

# Norge – et fetere samfunn: Ernæringspolitikk og utfordringer for matforskere

Birger Svihus, professor i ernæring



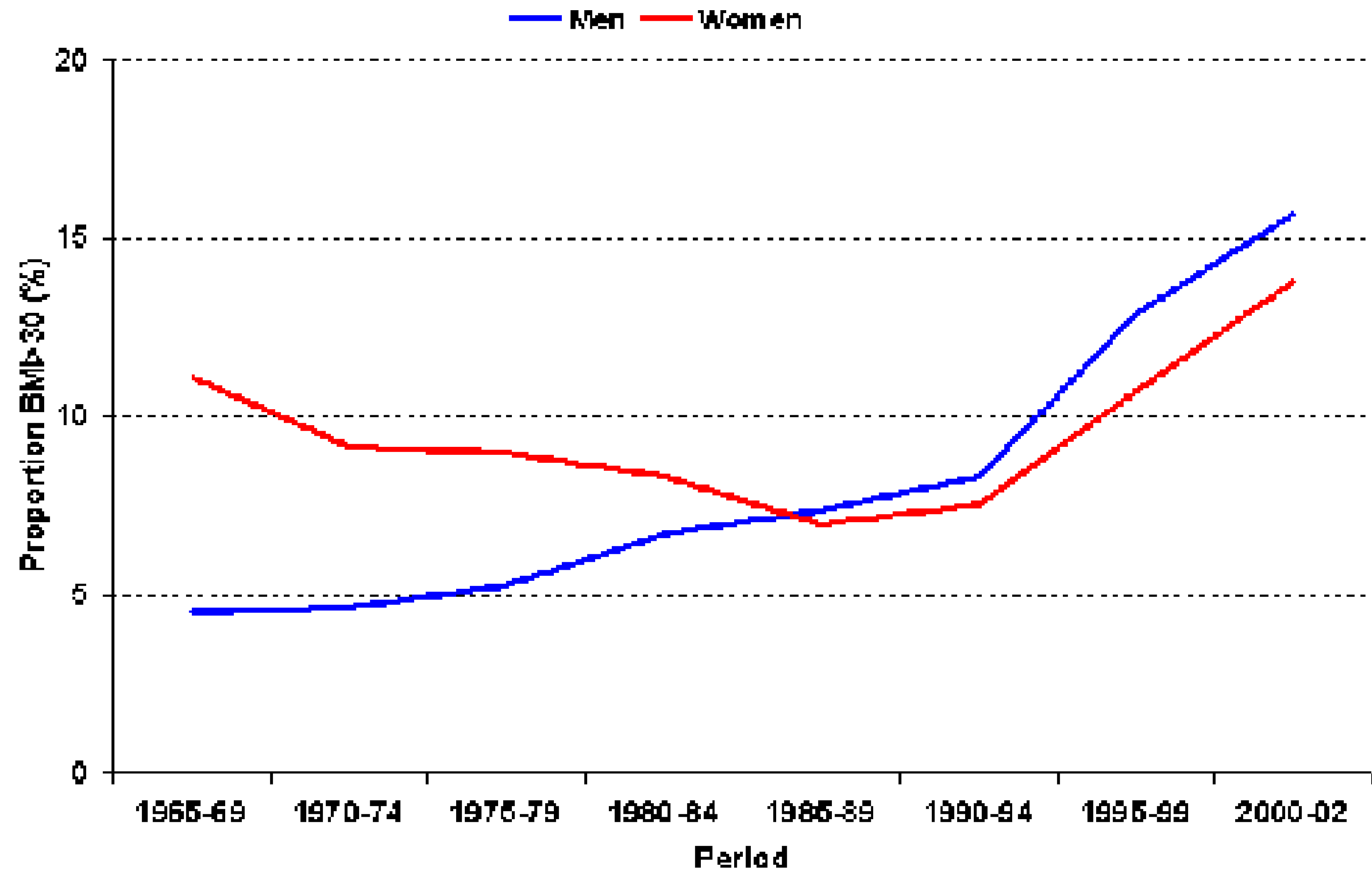




# THE ENVIRONMENTAL FOOD CRISIS

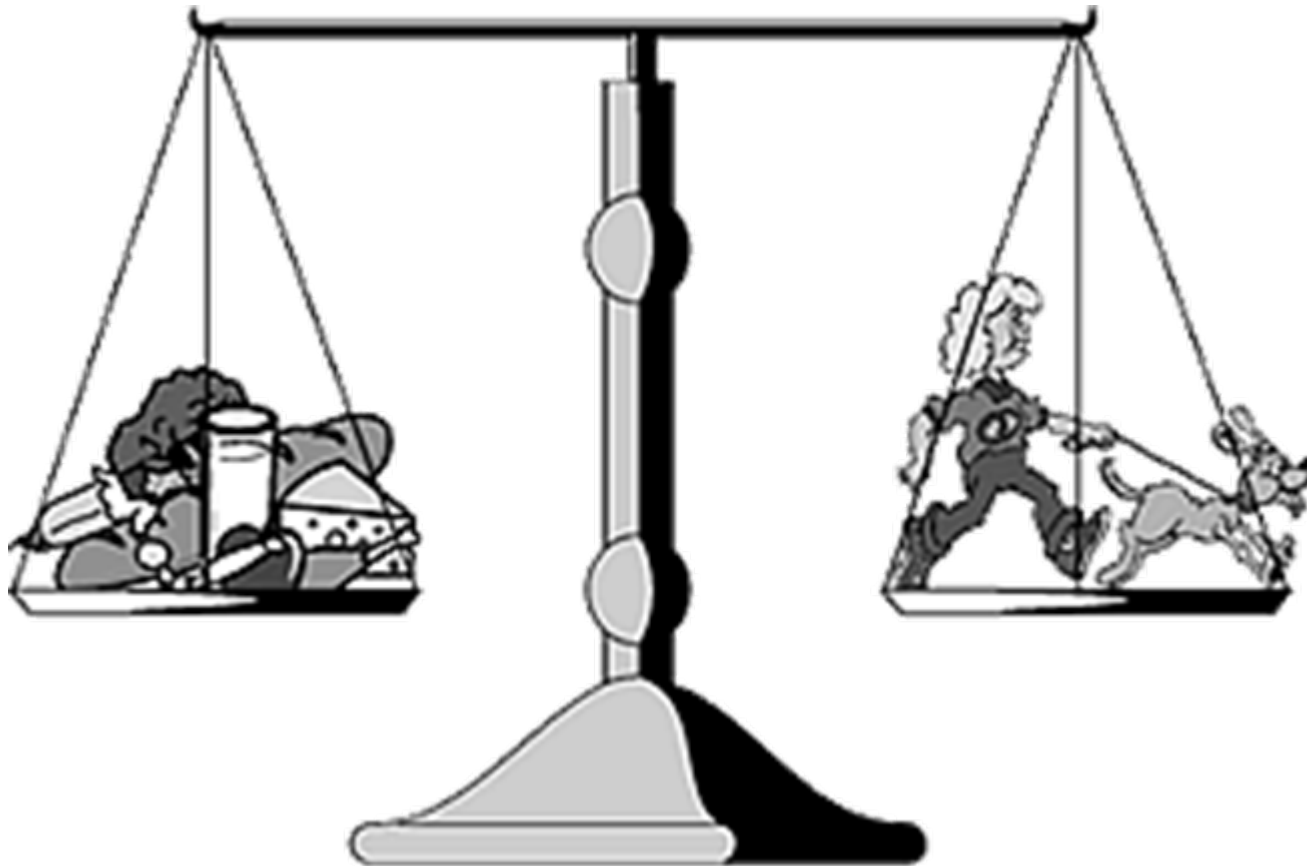
**THE ENVIRONMENT'S ROLE IN  
AVERTING FUTURE FOOD CRISES**  
A UNEP RAPID RESPONSE ASSESSMENT



