
Kostrådene om egg forvirrer

DEBATT

MARIT KOLBY

marit.kolby@oslonh.no

Marit Kolby er høyskolelektor og forsker ved Institutt for helse, Oslo Nye Høyskole.

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

SIMON E. NITTER DANKEL

Simon E. Nitter Dankel er professor ved Mohn ernæringsforskningslaboratorium, Klinisk institutt 2, Universitetet i Bergen.

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

MARIANNE MOLIN

Marianne Molin professor i folkehelse og samfunnsernæring og studieprogramleder for masterprogrammet i anvendt folkehelsevitenskap ved Høyskolen Kristiania.

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

DITTA VALSDOTTIR

Ditta Valsdottir er høyskolelektor ved Høyskolen Kristiania og tar doktorgrad på Norges idrettshøgskole.

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

Formuleringen som indikerer at egg bør begrenses, må bort fra kostrådene.

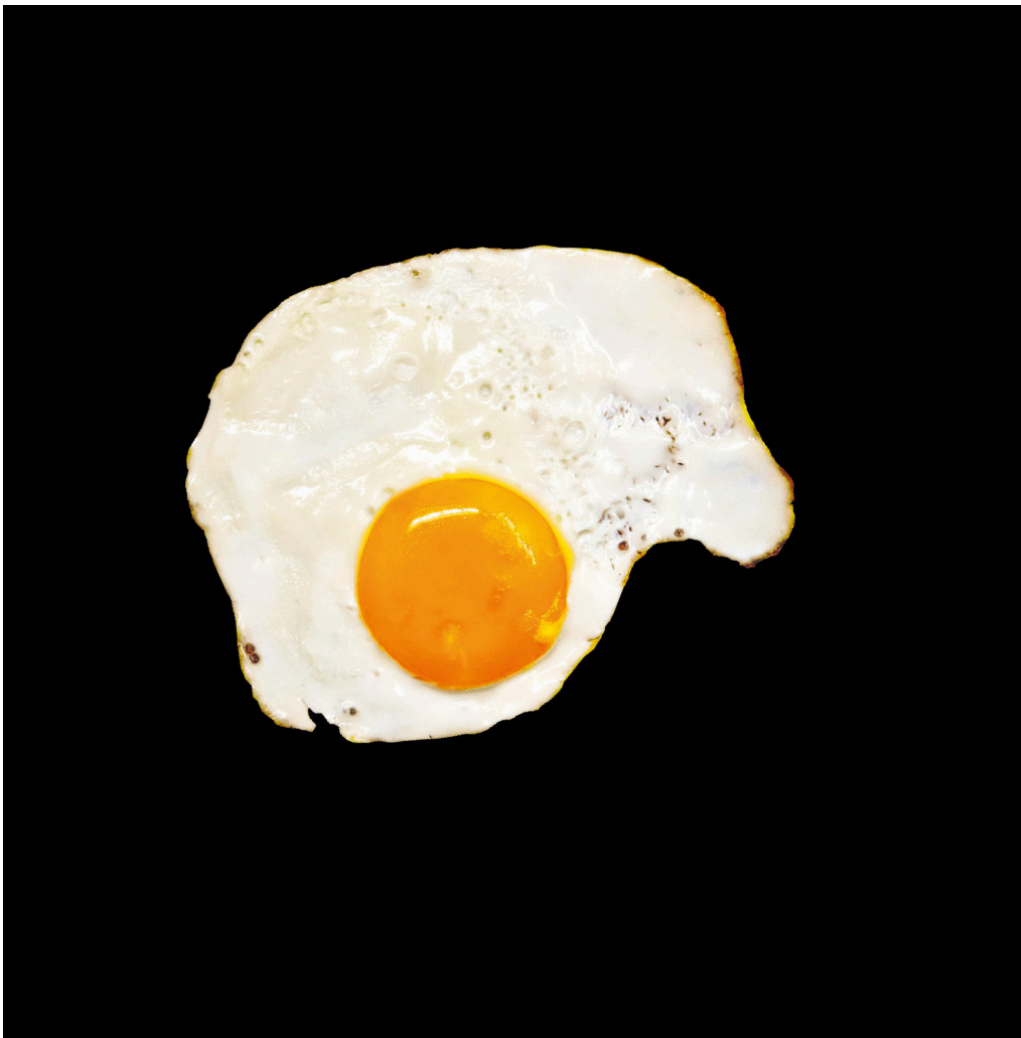


Foto: Pixabay / tilpasset av Tidsskriftet

I august 2024 fikk vi nye norske kostråd. I begrunnelsen for rådet om egg står følgende: «Observasjonsstudier indikerer at inntak av inntil ett egg hver dag ikke påvirker risiko for å utvikle hjerte- og karsykdommer. Inntak av inntil ett egg om dagen kan inngå som del av et sunt kosthold. Høyere inntak av egg (mer enn ett egg om dagen) kan øke totalkolesterol i serum og ratio mellom LDL- og HDL-kolesterol, men dette varierer fra person til person» (1).

