

Sp. 659. Tillaga til þingsályktunar [366. mál]

um mótun opinberrar neyslu- og manneldisstefnu.

Flm.: Ásta R. Jóhannesdóttir, Guðmundur Bjarnason, Guðrún Agnarsdóttir, Guðmundur Einarsson, Skúli Alexandersson, Davíð Aðalsteinsson, Sigríður Dúna Kristmundsdóttir, Eggert Haukdal, Kristín Halldórsdóttir.

Alþingi ályktar að skora á ríkisstjórnina að skipa nefnd til að vinna að mótun opinberrar neyslu- og manneldisstefnu. Meginatriði stefnunnar verði:

1. Hollusta fæðunnar þar sem lögð verði til grundvallar manneldismarkmið manneldisráðs.
2. Leiðbeiningar og fræðsla um hollt mataræði, samsetningu fæðunnar, meðferð matvæla og matreiðslu.
3. Hvatning til neyslu hollrar og næringarríkrar fæðu.
4. Gæðakröfur matvöru með tilliti til litar- og bragðefna.
5. Betra mataræði á stofnunum.
6. Efling næringarrannsókna.
7. Að lögð verði áhersla á nýtingu innlendrar framleiðslu.
8. Að stjórnvöld stýri neyslunni með verðlagningu.

G r e i n a r g e r ð .

Undanfarið hefur mikið verið rætt um hvert stefni í fæðuvali barna og unglinga hér á landi, og jafnvel fullorðinna líka. Komið hefur í ljós að nægilegt framboð hollra matvara í landinu eitt sér er ekki trygging fyrir hollu mataræði.

Ýmsir sjúkdómar hafa verið tengdir röngu mataræði. Þar má einkum nefna tannskemmdir, offitu, æðakölkun, ýmsa sjúkdóma í meltingarfærum, kransæðastíflu, sykursýki og krabbamein. Segja má að þetta gildi um þær þjóðir heims sem búa við velmegun.

Óhemjufé er varið í lækningar og viðgerðir í stað þess að beina sjónum að forvarnarstarfi.

Engin heildarstefna í neyslu- og mannelismálum er fyrir hendi hér á landi og er orðið tímabært að hún verði mörkuð eins og gert hefur verið með góðum árangri í ýmsum grannríkjum okkar.

Markmið og leiðir.

Markmið við neyslu- og mannelisstefnu er að ýta undir heilsusamlegar matarvenjur til þess að bæta heilbrigðisástand þjóðarinnar. Tilgangurinn er ekki einvörðungu sá að koma í veg fyrir sjúkdóma sem tengjast röngu mataræði, heldur einnig að tryggja sem mest líkamlega og andlega heilbrigði ævilangt.

Neyslu- og mannelismarkmið skulu tryggja að íslensk matvælaframleiðsla verði í samræmi við neysluparfir.

Sérstakt tillit verður að taka til þeirra þjóðfélagshópa sem er öðrum fremur hætt við áföllum vegna rangrar og óhollrar fæðu. Þar má nefna ungbörn, aldraða og þá sem njóta umönnunar á heimilum eða stofnunum.

Reynt skal að halda verði á hollustuvörum í lágmarki og stýra neyslunni með hollustusjónarmið að leiðarljósi.

Átak í neyslu- og mannelismálum verður ekki gert án þess að það tengist hollustuaðgerðum í heilbrigðismálum sem og á öðrum vettvangi. Þar má nefna samfelldan skólalag og hollar skólamáltíðir. Þetta tvennt tíðkast yfirleitt ekki hér á landi og á það ófremdarástand stóran þátt í óhollu mataræði barna og unglinga.

Manneldismarkmið.

Nýlega kynnti mannelisráð mannelismarkmið fyrir Íslendinga. Þau eru miðuð við það sem vitað er um neyslu þjóðarinnar og þær breytingar sem æskilegar má telja. Byggt er á þeim neyslukönnunum sem mannelisráð hefur gengist fyrir. Manneldismarkmið þessi eru ráðleggingar fyrir almenning, byggðar á vísindalegum rannsóknum á næringarefnum og áhrifum þeirra á vöxt og viðgang mannlíkamans. Þau eru svipuð þeim mannelismarkmiðum sem nágrannabjóðir okkar hafa sett sér.

Fylgiskjal I.

