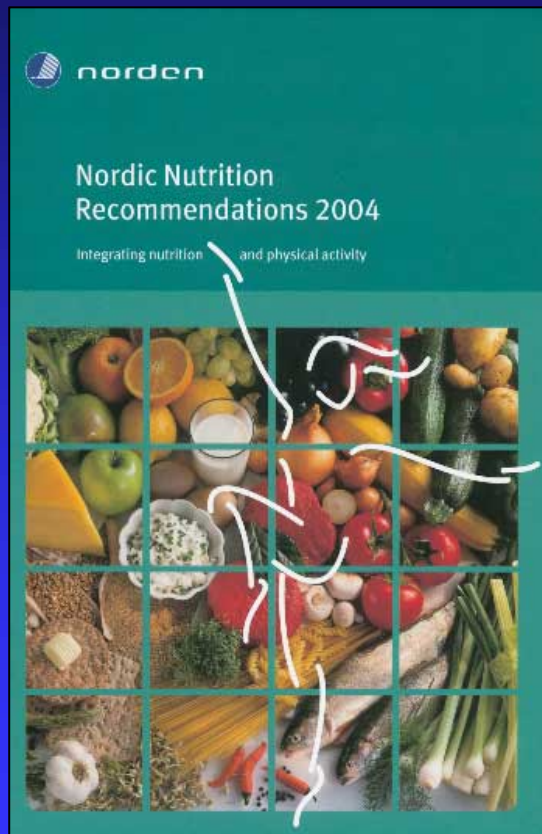


# Næringsstofanbefalinger



De nordiske lande udgiver fælles anbefalinger for kostens sammensætning og fysisk aktivitet.

De kaldes Nordiske Næringsstofanbefalinger, NNA eller NNR.

Kilde: *Nordic Nutrition Recommendations 2004*. Nord2004:13. Nordic Council of Ministers, Copenhagen 2005.

# Næringsstofanbefalinger

- Videnskabeligt begrundede.
- Udarbejdet til fagfolk der arbejder professionelt med ernæring.
- Udgør den basisviden, som ligger bag kostråd og kostmodeller, som bruges i formidlingen overfor befolkningen.

# NNA's anvendelsesområde

- Gælder for:
  - ◆ grupper af raske normalvægtige mennesker.
  - ◆ gennemsnitskosten over en periode.
- Danner grundlag for at planlægge en kost, som:
  - ◆ dækker de fysiologiske behov for næringsstoffer ved vækst og funktion.
  - ◆ giver forudsætninger for et godt helbred.
  - ◆ nedsætter risikoen for kostrelaterede sygdomme.

# NNA 2004 omfatter

- Anbefalinger for indtag af:
  - ◆ energigivende næringsstoffer
  - ◆ vitaminer og mineraler
  - ◆ alkohol og salt
- Referenceværdier
  - ◆ for energiindtagelse
  - ◆ til vurdering af indtag af vitaminer og mineraler
- Anbefalinger for fysisk aktivitet

# Referenceværdier for energiindtag

- Voksnes energibehov svarer til det energiindtag, der er nødvendigt for at dække energiforbruget hos personer, som har en vægt, kropssammensætning og fysisk aktivitet, der er forenelig med et godt helbred.
- Børn har desuden behov for energi til vækst, sådan at deres højde og vægt udvikler sig normalt, uden at de bliver overvægtige eller fede.

# Energiforbruget afhænger af

- Alder og køn
- Vægt
- Kropssammensætning
- Fysisk aktivitet
- Kostindtag og kostsammensætning
- Genetiske og hormonelle faktorer
- Rygning, medicin mm.

# Dagligt energibehov for grupper af raske 18 – 30årige

Aktivitetsgrad	Kvinder 62 kg	Mænd 76 kg
Hvilestofskifte	5900 kJ	7700 kJ
Meget lav	8300 kJ	10700 kJ
Lav	9400 kJ	12300 kJ
Moderat	10700 kJ	13800 kJ
Høj	> 11800 kJ	> 15400 kJ

Kilde: *NNR 2004* side 122 – 124.

## Gennemsnitligt energibehov for børn 5 – 9 år

Alder år	Piger kJ/kg per dag	Drenge kJ/kg per dag
5 – 6	320	325
7	305	325
8	285	310
9	265	295

Kilde: *NNR 2004* side 119.

