

---

# Usikkerhet om kostråd må kommuniseres bedre

---

## DEBATT

SIV HILDE BERG

siv.h.berg@uis.no

Siv Hilde Berg er ph.d., psykolog og førsteamanuensis i pasientsikkerhet ved Avdeling for kvalitet og helseteknologi ved Universitetet i Stavanger. Forfatteren har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir ingen interessekonflikter.

LISBET FJÆRAN

Lisbet Fjæran er ph.d. og førsteamanuensis i risikostyring og samfunnsikkerhet ved Institutt for sikkerhet, økonomi og planlegging ved Universitetet i Stavanger. Forfatteren har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir ingen interessekonflikter.

---

**Helsekommunikasjon skal gi befolkningen kunnskap til å ta informerte valg. Ved å unnlate å informere om usikkerhet og forskning om ultraprosessert mat i nye kostråd risikerer man at befolkningen blir sårbar for misinformasjon.**

De nordiske ernæringsanbefalingene (NNR2023, *Nordic Nutrition Recommendations 2023*) ble publisert på Island 20. juni 2023 og skal utgjøre kunnskapsgrunnlaget for nasjonale råd om kosthold og ernæring i Norge og de baltiske landene (1). De endelige ernæringsanbefalingene gir ingen råd om ultraprosessert mat, til tross for at de anerkjenner den observerte sammenhengen mellom ultraprosessert mat og flere helseutfall (1). Manglende kommunikasjon av usikkerhet, i kombinasjon med sannhetskrig og motstridende informasjon i den offentlige samtalen, kan ha intrikate effekter og undergrave tilliten til nye kostråd.

Helsekommunikasjon innbefatter flere dilemmaer og balanseøvelser. Særlig måten man kommuniserer en risiko på, kan påvirke mottakerens oppfatning av denne, og derigjennom enkeltpersoners handlingsvalg. Sentralt innen helse- og risikokommunikasjon er å formidle hva en har kunnskap om, og hva en ikke vet nok om. Forskning peker i økende grad i retning av at transparens, åpenhet og kommunikasjon av usikkerhet kan styrke befolkningens tillit [\(2, 3\)](#).

*«Forskning peker i økende grad i retning av at transparens, åpenhet og kommunikasjon av usikkerhet kan styrke befolkningens tillit»*

I høringsutkastet til ernæringsanbefalingene blir manglende råd om ultraprosessert mat begrunnet med at konseptet er vanskelig å forstå [\(4\)](#). Vi mener derimot at folks tillit til nye kostråd og evnen til å ta selvstendige informerte valg kan styrkes ved nettopp å kommunisere nyanser, usikkerhet og kompleksitet. Det innebærer å informere om mulige konsekvenser av ultraprosessert mat, også når kunnskapen er vanskelig å formidle, og når deler av kunnskapsgrunnlaget er usikkert.

---

## Forenkling er ikke alltid det beste

Ifølge de endelige ernæringsanbefalingene «tilfører ikke kategoriseringen av ultraprosessert mat noe til de allerede eksisterende matklassifiseringene og anbefalingene i NNR2023» (1, vår oversettelse). Et av argumentene i høringsutkastet til NNR-rapporten er at råd om ultraprosessert mat vil introdusere motstridende budskap om mat, slik som at fullkornsbrød kan være ultraprosessert mat, selv om fullkorn anbefales i kosten [\(4\)](#). At risikoinformasjon innebærer komplekse budskap, er ikke et godt argument for å unnlate å kommunisere den.

Forenkling er ikke alltid det beste når man skal kommunisere risiko. Tvert imot: Når mottakeren forstår avveielser og hva som ligger bak kostrådene, kan det styrke både tillit og etterlevelse [\(2, 5\)](#). Er man for eksempel redd for at befolkningen vil spise mindre fisk fordi industrielt fremstilte fiskekaker og fiskepinner ofte er ultraprosesserte, er det nyttigere å formidle dilemmaet og at man frykter en slik effekt av kostråd, enn å unnlate å kommunisere helserisikoen ved ultraprosessert mat. Samtidig må befolkningens helsekompetanse økes ved å formidle hvordan de kan ta bedre valg. For eksempel kan myndighetene kommunisere betydningen av å velge ubehandlede råvarer samt hvilke sunne prosesserte alternativer som finnes.