MANNELDISMARKMIÐ FYRIR ÍSLENDINGA

1. Heildarneysla orkuefna sé miðuð við að viðhalda eðlilegri líkamsþyngd.
2. Hæfilegt er að úr kolvetnum fáiast um 50–60% af orkunni, einkum úr grófu korni, grænmeti og ávöxtum, þar af ekki yfir 10% úr sykri.
3. Hæfilegt er að fita veiti ekki meira en 35% af orkunni og hlutfall fjölmottaðrar og mettaðrar fitu verði aukið í allt að 0,4.
4. Hæfilegt er að hvíta (prótein) veiti að minnsta kosti 10% orkunnar.
5. Hæfilegt er að neysla á matarsalti sé undir átta grömmum á dag fyrir fullorðna.
6. Hæfilegt er að D-vítamínneysla fari ekki undir 10 µg (400 alþjóðaeiningar) á dag.
7. Stefnt skal að sem fjölbreyttustu fæðuvali úr eftirfarandi fæðuflokkum:
 1. Kornmat.
 2. Mjólkurmat.
 3. Grænmeti og ávöxtum.
 4. Kjöti, fiski og eggjum.

Alþt. 1986. A. (109. löggjafarþing).

207

GREINARGERÐ UM MANNELDISMARÐMIÐIN

Manneldisráð Íslands birtir meðfylgjandi mannelðismarðmið í þeim tilgangi að efla heilbrigði þjóðarinnar með því að veita leiðbeiningar um fæðuval.

Leiðbeiningarnar eru í samræmi við þau fræði sem næringar- og mannelðisfræði byggir á, en þau eru í stöðugri þróun eins og önnur vísindi. Jafnframt því sem þekking eykst fer fram sífellt endurmat á mannelðismarðmiðum þjóða. Getur það leitt til, ásamt breyttum lifnaðarháttum, að misjöfn áhersla sé lögð á vægi einstakra þátta mannelðis. Skal aðeins nefndur munur sem er á mataræði fátækra þjóða og auðugra.

Manneldisráð Íslands beinir ráðleggingum sínum til almennings og sérstaklega þeirra sem bera ábyrgð á mannelði á heimilum og á stofnunum, svo sem sjúkrahúsum, dvalarheimilum, skólum og mótuneytum. Einnig ber fyrirtækjum, sem stunda matvælavinnslu og matvælaíðnað, að taka mið af leiðbeiningum mannelðisráðs Íslands, m.a. með því að gera fullnægjandi grein fyrir næringargildi vörutegunda sinna, svo og innihaldi hálfmatreiddra og tilbúinna rétta.

EINSTAKAR GREINAR MARKMIÐANNA

1. Orkuefni.

Heildarneysla orkuefna sé miðuð við að viðhalda eðlilegri líkamsþyngd.

Á síðari tímum hefur orðið sú breyting á lifnaðarháttum þorra manna að mikil líkamleg áreynsla við vinnu er úr sögunni. Því þarf að draga úr orkumagni fæðisins í samræmi við það. Samt sem áður þarf að fást í daglegu fæði jafn mikið af steinefnum og flestum vítamínum eins og áður ásamt fæðutrefjum sem kyrrsetumenn mega síst án vera. Því er ráðlegt að skerða hlut orkuauðugra og bætiefnasnaúðra fæðutegunda, svo sem sætra og feitra matvæla.

Kostir þess að orkuefni fæðunnar gefi einungis næga orku til viðhalds störfum líffæranna og orkukræfra athafna eru einkum að með því er komið í veg fyrir ofeldi og spornað við þeim kvillum sem því fylgja.

2. Kolvetni.

Hæfilegt er að úr kolvetnum fáiast 50–60% af orkunni, einkum úr kornmat, grænmeti og ávöxtum, þar af ekki yfir 10% úr sykri.

Samkvæmt könnun mannelðisráðs 1979–1980 gaf sykur um 19% að meðaltali af heildarorku fæðisins. Draga þarf stórlega úr sykurneyslu en auka að miklum mun hlut sterkju sem fæst úr kornmat, baunum og kartöflum og í minna mæli úr öðrum garðávöxtum.

Kostir þess að auka hlut sterkjuauðugra fæðutegunda eru einkum að þeim fylgja mikilvæg bætiefni og fæðutrefjar. Kím og hýdishlutar korntegundanna geyma megnið af vítamínum, steinefnum og trefjaefnum sem þar er að finna og auk þess fituefni af bestu gerð. Því þarf að leggja áherslu á að velja korntegundir sem ekki hafa verið sviptar þessum bætiefnum, svo sem haframjöl, rúgmjöl og heilhveiti, og nota brauð gerð úr óskertum korntegundum.

