

---

# De nye nordiske kostrådene bygger på solide systematiske kunnskapsoppsummeringer

---

## DEBATT

RUNE BLOMHOFF

rune.blomhoff@medisin.uio.no

Rune Blomhoff er professor ved Avdeling for ernæringsvitenskap, Universitetet i Oslo og leder komiteen for Nordic Nutrition Recommendations 2023 (NNR2023).

Forfatteren har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir ingen interessekonflikter.

ERIK KRISTOFFER ARNESEN

Erik Kristoffer Arnesen er stipendiat ved Avdeling for ernæringsvitenskap, Universitetet i Oslo og vitenskapelig konsulent i komiteen for Nordic Nutrition Recommendations 2023 (NNR2023).

Forfatteren har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir ingen interessekonflikter.

JACOB JUEL CHRISTENSEN

Jacob Juel Christensen er postdoktor ved Avdeling for ernæringsvitenskap, Universitetet i Oslo og medlem i komiteen for Nordic Nutrition Recommendations 2023 (NNR2023).

Forfatteren har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir ingen interessekonflikter.

---

**De nye nordiske kostrådene (NNR2023) er vitenskapelige råd til helsemyndighetene i nordiske og baltiske land. Rapporten er utarbeidet av flere hundre internasjonale forskere og har fått internasjonal anerkjennelse.**



Illustrasjon: iStock

Psykolog Siv Hilde Berg, høyskolelektor Marit Kolby og professorene Elling Bere og Simon Nitter Dankel har i en rekke artikler kritisert de vitenskapelige metodene og konklusjonene i NNR2023. Senest i et debattinnlegg 27. november 2023 skriver de at «de nye kostrådene har metodiske svakheter» [\(1\)](#).

Bakgrunnen for kritikken er en rapport som et amerikansk analysefirma, EpiX Analytics, har utarbeidet for Matprat [\(2\)](#). Matprat er kommunikasjonsplattformen til Opplysningskontoret for egg og kjøtt, som eies av Nortura og har som oppgave å promotere salg av kjøtt. EpiX Analytics er et amerikansk selskap som gjør oppdragsforskning for en lang rekke industribedrifter, spesielt kjøttindustrien.

---

## EpiX Analytics rapport

EpiX skriver at Nordic Nutrition Recommendations (NNR) ikke oppgir hvilke studier som er vurdert og hvorfor studier er ekskludert [\(2\)](#). Det er ikke riktig. I alle kvalifiserte kunnskapsoppsummeringer som inngår i NNR2023, inkluderes lister over originalstudier som inngår, eller hvorfor studier er ekskludert [\(3\)](#).

EpiX stiller også spørsmål ved hvorfor ikke Burden of Proof (bevisbyrde)-studien ble lagt til grunn (2, 4). I Burden of Proof-metaanalysen fant man at 50 g uprosessert rødt kjøtt per dag økte relativ risiko for tarmkreft med 30 % (relativ risiko 1,30; usikkerhetsintervall 1,01, 1,64) (4). Burden of Proof-studien har utviklet en ny metode for usikkerhet som er mye strengere enn det som ellers brukes i litteraturen, og når de velger denne strenge metoden, finner de at usikkerheten er stor. Den nye metoden er interessant, men omdiskutert, og brukes ikke i dag av noen helsemyndigheter i verden (5). NNR2023 har derfor heller ikke lagt bevisbyrde-metodikken til grunn for kostrådene.

EpiX kritiserer NNR2023 for å ikke inkludere NutriRECS-studien (2, 6). Årsaken til eksklusjon av NutriRECS er at studien ikke tilfredsstillte kravene til inklusjons- og eksklusjonskriterier for kvalifiserte kunnskapsoppsummeringer (6). Det er også velkjent at flere av forfatterne av NutriRECS-studien har sterke bånd til kjøttindustrien.

EpiX skriver at NNR2023 ikke har beskrevet hvordan usikkerhet i data er håndtert (2). Kvalitetssikringen er en integrert del av alle kvalifiserte kunnskapsoppsummeringer som inngår i NNR2023 (3). NNR2023 stiller konkrete krav om kontroll for seleksjonsskjevhet (bias), direkte årsakssammenheng, publikasjonsskjevhet, heterogenitet og konsistens i studiene.

**«NNR2023 stiller konkrete krav om kontroll for seleksjonsskjevhet, direkte årsakssammenheng, publikasjonsskjevhet, heterogenitet og konsistens i studiene»**

EpiX skriver at Nordic Nutrition Recommendations ikke har gjort rede for den estimerte mengdeanbefalingen av rødt kjøtt (2). Etter en omfattende vurdering av styrker og svakheter, heterogenitet, sensitivitetsanalyser, lineære- og ikke-lineære modelleringer konkluderer WCRF-rapporten (7) at et høyt inntak av uprosessert rødt kjøtt (sannsynlig evidens) øker risikoen for tykktarmskreft (7). Ikke-lineær dose-respons-modellering viser en relativ risiko for tykktarmskreft (95 % konfidensintervall) på 1,03 (1,02 til 1,05), 1,06 (1,03 til 1,10), 1,10 (1,05 til 1,16) og 1,16 (1,09 til 1,23) for 15, 30, 50 og 100 gram uprosessert rødt kjøtt per dag (7). NNR2023 anbefaler at daglig gjennomsnittlig inntak av uprosessert rødt kjøtt bør være maksimalt 50 g per dag (eller 350 g per uke) (3). Årsaken til at anbefalingene ikke er enda lavere, er at uprosessert rødt kjøtt også bidrar med viktige næringsstoffer i et nordisk kosthold (se diskusjon i NNR2023-rapporten (3)).

---

## REFERENCES

1. Kolby M, Bere E, Berg SH et al. De nye kostrådene har metodiske mangler. Tidsskr Nor Legeforen 2023; 143: 1561–2. [PubMed][CrossRef]
2. Zgmutt F, Pouzou J. The Nordic Nutritional Recommendations 2023 – balancing nutrition, health, and environment.

<https://epixanalytics.com/nordic-nutritional-recommendations-2023-balancing-nutrition-health-and-environment/> Lest 11.12.2023.

3. Blomhoff R, Andersen R, Arnesen EK et al. Nordic nutrition recommendations 2023. <https://pub.norden.org/nord2023-003/contents.html> Lest 11.12.2023
4. Lescinsky H, Afshin A, Ashbaugh C et al. Health effects associated with consumption of unprocessed red meat: a Burden of Proof study. *Nat Med* 2022; 28: 2075–82. [PubMed][CrossRef]
5. Johnston BC, Zeraatkar D, Han MA et al. Unprocessed Red Meat and Processed Meat Consumption: Dietary Guideline Recommendations From the Nutritional Recommendations (NutriRECS) Consortium. *Ann Intern Med* 2019; 171: 756–64. [PubMed][CrossRef]
6. Glenn AJ, Gu X, Hu FB et al. Concerns about the Burden of Proof studies. *Nat Med* 2023; 29: 823–5. [PubMed][CrossRef]
7. Norat T, Vieira AR, Abar L et al. World Cancer Research Fund International, Systematic Literature Review. The Associations between Food, Nutrition and Physical Activity and the Risk of Colorectal Cancer. <https://www.wcrf.org/wp-content/uploads/2021/02/colorectal-cancer-slr.pdf> Lest 11.12.2023.

---

Publisert: 21. desember 2023. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.23.0814  
Mottatt 1.12.2023, første revisjon innsendt 14.12.2023, godkjent 14.12.2023.  
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 15. juni 2026.