## Gennemsnitligt energibehov i kJ per kg per dag for børn og unge 10 – 17år

Alder	Piger lav	P.moderat	Drenge lav	D moderat
10	220	250	250	285
11	200	230	235	265
12	190	215	220	250
13	180	200	210	235
14	165	190	205	230
15	160	180	195	220
16	155	180	190	215
17	155	175	185	210

Kilde: *NNR 2004* side 120.

## Energibehov 12-årige, som vejer 40 kg

Energi- behov	Lav aktivitet	Moderat aktivitet	Høj aktivitet
Pige	7600 kJ	8600 kJ	9600 kJ
Dreng	8800 kJ	10000 kJ	11200 kJ

Fysisk inaktive børn har mindre råderum til usund mad, fordi de skal have omtrent samme mængde vitaminer og mineraler som aktive.

Beregnet efter *NNA 2004* side 120 – 122.

# NNA for energigivende næringsstoffer til personer over 2 år

	<b>Energifordeling NNA 2004</b>
Protein	10 - 20 E %
Fedt	25 - 35 E %
Kulhydrat	50 - 60 E% <ul style="list-style-type: none"><li>■ højst 10 E % raffinerede sukkerater</li><li>■ fibre 25 – 35 g per dag ~3 g/MJ</li></ul>

# NNA's krav til kostens fedt

## ■ Mængde

- ◆ normalvægtige 25 – 35 E% fedt
- ◆ overvægtige 25 – 30 E % fedt

## ■ Kvalitet

- ◆ højst 10 E % mættede og transfedtsyrer
- ◆ 10 - 15 E % cis-monoumættede fedtsyrer
- ◆ 5 – 10 E % polyumættede fedtsyrer,  
heraf cirka 1 E % n-3

# Vitaminer og mineraler

- NNA giver anbefalinger for indtag af vitaminer og mineraler i den gennemsnitlige dagskost.
- Mængderne afhænger af køn, alder og om man er gravid eller ammende.
- Fysisk inaktive har lavere energibehov end aktive, men stort set samme behov for vitaminer og mineraler ⇒ jo mere inaktiv en person er, jo mere lødig skal kosten være for at dække næringsstofbehovet.

# Risiko for vitamin- og mineralmangel hos personer med

- **Dårlige kostvaner** som højt indtag af søde læskedrikke, alkohol, slik, fastfood, kager, kiks, hvidt brød, hvide ris, sukker og fede pålægsvarer.
- **Lavt energiindtag (6,5 – 8 MJ/dag).**  
Svært at dække behovet igennem kosten.
- **Meget lavt energiindtag (<6,5 MJ).**  
Personer med meget lav kropsvægt og/eller meget lav fysisk aktivitet har brug for så lidt energi. Ofte behov for kosttilskud.

# Alkohol og salt

## ■ Alkohol

- ◆ NNA anbefaler ikke alkohol
- ◆ Bør højst bidrage med 5 % af energiindtaget
  - ◆ kvinder højst 10 g per dag
  - ◆ mænd højst 20 g per dag