Kostir þess að skerða sykurneyslu eru einkum að með því dregur úr hættu á tannskemmdum. Einnig fá þá fjölbættari fæðutegundir stærri hlutdeild í heildarneyslunni.

3. Fita.

Fituneysla fari ekki yfir 35% af heildarorkunni og hlutfall fjölómattaðrar fitu verði aukið frá því sem nú er í allt að 0,4. Til þess að ná þessu marki má draga úr neyslu kjötfitu, mjólkurfitu og harðrar jurtafeti en nota þess í stað mjúka fitu. Gott er að auka neyslu á fiski, fiskolíum og annarri mjúkri fitu.

Mælt er með að skerða fituneyslu að mun. Samkvæmt könnun mannelisráðs 1979–1980 gaf fita að meðaltali 41% af orkumagni fæðisins, en æskilegt hlutfall er innan við 35%. Því markmiði skal ná með því að draga úr notkun feitra kjöt- og mjólkurafurða, spara feitt viðbit og takmarka fitunotkun við daglega matreiðslu. Jafnframt er ráðlagt að auka fiskolíur í fæði og nota jurtaolíur í matreiðslu, fitu sem storknar ekki í kælikáp, en takmarka hlut harðrar fitu svo sem kostur er.

Kostir þess að minnka heildarmagn fitu í fæði eru einkum að með því er mögulegt að auka þátt fæðutegunda sem auðugri eru af bætiefnum en gefa minni orku — færri hitaeiningar — fæðið verður með því fullkomnara og leiðir síður til ofeldis.

Kostir þess að nota mjúka fitu en sniðganga harða felast í mismunandi eiginleikum fitutegunda. Olíur ríkar af fjölómettuðum fitusýrum lækka fremur kólesteról í blóði, en í harðri fitu eru fitusýrur sem hafa gagnstæð áhrif, auka kólesteról í blóði og þar með hættu á hjarta- og æðasjúkdómum.

4. Hvíta (prótein).

Hæfilegt er að hvíta veiti að minnsta kosti 10% orkunnar.

Nægileg og fullkomin hvíta fæst úr innlendum fæðutegundum: fiski, kjöti, mjólkurmat og eggjum. Í neyslukönnun mannelisráðs 1979–1980 fengust að meðaltali 16% af orku fæðisins úr hvítu. Þess ber að gæta að í fæðutegundum auðugum af hvítu eru mörg önnur efnis líkamanum nauðsynleg, svo sem járn í kjöti, kalk í mjólkurmat og hollar fitusýrur í fiski. Því má ekki ganga of langt í að takmarka neyslu þessara fæðutegunda.

5. Matarsalt.

Talið er að mikil saltneysla geti átt þátt í að auka háþrýsting. Of hár blóðþrýstingur, háþrýstingur, er einn af áhættuþáttum hjarta- og æðasjúkdóma. Því er mælt með að takmarka saltneyslu með því að sneiða hjá saltmeti og takmarka salt í matreiðslu og við borðhald að því marki að dagsneysla sé undir átta grömmum.

6. D-vítamín.

Samkvæmt neyslukönnun mannelisráðs 1979–1980 var að meðaltali of lítið af D-vítamíni í daglegu fæði landsmanna miðað við ráðlagða dagskammta.

Ráðlagt er að bæta úr því með lýsisneyslu. Í einni teskeið (5 ml) af þorskalýsi fæst dagskammtur af D-vítamíni og að auki fjölómettuð fita.

D-vítamín er nauðsynlegt til þess að kalkið í fæðunni skili sér inn í efnaskipti líkamans (frásogist) og nýtist við myndun og viðhald beinvefs, þar á meðal tanna. Fleiri efnaferlar eru háðir D-vítamíni og kalkbúskap líkamans.

Af ufsalýsi þarf aðeins hálfa teskeið til þess að fá dagskammt af D-vítamíni, en sé það notað skerðast fiskolíurnar að sama skapi.

Í lýsispillum er D-vítamín en lítið af fiskolíum.

Þess ber að gæta að óhófsneysla A- og D-vítamína getur verið skaðleg, t.d. ef margra vítamínauðugra meðala er neytt samtímis að staðaldri.

7. Fæðuval.

Stefnt skal að sem fjölbreyttustu fæðuvali úr eftirfarandi fæðuflokkum í þeim hlutföllum orkuefna sem að framan greinir:

1. Kornmat.
2. Mjólkurmat.
3. Grænmeti og ávöxtum.
4. Kjöti, fiski og eggjum.

Engin ein fæðutegund, hversu holl sem hún er talin, inniheldur í hæfilegum hlutföllum öll þau næringarefni sem nauðsynleg eru. Því getur einhæft fæði aukið líkur á að einhver næringarefni skorti.