Vi mener denne teksten gjengir kunnskapsgrunnlaget for egginntak feil og bidrar til forvirring. Formuleringen «inntil ett egg om dagen» kan forstås som at mer enn ett egg om dagen kan endre kostholdet vekk fra det som anses som sunt. I praksis er dette altså et kvantitativt råd og en mengdebegrensning.

I Nordic Nutrition Recommendations 2023 (NNR2023) – kunnskapsgrunnlaget som er brukt til å utforme norske kostråd – står det presisert at dersom det skal gis kostråd for en matvare, må det finnes tilstrekkelig sterk evidens for en årsakssammenheng mellom matvaren og et helseutfall. Det står også at det må finnes en dose-respons-kurve fra en metaanalyse eller en kvalifisert systematisk kunnskapsoppsummering dersom et kvantitativt råd skal utarbeides (2). Formuleringen «inntil ett egg» må dermed rettferdiggjøres av en dokumentert årsakssammenheng mellom inntak av egg og sykdom samt tilhørende dose-respons-kurve. Dette mangler. I NNR2023 står det til og med presisert at det ikke finnes tilstrekkelig evidens til å gi et kvantitativt råd om egginntak (2).

«I Nordic Nutrition Recommendations 2023 står det til og med presisert at det ikke finnes tilstrekkelig evidens til å gi et kvantitativt råd om egginntak»

Kostrådene gir også et feil bilde av hvordan egginntak påvirker lipidprofil, gjennom formuleringen «høyere inntak av egg (mer enn ett egg om dagen) kan øke totalkolesterol i serum og ratio mellom LDL- og HDL-kolesterol, men dette varierer fra person til person (1)». Det er et kjent fenomen fra ernæringsvitenskapen at individer responderer svært ulikt på intervensjoner med kilder til næringsstoffer som har potensial til å endre blodkolesterol (3, 4) – inkludert egg – og at dette kan omfatte både økning og reduksjon i totalkolesterol samt både økning, reduksjon eller ingen endring i LDL/HDL-ratioen. Dette finner man også igjen i metaanalysene av randomiserte, kontrollerte studier på egginntak (5, 6), som er omtalt i bakgrunnsartikkelen om egg utarbeidet for NNR2023 (7). Siden responsen på blodkolesterol er individuell og uforutsigbar, kan den ikke tilskrives en effekt av egg *per se*. Formuleringen i kostrådene er dermed villedende.

I en artikkel i Nationen forsikret Helsedirektoratet at kostrådene skal være kunnskapsbaserte og at de skal oppdateres eller justeres fortløpende når det foreligger tilstrekkelig dokumentasjon (8). Det må også gjelde når begrunnelsen for råd om egg ble feil allerede fra startgropa. Vi mener derfor at rådene rundt egg må endres og forenkles til følgende: «Egg er næringstett og inneholder protein og alle mineraler og vitaminer med unntak av vitamin C. Observasjonsstudier indikerer at egginntak ikke påvirker risikoen for å utvikle hjerte- og karsykdommer. Egg kan inngå som del av et sunt kosthold.»

REFERENCES

1. Helsedirektoratet. Kostrådene. <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/kostradene-og-naeringsstoffer/kostrad-for-befolkningen> Lest 5.3.2025.
2. Co-operation N. Nordic Nutrition Recommendations 2023. <https://www.norden.org/en/publication/nordic-nutrition-recommendations-2023> Lest 5.3.2025.
3. Abdullah MMH, Vazquez-Vidal I, Baer DJ et al. Common Genetic Variations Involved in the Inter-Individual Variability of Circulating Cholesterol Concentrations in Response to Diets: A Narrative Review of Recent Evidence. *Nutrients* 2021; 13: 695. [PubMed][CrossRef]
4. Beynen AC, Katan MB. Reproducibility of the variations between humans in the response of serum cholesterol to cessation of egg consumption. *Atherosclerosis* 1985; 57: 19–31. [PubMed][CrossRef]
5. Li MY, Chen JH, Chen C et al. Association between Egg Consumption and Cholesterol Concentration: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. *Nutrients* 2020; 12: 1995. [PubMed] [CrossRef]

6. Khalighi Sikaroudi M, Soltani S, Kolahdouz-Mohammadi R et al. The responses of different dosages of egg consumption on blood lipid profile: An updated systematic review and meta-analysis of randomized clinical trials. *J Food Biochem* 2020; 44: e13263. [PubMed][CrossRef]
 7. Virtanen JK, Larsson SC. Eggs - a scoping review for Nordic Nutrition Recommendations 2023. *Food Nutr Res* 2024; 68. doi: 10.29219/fnr.v68.10507. [PubMed][CrossRef]
 8. Granlund L. Kostrådene er, og skal fortsette å være, kunnskapsbaserte. *Nationen* 28.2.2024. <https://www.nationen.no/5-148-507636> Lest 5.3.2025.
-

Publisert: 2. april 2025. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.25.0132

Mottatt 19.2.2025, godkjent 5.3.2025.

Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 24. juni 2026.