



SUMMARY REPORT

12|11|2009

INTERNATIONAL KONFERENCE OM MÆTTET FEDT

25. September 2009, Folketinget, København, Danmark
Organiseret af EDA (European Dairy Association) og Mejeriforeningen

Sammenfattende rapport

➔ **Introduktion**

Prof. Arne Astrup, Københavns Universitet, Danmark

Prof. Astrup opridsede baggrunden for konferencen, nemlig den igangværende debat om indtagelse af mættede fedtsyrer og den nyligt udkomne høring fra EFSA "Draft Scientific Opinion on Dietary Reference Values for Fat" (Foreløbig videnskabelig høring om kostreferencéværdier for fedt". EFSA høringen lægger op til at begrænse indtagelsen af mættet fedt så meget som muligt, og lægger desuden op til en skat på mættet fedt, som foreslået i Danmark. Prof. Astrup stillede sig selv spørgsmålet om, hvorvidt det danske forslag er dokumenteret gennem videnskabeligt funderet viden. Han bemærkede, at Danmark var det første land, som fjernede industrielt fremstillede transfedtsyrer, da det videnskabeligt blev bevist, at der var indlysende helbredsmæssige fordele for befolkningen og ingen skadelig virkning på smag og pris, hvis industrielt fremstillede transfedtsyrer blev fjernet fra kosten. Derfor stillede Prof. Astrup 4 spørgsmål til den efterfølgende debat, hvad angår skat på mættede fedtsyrer: 1. Har forslaget om en skat på mættet fedt baggrund i videnskabeligt funderet viden? 2. Er der nogle svagheder i videnskaben om mættet fedts indvirkning på menneskets helbred? 3. Hvad med forholdet mellem mættet fedt og fedme/hjerte-karsygdomme? 4. Er der nogen skadelig virkning af en fedtskat?

➔ **Indledende bemærkninger**

Eva Kjer Hansen, Fødevarerminister

Eva Kjer Hansen indledte med at sætte fokus på det faktum, at sundhedsdebatten kommer os alle ved, og at det er vigtigt at diskutere hvilke værktøjer der er bedst egnede til forbedring sundheden. Hun forklarede, at den mulige skat på mættet fedt bare er et element i diskussionen og at regeringen meget nøje vil overveje alle faktorer for at undgå uønskede bivirkninger. Det overskyggende mål med denne skat er at forbedre sundheden hos den danske forbruger, men andre faktorer som for eksempel de administrative byrder hos fødevarerindustrien og grænsehandelen skal der også tages hensyn til. Desuden er kost et personligt valg og forbrugerne er nødt til at indtage et standpunkt og være personlig ansvarlige.

Ifølge Eva Kjer Hansens mening er forbrugerens sundhed dog et ansvar, som regeringen, forbrugeren, fødevarerindustrien og detailhandlen er fælles om. Regeringens rolle er at støtte forbrugeren i at vælge en sund kost og målet er at opnå en situation, hvor forbrugeren går efter de mere sunde valg, når der vælges fødevarer. For at nå dette mål, skal adskillige faktorer gå op i en højere enhed. Man skal øge forståelsen af kostanbefalinger og sunde valg, stille præcise, troværdige og ikke misvisende information om fødevarer til rådighed og man skal gøre sunde fødevarer tilgængelige. Prisen spiller også en vigtig rolle, når en forbruger er i gang med at vælge fødevarer. Eva Kjer Hansen nævnte regeringens foreslåede nøglehulsmærkningssystem som en hjælp til forbrugeren til at vælge fødevarer med mindre fedt, sukker og salt og flere fibre. GDA mærkning kan også give nyttige oplysninger om fødevarens sammensætning.

Eva Kjer Hansen understregede, at regeringen meget nøje vil vurdere resultatet af høringen om den foreslåede skat på mættet fedt og vil ændre forslaget i overensstemmelse hermed. Hun sagde, at forskning om mættede fedtsyrer på mange områder kunne give regeringen det nødvendige kendskab til at udarbejde fornuftige anbefalinger.

➔ Præsentation: Hvad bidrager mejeriprodukter med i den daglige ernæring?

Michael Stevns, adm. direktør, Mejeriforeningen

Michael Stevns indledte sin præsentation med at slå fast, at mejeriprodukter er en del af vor daglige kost. Til illustration præsenterede han en oversigt over mejeriprodukters bidrag til den daglige danske kost. Mejeriprodukter er en kilde til mange livsnødvendige næringsstoffer. Mejeriprodukters næringsstæthed er en af de store fordele ved at bruge mejeriprodukter i den daglige kost. Det bekymrer Michael Stevns, når mejeriprodukter sammenlignes med tobak og bliver betragtet som et skadeligt element i kosten, da dette kan forårsage et fald i forbruget af mejeriprodukter, hvorved befolkningen går glip af mange positive næringsstoffer, hvilket har negativ indflydelse på befolkningens sundhed.