Með fjölpættu vali fæðutegunda er unnt að gera fæðisáætlanir sem uppfylla kröfur um alhliða næringu.

Fylgiskjal II.

Magnús R. Gíslason:

Varnarstarf gegn tannskemmdum.

Í Íslendingum skemmast fleiri tennur en hjá flestum öðrum þjóðum og þótt ástandið hafi batnað er það enn ólíkt verra en hjá t.d. hinum Norðurlandþjóðunum samkvæmt nýjustu rannsóknum.

Flesta tannsjúkdóma er hægt að koma í veg fyrir með einföldum ráðum og er það mest á valdi hvers og eins hvort það tekst, enda hefur öðrum Norðurlandþjóðum tekist að fækka tannskemmdum um meira en helming á fáum árum.

Í því sambandi er án efa mikilvægast rétt fæðuval og góðar matarvenjur. Vegur þar þyngst að neyta holls morgunverðar og annarra aðalmáltíða, að halda neyslu sykurs, sælgætis og sætra drykkja í lágmarki, forðast bita milli mála, stunda rétta tannhirðu og hagnýta kosti flúors, t.d. í tannkremi, flúorskoli og töflum. Þess vegna var slagorðið „Þínar tennur — þitt að velja“ valið sem einkunnarorð varna gegn tannskemmdum árið 1987. Kom það fram sem hugmynd 10 ára nemanda úr Álftamýrarskóla, Hlyns Atlasonar, í ritgerðasamkeppni sem heilbrigðis- og tryggingamálaráðuneytið og menntamálaráðuneytið stóðu fyrir á tannverndardeginum fyrir tveimur árum.

Heilbrigðis- og tryggingamálaráðuneytið hefur beitt sér fyrir vörnum gegn tannskemmdum undanfarin ár og varði til þess 2½ milljón króna á s.l. ári. Um þetta starf hefur ráðuneytið haft samráð við fulltrúa frá Tannlæknafélagi Íslands og tannlæknadeild Háskóla Íslands og nú hefur Ragnhildur Helgadóttir, heilbrigðis- og tryggingamálaráðherra, gefið út reglugerð þar sem þessi samvinna hefur verið sett í fastari skorður með stofnun tannverndarráðs. Jafnframt hefur ráðherrann tryggt tvöföldun fjárframlaga til varna gegn tannskemmdum.

„Sjoppufæði.“

Breyttir þjóðfélagshættir, m.a. aukin sókn kvenna út á vinnumarkaðinn, hafa leitt til þess að víða hérlendis hefur vönduðum heimilismáltíðum fækkað, sérstaklega á morgnana og í hádeginu. Því miður virðist „sjoppufæði“ hafa komið í staðinn.

Sjoppur eru ótrúlega margar hérlendis og auk þess er algengt að svonefnt „sjoppufæði“ sé til sölu á ólíklegustu stöðum, eins og t.d. bensinstöðvum, myndbandaleigum og sjúkrahúsum. Varla er opnaður svo nýr skóli að ekki sé sett upp sjoppa í næsta nágrenni, jafnvel í bráðabirgðahúsnæði á skólalóðinni sé hús ekki til staðar áður. Sama er að segja um

sundstaði og íþróttahús. Einnig er algengt að sjóppur séu einhvers konar samkomustaður eða félagsheimili fyrir unglunga, ekki síst á stöðum úti á landi.

Þetta er óæskileg þróun sem án efa á stærstan þátt í hve margar tennur skemmast í Íslendingum og erfiðlega gengur að draga úr tannskemmdum.

Tannskemmdir og sykur.

Sykurneysla Íslendinga er meiri en hjá flestum öðrum þjóðum og fer vaxandi.

Sannað er að samband er á milli sykurneyslu og tannskemmda. Kom það skýrt fram t.d. í Noregi á stríðsárunum en þá fækkaði tannskemmdum mikið um leið og sykurneyslan minnkaði.

Einnig hefur sýnt sig að verð á sykri hefur áhrif á neysluna eins og varð hérlendis árið 1975 þegar heimsmarkaðsverð á sykri hækkaði.