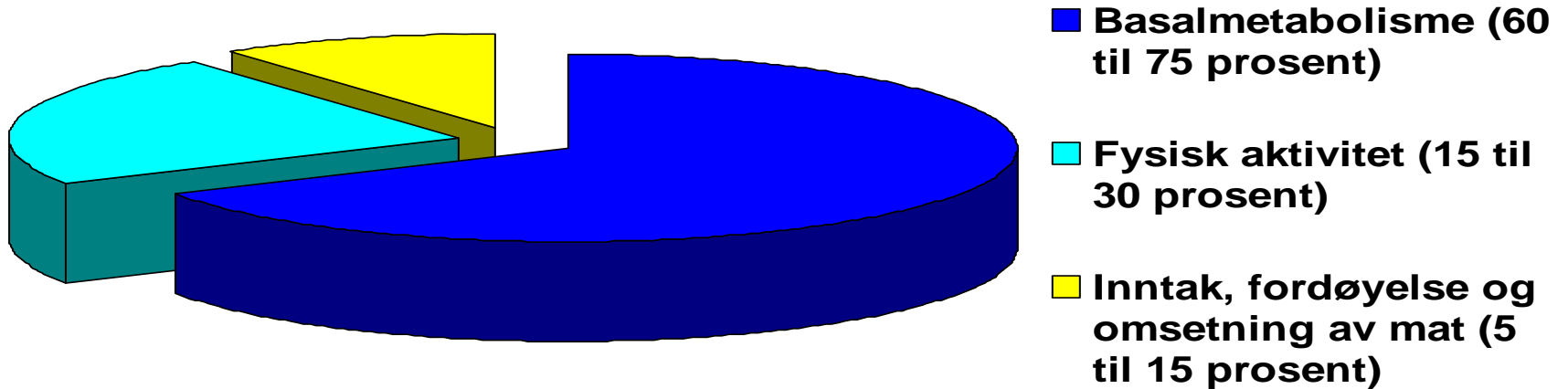


Kilde: Anders Engeland, Folkehelseinstituttet 2003

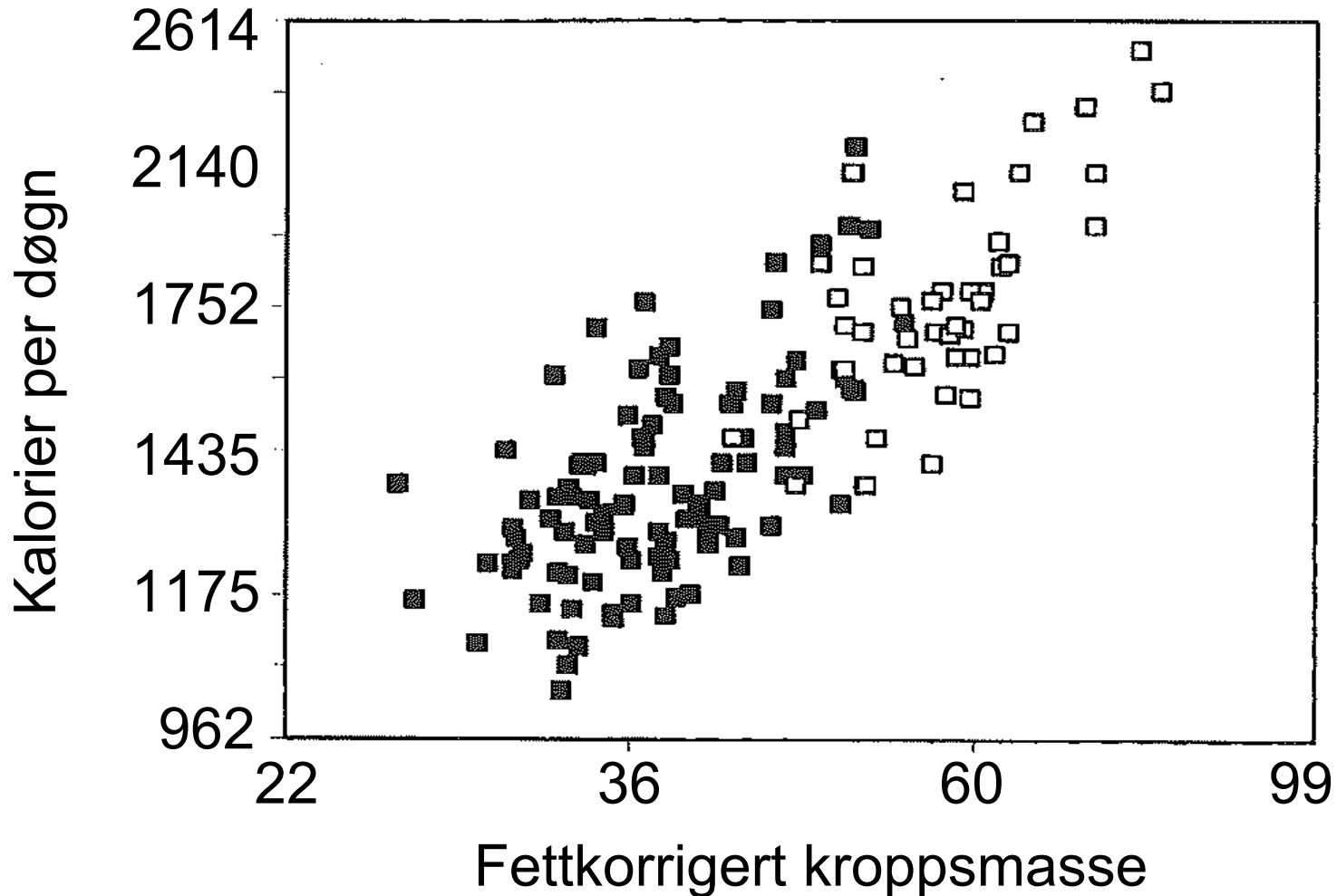
