt ernæringsforskningen i mange tiår. I 2008 oppsummerte han den internasjonale ernæringsforskningen i syv enkle ord som fortsatt holder stand – og som kanskje også vil tilfredsstille alle sider i debatten om de nye ernæringsanbefalingene: «Spis mat. Mest planter. Ikke for mye» (11). Og, kan vi legge til: Nyt måltidet, med alle sanser. Velbekomme.

REFERENCES

1. Nordic Nutrition Recommendations. 2023. Public consultation draft, March 31st, 2023. https://www.helsedirektoratet.no/horinger/nordic-nutrition-recommendations-2022-nnr2022/NNR2023%20Report%20Nordic%20Nutrition%20Recommendations%202023%20Public%20consultation%2031%20March%202023.pdf/_/attachment/inline/d13cb4c9-c621-430e-b60a-d0a7ae540a12:dd2bd17727acbce6b39f470167024e549ca265b5/NNR2023%20Report%20Nordic%20Nutrition%20Recommendations%202023%20Public%20consultation%2031%20March%202023.pdf Lest 13.6.2023.
2. Bjerkholdt BO. Krangler om ultraprosessert mat: – En hype, sier fedmeekspert. NRK.no 25.5.2023. https://www.nrk.no/vestfoldogtelemark/krangler-om-ultraprosessert-mat_-_en-hype_-sier-fedmeekspert-1.16421493 Lest 13.6.2023.
3. Matprat. Nordiske kostholdsrad på sviktende grunnlag. Matprat.no 28.4.2023. <https://kommunikasjon.ntb.no/pressemelding/nordiske-kostholdsrad-pa-sviktende-grunnlag?publisherId=17847931&releaseId=17965407> Lest 13.6.2023.
4. Gilbrant J, Suvatne SS. - Kjøttfri middag er ikke middag. Dagbladet 17.3.2023. <https://www.dagbladet.no/nyheter/kjottfri-middag-er-ikke-middag/78782370> Lest 13.6.2023.
5. Sørenes KM, Bjørge SJ. Matministeren ut mot nye kostholdsrad. Uaktuelt å kutte i norsk kjøttproduksjon. Aftenposten 25.4.2023. <https://www.aftenposten.no/norge/politikk/i/pQlJ7V/matministeren-ut-mot-nye-kostholdsraad-uaktuelt-aa-kutte-i-norsk-kjoettproduksjon> Lest 13.6.2023.
6. Helsedirektoratet. Kostrådene. Fysisk aktiv i minst 30 minutter hver dag. <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/kostradene-og-naeringsstoffer/kostrad-for-befolkningen/fysisk-aktiv-i-minst-30-minutter-hver-dag#16e67448-b3db-4344-a59e-9152739743de-begrunnelse> Lest 13.6.2023.

7. Shepherd GM. Smell images and the flavour system in the human brain. *Nature* 2006; 444: 316–21. [PubMed][CrossRef]
8. Di Lorenzo PM. Neural Coding of Food Is a Multisensory, Sensorimotor Function. *Nutrients* 2021; 13: 398. [PubMed][CrossRef]
9. Campos A, Port JD, Acosta A. Integrative Hedonic and Homeostatic Food Intake Regulation by the Central Nervous System: Insights from Neuroimaging. *Brain Sci* 2022; 12: 431. [PubMed][CrossRef]
10. Liem DG, Russell CG. The Influence of Taste Liking on the Consumption of Nutrient Rich and Nutrient Poor Foods. *Front Nutr* 2019; 6: 174. [PubMed][CrossRef]
11. Wikipedia. Michael Pollan. https://en.wikipedia.org/wiki/Michael_Pollan Lest 13.6.2023.

Publisert: 20. juni 2023. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.23.0416

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 27. mars 2026.