## ■ Salt

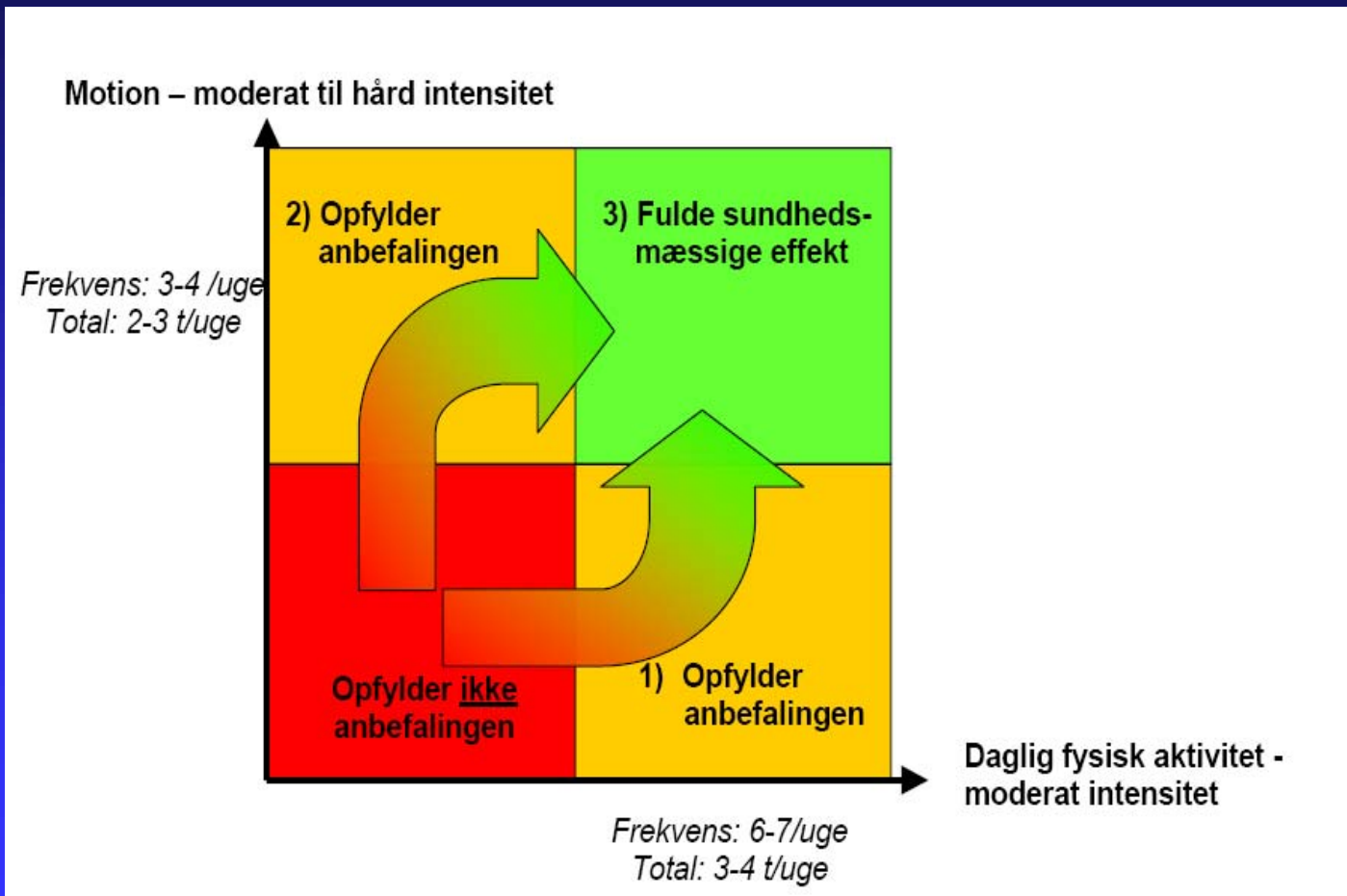
- ◆ NNA anbefaler at begrænse saltindtaget
  - ◆ højst 6 g per dag for kvinder
  - ◆ højst 7 g per dag for mænd

# NNA's forslag til måltidsmønstre

- Spis hver dag:
  - ◆ 3 hovedmåltider og 1 – 3 mellemmåltider.
  - ◆ Voksne og større børn kan fordele energi-indtaget sådan:

◆ Morgen	20 – 25 %
◆ Frokost	25 – 35 %
◆ Aften	25 – 35 %
◆ Mellem	5 – 30 %
  - ◆ Førskolebørn har behov for mindre hoved-måltider, da de ikke kan spise så meget ad gangen.

# NNA og fysisk aktivitet



# Litteraturliste og nethenvisninger

- *Nordic Nutrition Recommendations 2004*. Nord 2004:13. Nordic Council of Ministers, Copenhagen 2004. Trykkeår 2005.
- *Nordiske næringsstofanbefalinger 2004 – med implementering af fysisk aktivitet*.  
[www.dfvf.dk/ernæring/næringsstoffer](http://www.dfvf.dk/ernæring/næringsstoffer) → nye Nordiske næringsstofanbefalinger2004 → bilag Nordiske Næringsstofanbefalinger 2004, kap 1 og 2.
- *En faglig vurdering af den ”omvendte” kostpyramide*. Ernæringsrådet publikation nr. 35 2005.
- Astrup A mfl. *Menneskets ernæring*. Munksgaard 2. udgave 2005 side 332.

# Litteraturliste og nethenvisninger

- Hansen JC, Deutch B, Odland JØ. *Dietary transition and contaminants in the Arctic: emphasis on Greenland*. Circumpolar Health Supplements 2008;2 side 25.
- *Alkohol og livsstilssygdomme*. Motions- og Ernæringsrådet 2007.
- *Fysisk aktivitet i de Nordiske Næringsstofanbefalinger*. [www.dfvf.dk/ernæring/næringsstoffer](http://www.dfvf.dk/ernæring/næringsstoffer) → nye Nordiske næringsstofanbefalinger2004 → bilag Fysisk aktivitet implementeret i Nordiske Næringsstofanbefalinger 2004.