Et sunt kosthold handler først og fremst om å balansere energiinntaket til forbruket



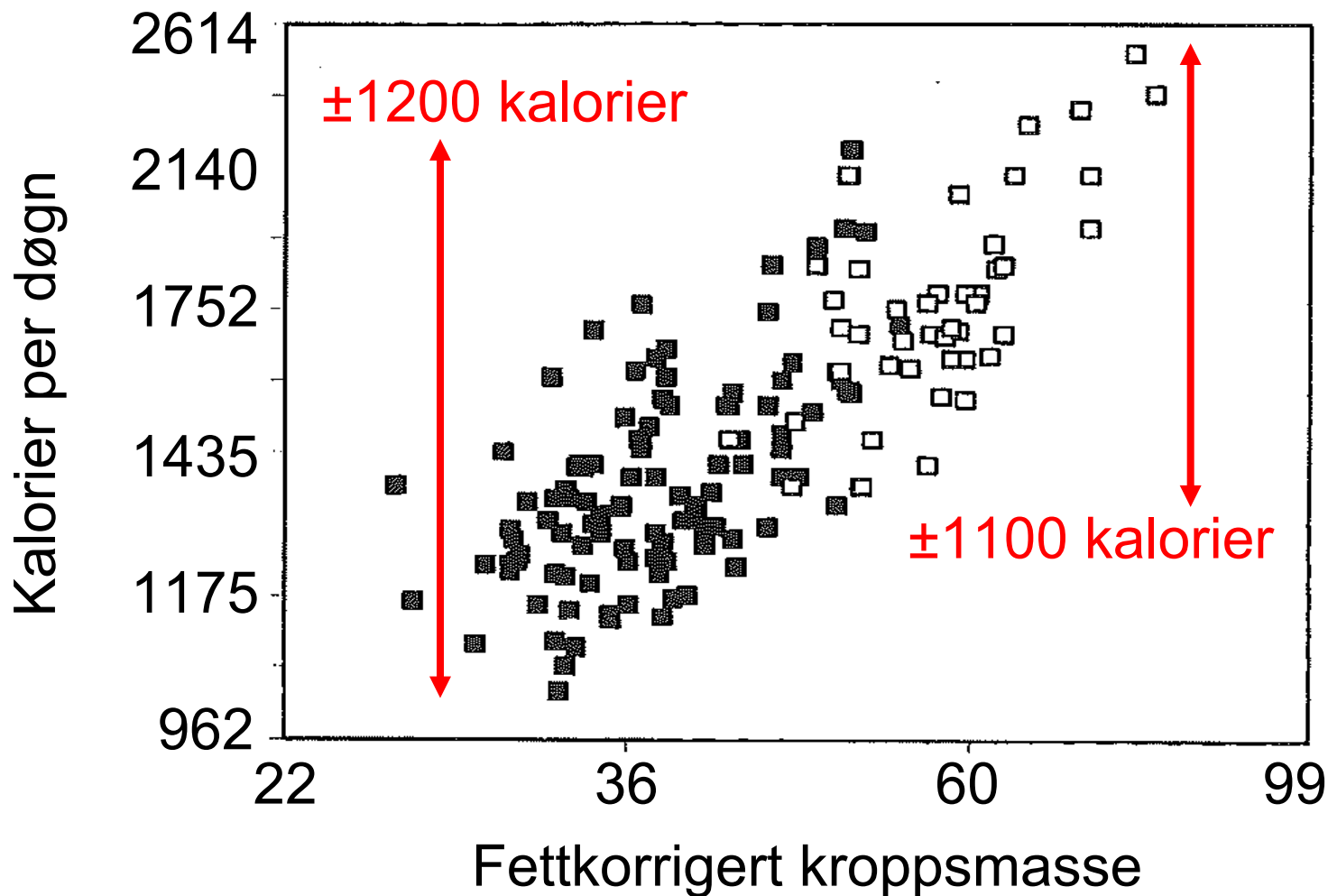
# Hva brukes energien til?