Michael Stevns nævnte, at mejeriindustrien allerede har gjort en del for at reducere fedt i mælk og andre mejeriprodukter. Han påviste, at konsummælksforbruget i Danmark har ændret sig i retning af fedtfattig skummetmælk i de sidste år, og at der allerede er et udvalg af mejeriprodukter med forskellige energiindhold på markedet. Uden lovgivningsmæssig indgriben og af forskellige andre grunde er indtagelse af mættet fedt i Danmark faldet med 25% i de sidste 10 år – og det fortsætter grundet en stigende sundhedsbevidsthed blandt den danske befolkning tilvejebragt gennem generiske markedsføringskampagner om de positive sundhedsaspekter ved forbrug af mejeriprodukter – hvilket viser at der ikke er nogen grund til at lovgive om mættet fedt. Michael Stevns tror på, at det er væsentligt at have en mælkekultur og at indførelse af en skat på mættet fedt vil forårsage tab af produktkvalitet.

➔ Indlæg: Mættet fedt – et mælkeperspektiv

Professor J. Bruce German, Department of Food Science and Technology, University of California, Davis, USA

Professor German lagde ud med at nævne, at det er umuligt at tale om næringsstoffer uden at tale om doser. I visse doseringer er alle næringsstoffer giftige for kroppen. Det er derfor vigtigt at tale om den rette dosis af mættet fedt, og om det er mættet fedt i sig selv, der er problemet, eller snarere for høj indtagelse.

Professor German pegede på, at nyere kostanbefalinger primært har fokuseret på indtagelse af totalfedt, kolesterol og mættet fedt som den væsentligste vej til forbedret sundhed. Disse anbefalinger har ført til forsøg på at reducere mættet fedt i kosten og er omsat til et langsigtet mål i landbruget om at eliminere disse bestanddele fra fødevarer til mennesker. Men uden at kende de nøjagtige virkningsmekanismer for mættede fedtsyrer kan vi ikke gå ud fra, at alle mennesker generelt vil drage nytte af en sådan reduktion.

Ny viden fra de seneste fem år har ændret vores syn på og forståelse af kostens betydning og især af mættet fedts betydning. Fx har man påvist den mekanisme, der forklarer den overraskende omstændighed, at fødevarer med højt kolesterol ikke øger blodkolesterolet, men at specifikke mættede fedtsyrer gør. Professor German forklarede ligeledes, at indtagelse af mættede fedtsyrer øger blodkolesterolet som en del af et komplekst signalsystem i kroppen, som bl.a. øger flowet af næringsstoffer i kroppen og beskytter kroppen. Han nævnte også, at forskningen i LDL- og HDL-kolesterol har udviklet sig. Mens risikoen for hjertekarsygdom stiger med mængden af LDL i blodet, så er et lavt HDL-niveau en større indikator for risiko for hjertesygd om end et højt LDL-niveau. Og der er bestanddele i mælken, som synes at øge produktionen af HDL i blodet.

Professor German sluttede med at nævne, at alle elementer i kosten er potentielt vigtige, og at mættet fedt spiller en særdeles aktiv rolle for stofskiftet. Der er ikke videnskabelig basis for at støtte anbefalingen om, at indtagelse af mættet fedt bør være 'så lavt som muligt', hvis dette betyder 'nul'. Den rette mængde mættet fedt varierer sandsynligvis fra person til person og afhænger af gener, alder og livsstil. Professor German hævdede endda, at de rette mængder mættet fedt ifølge den seneste videnskabelige forskning sandsynligvis har en positiv indvirkning i personspecifikke diæter.

➔ Indlæg: De mættede fedtsyrers oprindelse, omsætning og cellulære funktioner

Professor Philippe Legrand, Agrocampus-INRA, University of Rennes, Frankrig

Ifølge professor Legrand er fedtets og i særdeleshed det mættede fedts negative image overdrevet. Uden mættede fedtsyrer, som i øvrigt også produceres i menneskekroppen, er der intet liv. Mættede fedtsyrer har forskellig oprindelse, og

der findes forskellige grupper af dem med varierende forekomst i eksogene og endogene kilder: korte, mellemlange og lange kæder. Individuelle mættede fedtsyrer har forskellige, vigtige biologiske funktioner.