Hér á landi er sykur mjög ódýr og hefur verðið farið lækkandi. Kostar kílóíð aðeins tæplega þriðjung af því sem það kostar í Finnlandi og Danmörku, og í Noregi og Svíþjóð er sykur meira en tvöfalt dýrari en hér.

Smásöluverð á 1 kg af sykri í dollurum.

	1982	1983	1984	1985
Danmörk	1.47	1.46	1.31	1.31
Finnland	1.48	1.33	1.42	1.39
Ísland	0.62	0.66	0.45	0.40
Noregur	1.32	1.22	1.06	0.93
Svíþjóð	0.88	0.80	0.81	0.81

Athugandi er hvort ekki sé ráðlegt að hækka verð á sykri og nota mismuninn til heilsugæslu, t.d. tannverndar eða niðurgreiðslu á skólamáltíðum.

Álögð gjöld 1987.

	Tollur	Vörugjald	Söluskattur	Annað	
Sykur	0	0	0	0	Afgreiðslugjald var fellt niður
Tannburstar	50%	24%	27.5%	1%	afgreiðslugjald
Tannkrem	0	30%	27.5%	1%	afgreiðslugjald

Tannskemmdir og sælgæti.

Árið 1960 voru framleidd tæplega 500 tonn af sælgæti hérlendis. Árið 1985 mun framleiðslan hafa orðið um 1900 tonn. Við þetta bætist innflutt sælgæti sem nam 2000 tonnum. Þar að auki kemur sælgæti keypt í Fríhöfninni á Keflavíkurflugvelli, en salan þar nam um 300 tonnum og jókst í um 350 tonn á s.l. ári. Reikna má því með að neysla Íslendinga sé rúm 4000 tonn á ári eða meira en 11 tonn á dag sem samsvarar rúmum 17 kg á mann á ári eða nærri 1 ½ kg á mann í hverjum mánuði.

Athyglisverðast er ef til vill það magn sem flugfarþegar kaupa í Fríhöfninni eða rúmt tonn á degi hverjum s.l. ár. Fyrir það greiddu þeir 2,8 milljónir dollara eða 112 milljónir ísl. króna sem samsvarar rúmlega helmingi þeirrar upphæðar sem Tryggingastofnunin greiddi árið 1985 fyrir tannlækningar.

Sælgæti er sú vörutegund sem mest selst af í Fríhöfninni. Vín seldist 1985 fyrir sem svarar 2,4 milljónir dollara og tóbak fyrir 2 milljónir dollara.

Breyttir þjóðfélagshættir hafa leitt til þess að vönduðum heimilismáltíðum virðist hafa fækkað. Því miður virðist „sjoppufæði“ komið í staðinn, enda sýna rannsóknir að Íslendingar fá 20% af orkuþörf sinni með neyslu sykurs þegar æskilegt er talið að aðeins 10% komi úr sykri. Afleiðingin kemur skýrast fram í hinum mikla fjölda tannskemmda Íslendinga þó að annað hljóti að fylgja með, t.d. offita.

Tannskemmdir og gosdrykkir.

Gosdrykkjaneysla hefur aukist mikið á undanförunum árum.

Árið 1960 drukkðu Íslendingar 3,6 milljónir lítra, en árið 1985 var magnið komið í 23,4 milljónir lítra sem samsvarar 97 lítrum á mann á ári eða um einni flösku á mann á dag.

Í þessu er þó ekki talin með neysla á ýmsum drykkjum sem oftast eru með ávaxtabragði, en þeir eru allmisjafnir að gæðum.

Sé miðað við Noreg er þróunin ákaflega óheppileg í þessum efnum.

Neysla gosdrykkja á mann á Íslandi og í Noregi.

Ár	Ísland	Noregur
1960	20.7 l	
1970	45.7 l	40.1 l
1980	78.1 l	59.0 l
1985	97.0 l	

Tannskemmdastuðull 12 ára barna. DMF-T. Fækkun tannskemmda.

	Fyrri skoðun	Síðari skoðun	Fækkun tannskemmda
Noregur	1973 8.4	1982 4.4	47.6%
Finnland	1975 7.5	1981 4.0	46.7%
Holland	1974 7.5	1982 3.9	48.0%
Nýja-Sjáland	1973 6.0	1983 3.3	45.0%
Stóra-Bretland	1973 4.7	1983 3.0	36.2%
Írland	1972 5.4	1980 4.4	18.5%
Ástralía	1975 4.8	1983 2.7	43.7%
Bandaríkin	1965 4.0	1980 2.7	32.5%
Ísland	1983 8.0	1986 6.6	17.3%