Effektiv helsekommunikasjon krever også ulike strategier tilpasset ulike grupper og grader av helsekompetanse. Vi er ikke like når det kommer til hvilken type kunnskap vi trenger, og hvordan vi tar valg om risiko. Helserisiko kan med fordel kommuniseres på flere måter, slik som visuell formidling ved hjelp av nøkkelhullsmerking, videokommunikasjon og mer detaljert skriftlig informasjon tilpasset ulike målgrupper.

---

## Andre aktører fyller hullene

Hva som må kommuniseres, bør være basert på det befolkningen trenger å vite, men ikke har nok kunnskap om (6). Effektiv helsekommunikasjon fyller slike systematisk identifiserte hull i kunnskapen hos ulike målgrupper (6). Skillet mellom prosessert og ultraprosessert mat er noe mange har begrenset kjennskap til. NNR-rapporten gir råd om å redusere prosessert kjøtt og prosessert mat med høyt innhold av fett, salt og sukker, men sier ikke noe om ultraprosessert mat (1).

*«Når kompleksiteten i risikoen ikke formidles av myndighetene, henvender folk seg til andre kilder for informasjon»*

Når kompleksiteten i risikoen ikke formidles av myndighetene, henvender folk seg til andre kilder for informasjon. Ulike aktører i sosiale medier plukker nå opp kunnskapshull og kommuniserer for eksempel hvilke tilsetningsstoffer som er unødvendige og nødvendige, og hvilke matvarer som er prosesserte og ultraprosesserte. Informasjon fra flere kilder kan potensielt styrke befolkningens samlede helsekompetanse, men introduserer også sårbarheter.

For det første kan befolkningen bli sårbar for feilinformasjon. Vi lever i en «infodemi», også av ernæringsråd, der en overveldende mengde mer eller mindre pålitelig informasjon og desinformasjon er tilgjengelig via et tastetrykk. Erfaringer fra covid-pandemien viste hvor hurtig feilinformasjon spres via sosiale medier, med konsekvenser for etterlevelse av myndighetenes råd.

For det andre kan folk oppleve risikoen som større enn den er. Når befolkningen eksponeres for motstridende budskap og opplever at myndighetene «toner ned» informasjon, eller ikke er verdinøytrale i fremstillingen av risiko, velger folk ofte å stole på informasjon fra andre aktører (2). Dersom disse aktørene, for eksempel uavhengige eksperter, organisasjoner, interessegrupper eller influensere i sosiale medier, antyder at risiko har blitt underkommunisert eller nedtonet, kan det bidra til økt oppfattelse av risiko og skape mistro til eksisterende og fremtidige helseråd (2).

---

## REFERENCES

1. Blomhoff R, Andersen R, Arnesen EK et al. Nordic Nutrition Recommendations 2023: Integrating Environmental Aspects. <https://pub.norden.org/nord2023-003/nord2023-003.pdf> Lest 22.6.2023.
2. Fjaeran L, Aven T. Creating conditions for critical trust - How an uncertainty-based risk perspective relates to dimensions and types of trust. *Saf Sci* 2021; 133. doi: 10.1016/j.ssci.2020.105008. [PubMed][CrossRef]
3. Gustafson A, Rice RE. A review of the effects of uncertainty in public science communication. *Public Underst Sci* 2020; 29: 614–33. [PubMed][CrossRef]

4. Nordic Nutrition Recommendations NRR. Integrating environmental aspects. 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-doa7ae540a12:dd2bd17727acbce6b39f470167024e549ca265b5/NNR2023%20Report%20Nordic%20Nutrition%20Recommendations%202023%20Public%20consultation%2031%20March%202023.pdf](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-doa7ae540a12:dd2bd17727acbce6b39f470167024e549ca265b5/NNR2023%20Report%20Nordic%20Nutrition%20Recommendations%202023%20Public%20consultation%2031%20March%202023.pdf) Lest 22.6.2023.
  5. Siegrist M. Trust and risk perception: A critical review of the literature. *Risk Anal* 2021; 41: 480–90. [PubMed][CrossRef]
  6. Morgan MG, Fischhoff B, Bostrom A et al. *Risk communication: A mental models approach*. Cambridge: Cambridge University Press, 2002.
- 

Publisert: 26. juni 2023. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.23.0422  
Mottatt 14.6.2023, godkjent 22.6.2023.  
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 28. juni 2026.