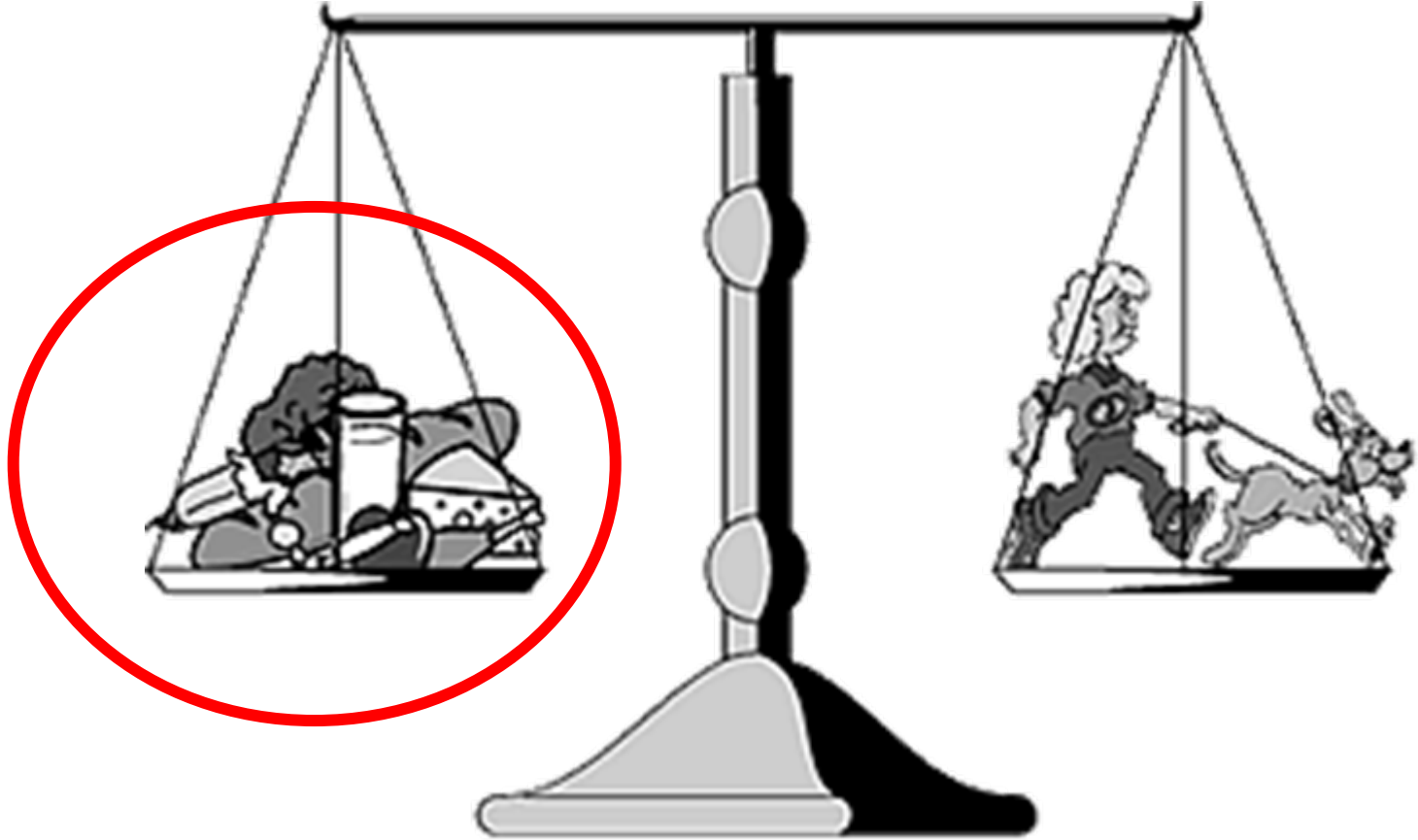


# Basalmetabolisme hos voksne kvinner (■) og menn (□) plottet mot vekt



# Maksimal variasjon i basalmetabolisme hos kvinner (■) og menn (□)