Professor Legrand pointerede desuden, at der på basis af den seneste viden ikke længere er grund til at betragte mættede fedtsyrer som en enkeltstående gruppe, hvad angår struktur, omsætning, funktion i cellen og helbredspåvirkning. Kun tre af de mange forskellige mættede fedtsyrer, der findes i mælkefedt (laurinsyre C12:0, myristinsyre C14:0, palmitinsyre C16:0) bør nu ses som aterogene, når de indtages i for store mængder. Myristinsyre har fx en fysiologisk dosis og har kun skadelige virkninger ud over denne. Mættede fedtsyrer med korte og mellemlange kæder har ikke kolesterol-forhøjende effekt. Visse mættede fedtsyrer i mælkefedt kan ligefrem have gavnlige virkninger på kolesterol-omsætningen.

Professor Legrand konkluderede, at tiden er inde til opdaterede anbefalinger uden dæmonisering af mættede fedtsyrer. I hans optik har mættede fedtsyrer i mejeriprodukter en interessant sammensætning og bør ikke betragtes som mål for en reduktionspolitik. Han plæderede for mere nøjagtige studier, der yderligere skulle undersøge en mulig dosis-respons og sætte de forskellige mættede fedtsyrer i perspektiv.

➔ Indlæg: Hvordan påvirker indtag af mælkeprodukter sundheden på langt sigt?

Professor Peter Elwood, Department of Primary Care and Public Health, Cardiff University, Wales

Professor Elwood begyndte sit indlæg med at understrege, at han ikke modtager og aldrig har modtaget støtte fra mejeribrugget. Han nævnte, at indtagelse af mejeriprodukter ikke kun skulle vurderes på basis af effekten på kolesterolniveauet, som det i øjeblikket sker hos mange sundhedsmyndigheder. Mejeriprodukter indeholder mange andre næringsstoffer end mættede fedtsyrer, som påvirker sundheden, og det er vigtigt at se på den direkte sammenhæng mellem indtagelse af mejeriprodukter og sygdomsforekomst.

Professor Elwood præsenterede herefter resultaterne af en meta-analyse og systematisk gennemgang i overensstemmelse med Cochrane-princippet af alle kohorteundersøgelser, der så på sammenhængen mellem mejeriprodukter generelt såvel som forskellige mejeriprodukter og sygdomsforekomst inkl. hjertekarsygdomme, blodpropper og type 2 diabetes. Professor Elwood nævnte, at den tilgængelige forskning i mejeriprodukter ikke er særligt omfattende, og for adskillige produkter er resultaterne ikke altid konsistente. Dog peger alle resultater i en positiv retning, og for mælk er der to væsentlige resultater: 1) mælkeforbrug er forbundet med en 19 pct. reduktion i hjertesygdomme, og 2) mælkeprodukter er forbundet med en 21 pct. reduktion i diabetes. Desuden er der ikke konsistente beviser for, at indtagelse af mejeriprodukter er forbundet med højere risiko for hjertekarsygdom.

Professor Elwood konkluderede, at studieresultaterne udelukker en troværdig konklusion, hvad angår sygdomsrisici, og påpegede, at de få studier kun i ringe grad kan danne grundlag for offentlige fødevarerpolitikker om mejeriprodukter. Han stillede også spørgsmålstejn ved, om fedtreduceret mælk giver en fordel ift. sødmælk, eftersom de fleste resultater relaterer til sødmælk, idet fedtreducerede produkter ikke fandtes, da studierne blev udført.

Professor Elwood sluttede med en opfordring til at søge yderligere resultater fra kohorteundersøgelser af mælk og mejeriprodukter og deres sundhedspåvirkning, før nye råd om mejeriprodukter formuleres, og politikker ændres. Den offentlige ernæringspolitik bør basere sig på valide forskningsresultater og ikke udvalgte fysiske-patologiske data som fx kolesterol i blodet. Indtagelse af mælk bør fremmes og ikke beskattes.

