

Det er en kæmpe udfordring at få medier, forskere og kommunikationsfolk til at samarbejde om at formidle de otte kostråd

# KOSTRÅDENE DRUKNER I MEDIERNE



Af Anja Billoft-Jensen, ernæringsforsker  
Fødevarerinstitutionen, Afd. Ernæring,  
Danmarks Tekniske Universitet

Kostrådene har svært ved at trænge igennem i medierne. Her optræder de side om side med historier om, at 'kartofler feder', 'chokolade er sundt', 'bøffen skal være større', og 'mælk og brød er usundt'. Senest har TV2 sendt budskaberne fra 'En kernesund familie' lige ind i stuerne til tusindvis af danskere. Der advares mod at drikke mælk, spise havregryn og rugbrød. TV-serien bliver heldigvis stoppet i erkendelsen af, at budskaberne ikke holder. Det bringer håb om, at medierne og forskerne kan blive bedre til at nå hinanden og finde veje til at gøre de 8 kostråd kendte og brugbare. Men der er lang vej igen.

I dag giver mange mediehistorier en alt for enkel forklaring på, hvorfor vi er blevet fede eller har dårligt helbred. Befolkningen tager budskaberne til sig, fordi de bevarer illusionen om, at der findes en mirakelkur, der på få uger/måneder kan fjerne de ekstra kilo, vi har været 40 år om at lægge på sidebenene og alle andre dårligheder i vores liv.

Der er brug for at markedsføre de gode kostråd, der lægger et helhedssyn på kosten, og gøre det på en måde, som folk forstår. Hvis medierne spillede med, så ville ernæringsoplysningen i Danmark blive sat meget langt frem. I stedet for er den nu sat adskillige år tilbage, fordi den skal bruge ressourcer på at advare og argumentere mod de udokumenterede budskaber der, hvis de følges, spiller hasard med folks sundhed. Desuden har nogle af de udokumenterede budskaber en tendens til at hænge ved i rigtig lang tid, fordi de overtages af andre 'kure'.

## Skæv opfattelse af kost

De mange løse budskaber om mad og måltider giver en skæv opfattelse af, hvad der er sund kost. Det ses blandt andet i den nationale kostundersøgelse, hvor 2/3 af 7300 tilfældigt udvalgte personer giver udtryk for, at deres kost 'i høj grad' og 'i nogen grad' er sund. Til sammenligning viser resultater, at under 3 pct. af befolkningen lever op til anbefalingerne om, at kosten skal indeholde 25-35 g kostfibre om dagen, samt at max 10 pct. af energien må komme fra mættet fedt.

Løse budskaber fjerner fokus fra det, det egentlig handler om. En sund kost bestemmes ud fra hele kostens sammensætning. Det er kombinationen af forskellige fødevarer samt mængderne, der er afgørende for, om kosten er sund eller usund. Der er plads til alle fødevarer i en sund kost, hvis de bliver spist i passende mængder. Det går naturligvis ikke at spise umådeholdent af energitætte fødevarer som slik, chokolade, sodavand og alkohol. Men man kan sagtens spise små mængder ved specielle lejligheder, uden at det skader sundheden.

## Fokuser på muligheder frem for begrænsninger

De officielle kostråd er videnskabeligt dokumenterede råd udarbejdet til den generelle befolkning om, hvordan en sund og velbalanceret kost kan sammensættes. Det er et godt udgangspunkt. Men kostrådene skal formidles, så de er til at forstå og nemme at handle efter. Der er fx brug for at pege på mulighederne og vise, hvordan man kan sammensætte en sund kost, hvis man fx ikke kan lide fisk. Denne udfordring mangler at blive taget op af medierne i samarbejde med forskningsverdenen men også gerne med store fødevarer virksomheder, interesseorganisationer og myndigheder. Muligheden ligger i at hele branchen trækker i samme retning. ■



Kostkompasset: Kilde: Fødevarerstyrelsen



Resultaterne fra de nationale undersøgelser af danskernes kostvaner og fysiske aktivitet <http://www.dfvf.dk/Default.aspx?ID=8366>

De officielle kostråd

[http://www.altomkost.dk/Viden\\_om/De\\_8\\_kostraad/forside.htm](http://www.altomkost.dk/Viden_om/De_8_kostraad/forside.htm)