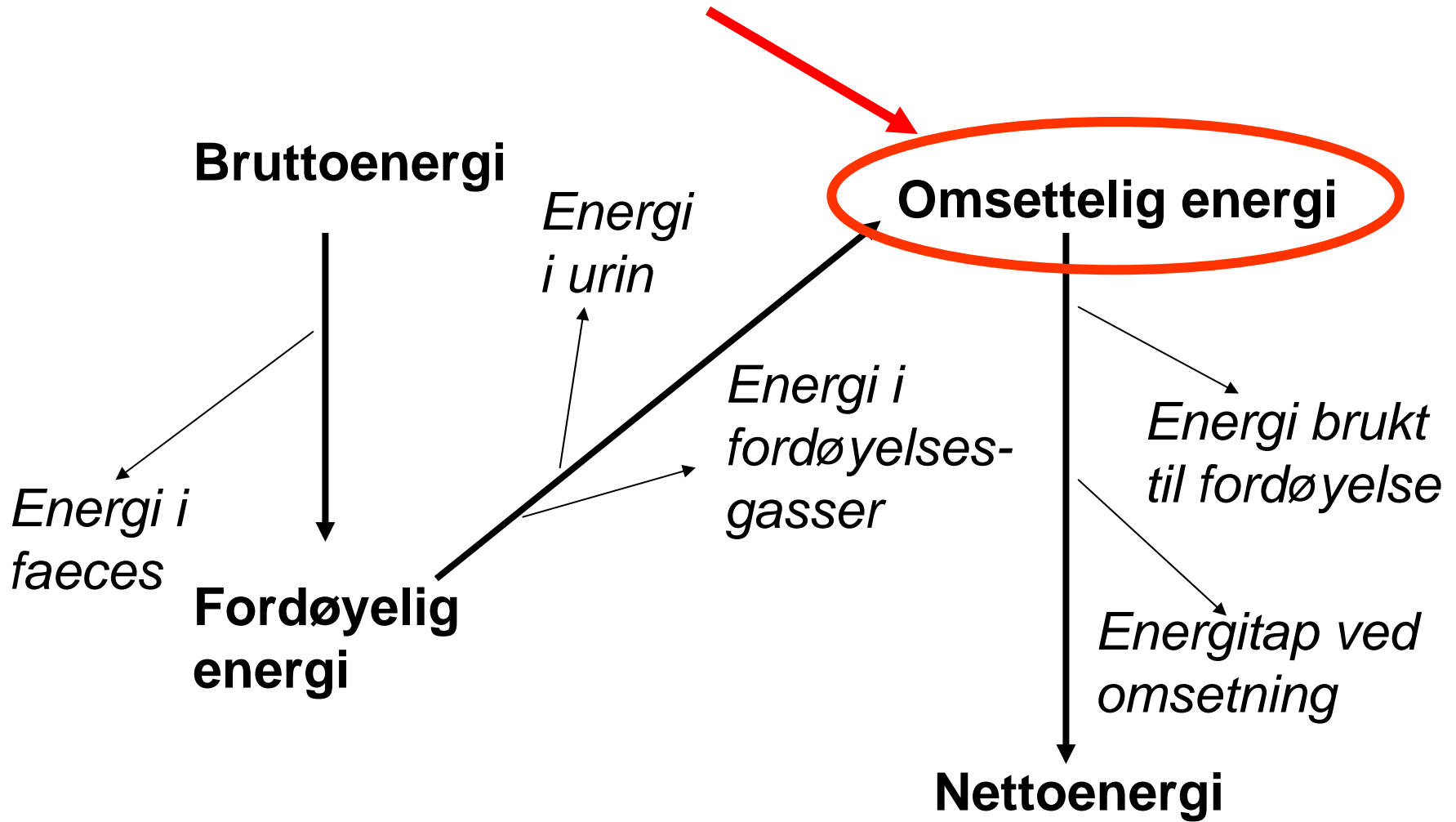


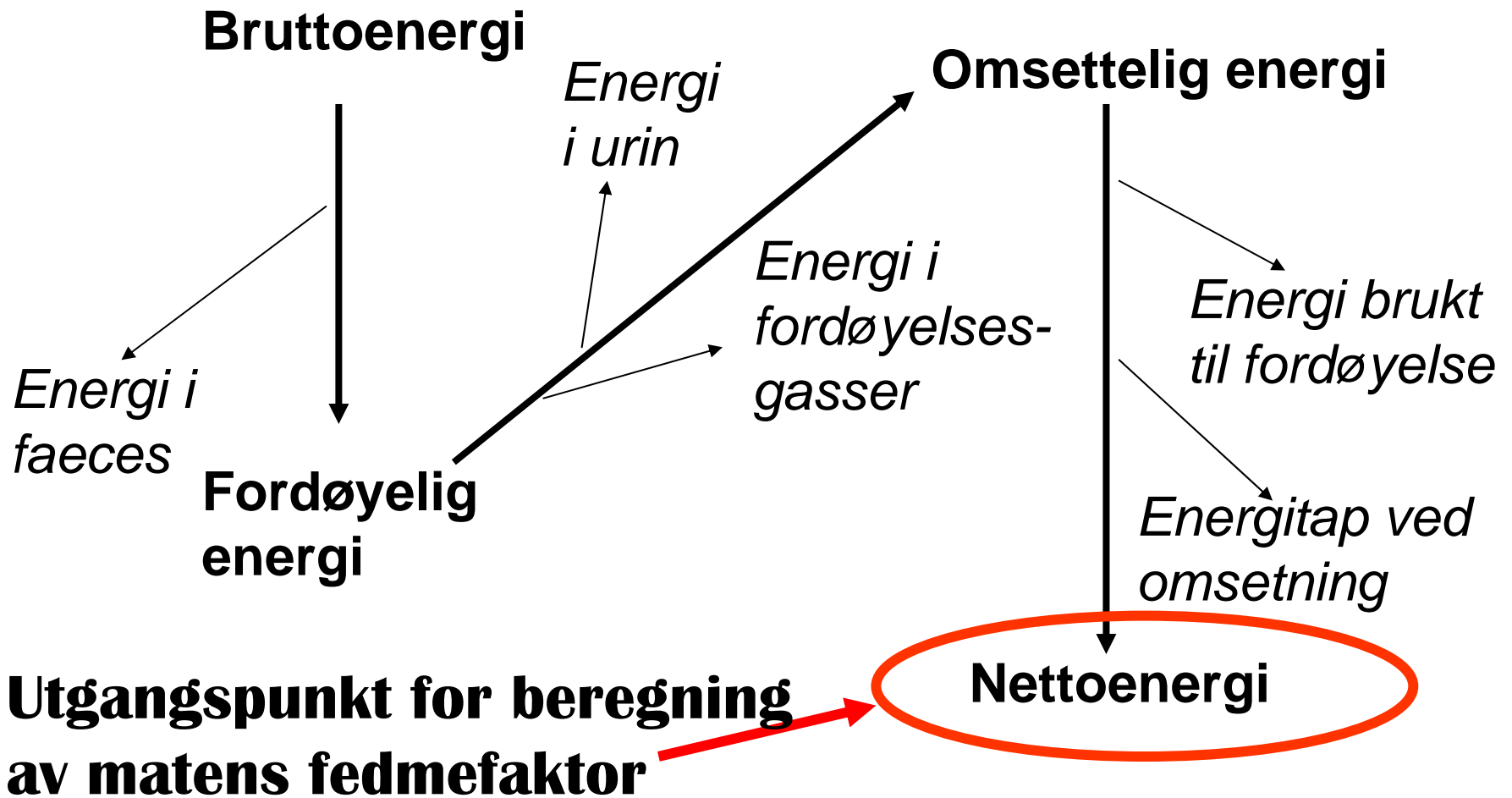


# Wilbur Olin Atwater (1844-1907)



# Utgangspunkt for kaloriberegningen





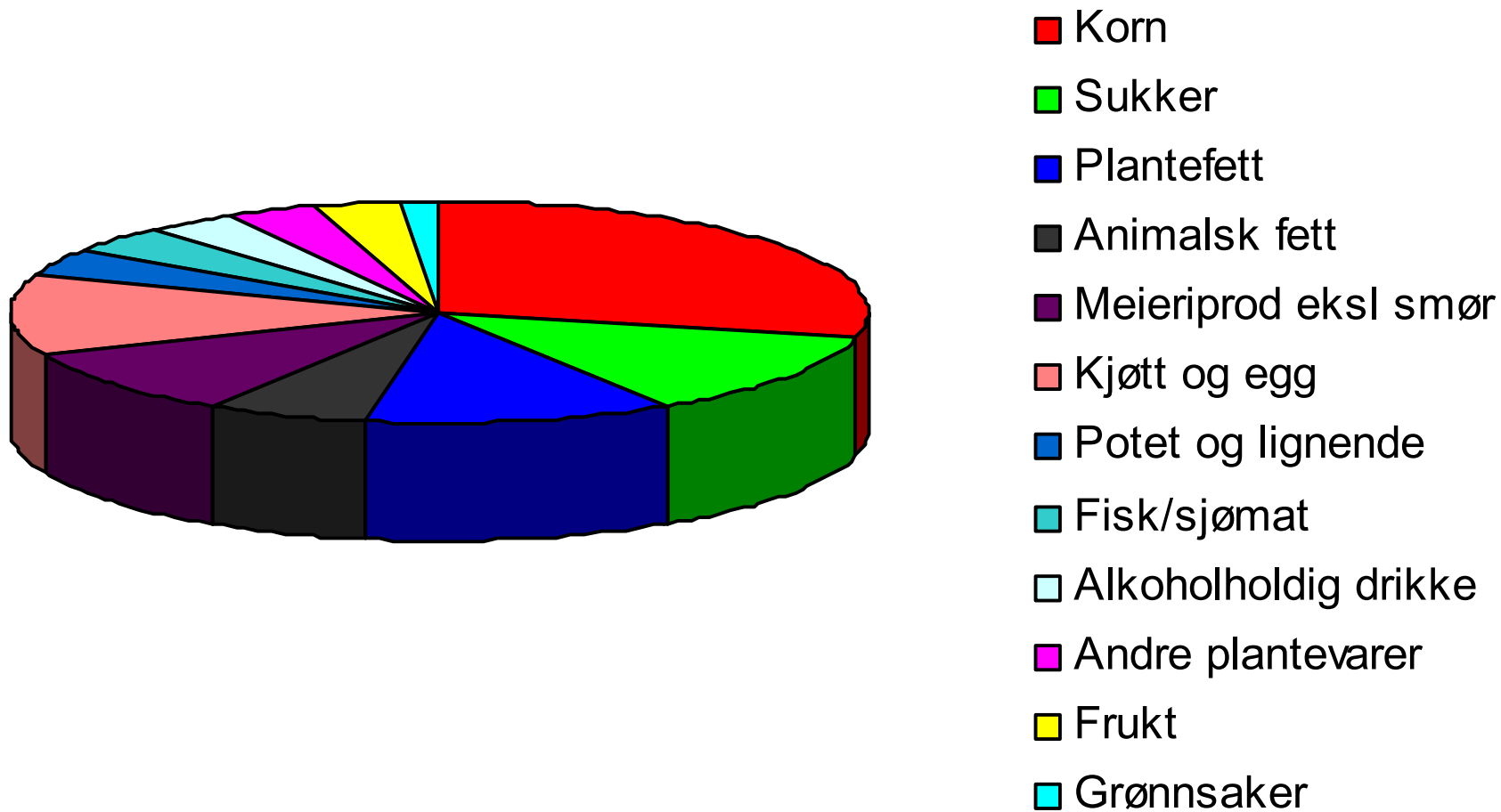
# Fedmefaktor

=

Nettoenergiinnholdet oppgitt  
som potensiell mengde  
avleiret kroppsfett i gram per  
100 gram spiselig del.  
Fedmefaktoren er et tall  
mellom 0 og 100.