➔ Paneldiskussion

Efter præsentationerne åbnede Prof. Astrup for paneldiskussionen med at konstatere at forskning i de sidste 5 år har lært os nye ting om mættede fedtsyrer, og at der i dag ikke er nogen grund til at indføre den nævnte skat på mættet fedt. Som svar på en nyligt publiceret undersøgelse, som kortlagde forholdet mellem forbruget af mejeriprodukter og det metaboliske syndrom, og som anbefaler at indtage mejeriprodukter med lavt fedtindhold for at reducere indtagelse af mættede fedtsyrer, sagde ekspertpanelet, at undersøgelsen ikke medtog den nyeste videnskab om forskellige mættede fedtsyrer og det faktum at mættede fedtsyrer ikke længere kan betragtes som én gruppe. Hertil kommer at man bør se på hele fødevarer kategorien og ikke den enkelte ingrediens. Ekspertpanelet bekræftede, at det ikke er ønskværdigt at fjerne fedt fra vor daglige kost, da denne fjernelse vil have skadelig virkning. Prof. Elwood nævnte, at indtil bedre indikatorer med hensyn til forholdet mellem

forbruget af mejeriprodukter og sygdomsbilledet var tilgængelige, er viden fra epidemiologiske undersøgelser den eneste videnskabelige baggrund vi har.

Adskillige tilhørere var bekymrede for virkningen af det reducerede forbrug af mejeriprodukter og en bevægelse væk fra basis/naturlige fødevarer over til sammensatte fødevarer som en mulig konsekvens af indførelsen af en skat på mættet fedt. Ekspertpanelet var bekymret for dette forslag og udtrykte, at der var behov for at undersøge de mulige skadelige følger. Beskatning kan ikke blive en realitet på baggrund af antagelser og bør i hvert fald ikke resultere i, at naturlige fødevarer, som mælk, erstattes af sammensatte fødevarer. Ekspertpanelet var enig i, at mælk indeholder en mængde sunde stoffer og at et fald i forbruget af mejeriprodukter ikke er vejen frem. Prof. Legrand nævnte, at hver gang næringsstoffer fjernes, er det som at lege med ilden, hvis vi ikke ved hvad følgevirkningerne vil blive. Målet bør være at opnå en balance mellem forskellige fedtstoffer i kosten sammen med indtagelse af andre næringsstoffer. Flere data om fedtskattens indflydelse på andre områder, så som forbrugeren, industrien, handel over grænserne etc. er nødvendige.

På spørgsmålet om økonomisk status skal inddrages, når man udarbejder kostanbefalinger, svarede ekspertpanelet bekræftende, da anbefalingerne bør tilpasses til personlige elementer som livsstil og købmønster. Prof. Elwood understregede at man nøje bør overveje konsekvensen af fedtskatten, i særdeleshed blandt den fattigere del af befolkningen som måske vil indtage mindre mejeriprodukter som en konsekvens heraf.

Prof. German nævnte også skismaet, at det selvfølgelig er muligt for landbruget at fjerne mættet fedt på den lange bane. Når befolkningen efterhånden forstår, at fjernelsen af mættede fedtsyrer også har fjernet de mulige fordele, er det lige så svært at få de mættede fedtsyrer og deres fordele tilbage. Han nævnte en anden pointe, nemlig hvorvidt human brystmælk, som faktisk har et højt indhold af mættet fedt, evt. også ville blive påvirket af den foreslåede skat.

Hvad angår den nyligt fremlagte EFSA høring om næringsstofanbefalinger for fedt, som anbefaler at reducere indtagelsen af mættede fedtsyrer så meget som muligt, sagde Prof. German, at denne anbefaling ikke kan anvendes til befolkningen, da en sådan anbefaling ofte misforstås som værende lig med "nul indtagelse". Han sagde også, at overordnede kostanbefalinger ikke passer til alle befolkningsgrupper, og at vi skal holde op med at lave én anbefaling til alle. Hvis EFSA's anbefaling følges samtidig med, at kohorte undersøgelser indikerer fordele ved mættede fedtsyrer, så vil det i hvert fald ikke være en farbar vej at gå.

Som konklusion på debatten, nævnte Prof. Astrup at i Danmark er der sket et fald i dødeligheden på grund af hjertekarsygdomme de sidste 10-15 år af flere årsager. Han udtrykte også sin bekymring for, nuværende danske forslag om skat på mættet fedt set i lyset af den viden, som blev fremlagt ved dagens konference, at fedtskatten ville gøre mere skade end gavn på forbrugers sundhed. Med det stigende videnskabelige kendskab til spillet mellem mættede fedtsyrer og sundhed, som findes i dag, er der ikke nogen afgørende bevis, der berettiger almindelige kostanbefalinger, som begrænser indtagelsen af mættet fedt til så lidt som muligt eller "nul". Tværtimod kan fjernelse af mættede fedtsyrer have en negativ effekt. Derfor opfordrede Prof. Astrup til, at man tager de politiske tiltag for mættet fedt som den foreslåede skat i Danmark op til fornyet overvejelse.