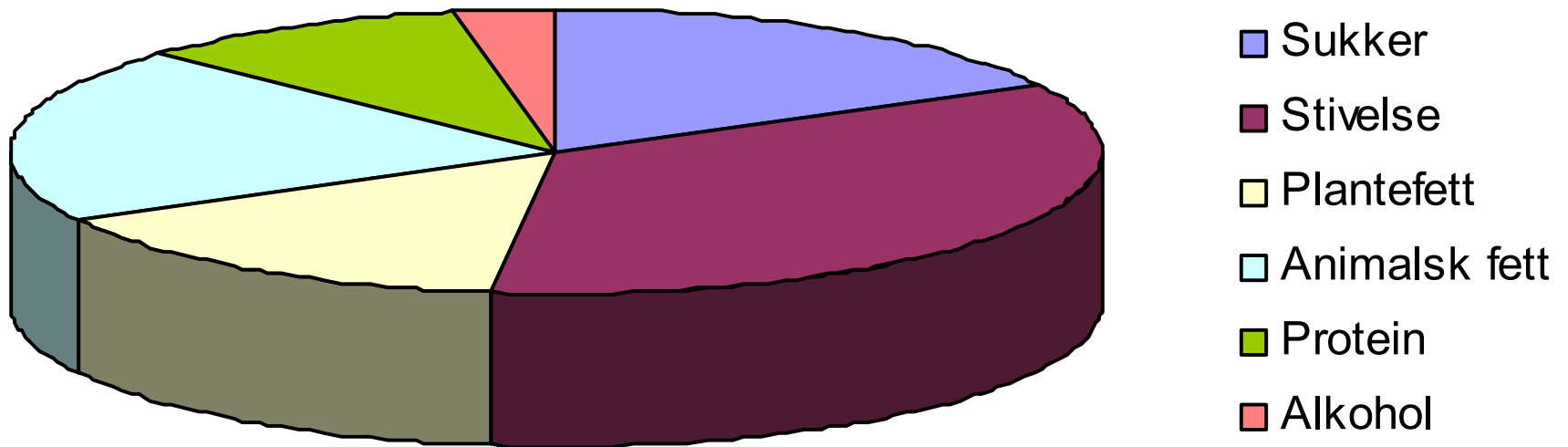


# Prosentbidrag av ulike matvarer til daglig energiinntak

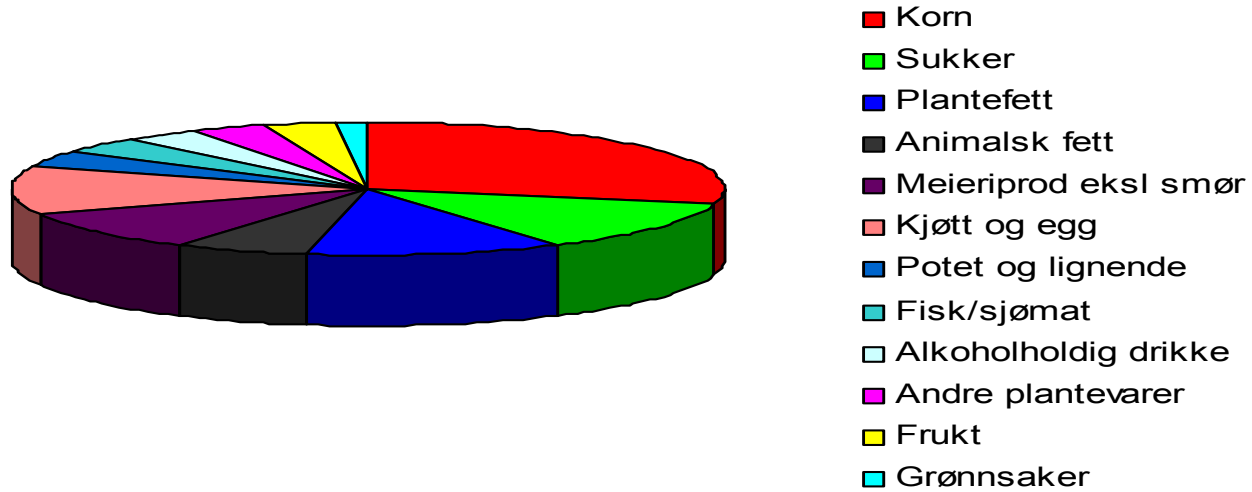


Kilde: FAO

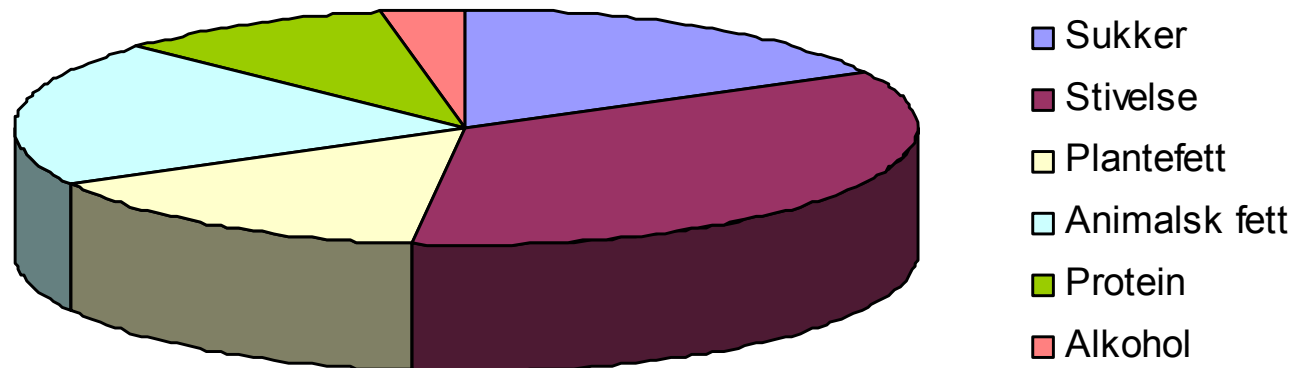
## Prosentbidrag av ulike energigivende næringsstoff til daglig energiinntak



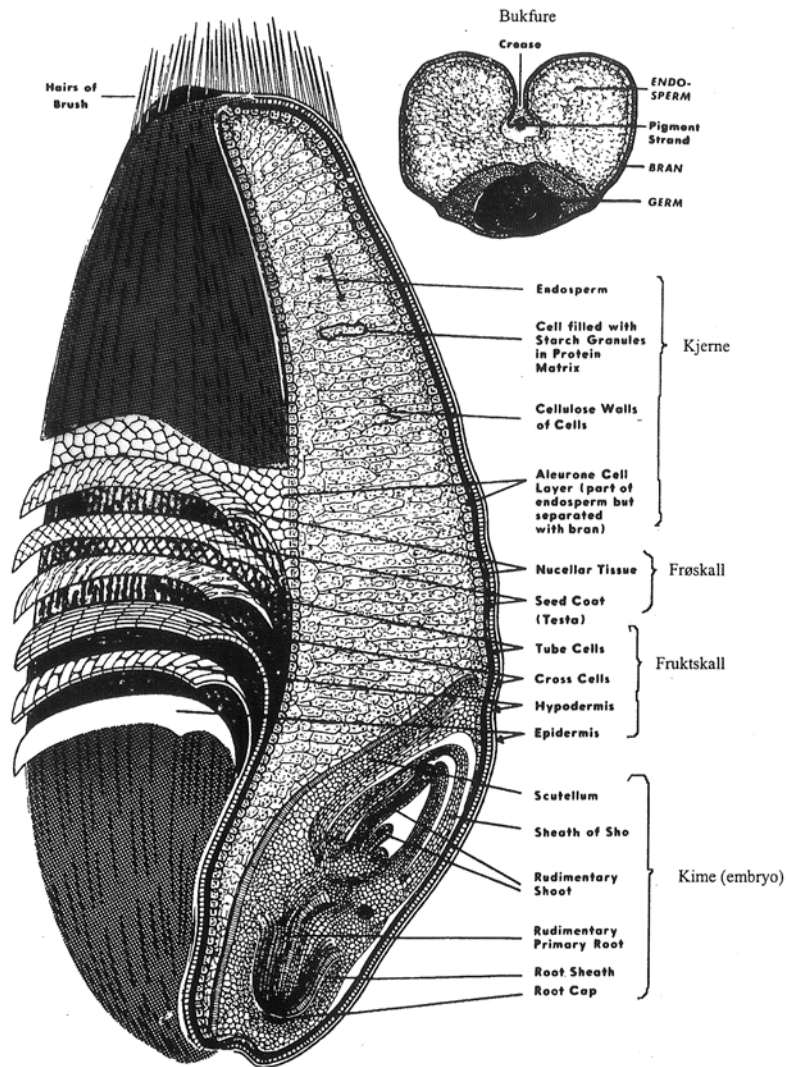
## Prosentbidrag av ulike matvarer til daglig energiinntak



## Prosentbidrag av ulike energigivende næringsstoff til daglig energiinntak



# Sammmalt og fint mel



Figur 6. Lengdesnitt og tverrsnitt av hvete Korn. Gjengitt fra "Principles of cereal science and technology", 2. utg. av R.C. Hosney, American Association of Cereal Chemists, 1994.



# Ulike matvaregrupperes energiinnhold oppgitt som fedmefaktor

Matvare	Laveste	Høyeste	<b>Median</b>
Fettvarer	17,8	84,6	<b>65,8</b>
Pålegg	6,5	68,9	<b>23,3</b>
Brød	17,1	26,8	<b>20,2</b>
Kjøtt	4,5	40,0	<b>14,5</b>
Dessert	3,2	31,9	<b>11,4</b>
Middager	2,2	27,9	<b>9,8</b>
Sjømat	3,0	58,2	<b>9,1</b>
Frukt/bær	0,7	8,8	<b>3,5</b>
Grønnsaker	0,6	31,8	<b>1,9</b>