

Til Nasjonalt råd for ernæring:

Kommentarer til rapporten "Kostråd for å fremme folkehelse og forebygge kroniske sykdommer i Norge"

Fra Fagforum Potet

Kort om Fagforum Potet:

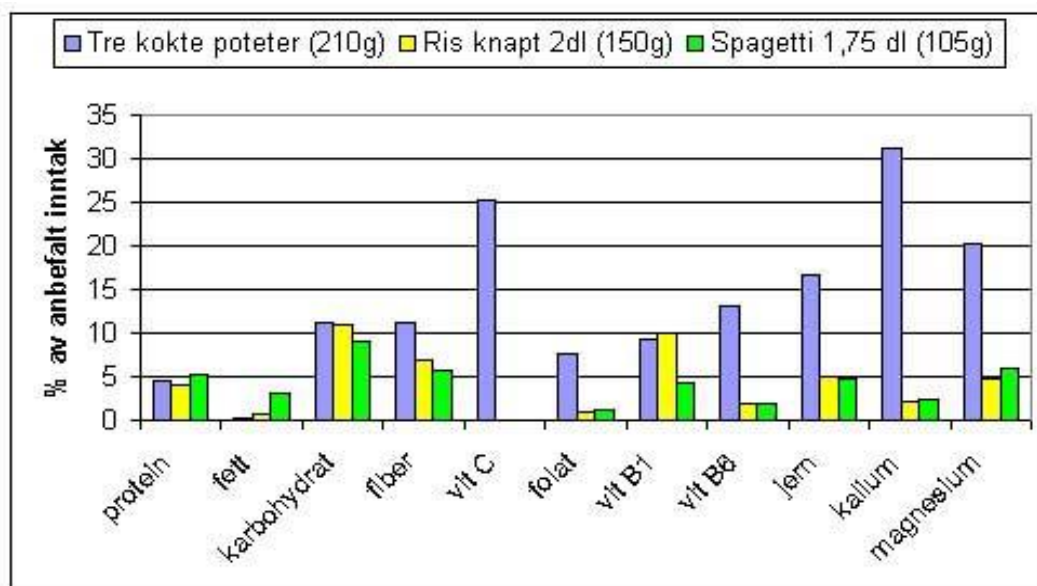
Fagforum Potet er et samarbeidsforum mellom Bioforsks faggruppe for poteter, Norsk Landbruksrådgivnings fagutvalg for poteter og en rekke aktører i norsk potetbransje. Aktiviteten er støttet av Statens Landbruksforvaltning, i tillegg til egenfinansiering fra de ulike aktørene. Fagforum Potet skal bidra til å sikre en markedstilpasset, norsk kvalitetsproduksjon av poteter gjennom å etablere og utvikle et effektivt og samlende kontaktledd for all potetfaglig aktivitet i Norge. Mer informasjon om Fagforum potet finnes på www.potet.no.

Fagforum potet mener at:

- Å ta ut poteter fra kostholdsanbefalingen gir en svært dårlig signaleffekt, og vil gi ytterligere reduksjon i forbruket av matpoteter. Dette vil også bidra til økt forbruk av pasta og ris som erstatning for potet. Som beskrevet av Helsedirektoratet på Matportalen 16.04.2008 i artikkelen "Potet mer næringsrik enn ris og pasta" inneholder poteter mindre energi per vektenhet og mer av flere vitaminer og mineralstoffer (bl.a. vitamin C, jern, kalium, magnesium, fiber, folat, vit B6) per kalori, sammenlignet med ris og pasta (se vedlegg).
(http://matportalen.no/Matportalen/artikler/2005/4/potet_mer_naeringsrik_enn_ris_og_pasta)
- Manglende dokumentasjon på potetens positive effekter bør ikke være tilstrekkelig til å fjerne poteter fra anbefalingen, i og med at poteter tilfredsstiller svært mange av de generelle kjennetegnene til frukt og grønt, som eks lav energitetthet og gunstig ernæringsmessig sammensetning, særlig i forhold til kalium, C-vitamin, fiber og proteinsammensetning (mye lik banan, men mer protein, vitamin B, C og delvis mineraler).
- Det ikke er riktig å skille ut potet som enkeltprodukt i forhold til manglende dokumentasjon. Dokumentasjonen er vel nødvendigvis ikke bedre for andre enkeltprodukter, eks. hvert enkelt fruktslag eller hver enkelt juicetype? Manglende dokumentasjon burde heller brukes som argument for å øke innsatsen på området.
- Potet er en av våre mest komplette næringsmidler i forhold til næringsinnhold, og har gjennom århundrer bidratt til god folkehelse. Det er svært lite sannsynlig at økende omfang av livsstilssykdommer skyldes høyt bruk av poteter i kostholdet. Tvert i mot viser en ny undersøkelse fra det danske markedsanalyseinstituttet GfK at storforbrukere av poteter ofte har lav BMI (http://www.brugknolden.dk/pressemeddelse_sundhed.doc). Samme referanse gjengir også en kostholdsundersøkelse for barn i alderen 4 til 14 år som viser at kaliuminntaket lett blir for lavt hos barn som ikke spiser poteter. Måltidsforsøk har også vist at poteter er den av matvarene som metter best (<http://www.brugknolden.dk/>).
- Potetens Glykemiske indeks, som kanskje er det viktigste argumentet mot potetens sunnhet, bør ikke veie tungt nok til ikke å anbefale potet som en svært sunn og næringsrik bestanddel i kostholdet. Selv om potetens glykemiske indeks kan være relativt høy, er potetens glykemiske belastning som regel moderat. Denne tar hensyn til potetens lave energitetthet (Lynch et al 2007. <http://www.springerlink.com/content/q0rv87p168x054l4/>). GI varierer også mellom ulike potetprodukter og er nokså lav i kokte avkjølte poteter, også når de varmes igjen. Videre konkluderer både en rapport fra den danske Motions- og Ernæringsrådets i 2005 og Susanne Dunch i Fødevarestyrelsen med at det ikke er dokumentert negative effekter på metthet og sultfølelse og at bruk av poteter i kostholdet trygt kan anbefales.
- En noe høyere GI enn annen frukt og grønt burde mer enn veies opp av at poteteten er:
 - En allsidig og verdifull næringskilde med lite fett og lav energitetthet som gir svært god metthetsfølelse
 - En god kilde til kostfibre, vitaminer og mineraler; vitamin C, B6 og folat, jern, kalium og magnesium og kostfibre
 - En gunstig klimamessig profil. Dyrkes i stor grad lokalt og krever lite næring og vann i forhold til utbyttet. Blant våre beste produkter i forhold til CO2-ekvivalenter.
 - Gunstig i forhold til fordøyelsen og styrking av immunforsvaret (spanske forsøk med gris) (<http://iform.dk/kost/nyt-om-kost/kartofler-styrker-immunforsvaret>)

Fagforum Potet vil derfor be om at potet beholdes som en av "5 om dagen" inntil det foreligger bedre begrunnelser for hvorfor den bør fjernes fra lista over gode planteprodukter som gagnar vår helse.

Vedlegg til uttalelse fra Fagforum Potet:



Figur. Andel av anbefalt inntak av næringsstoffer fra tre kokte poteter, en porsjon kokt ris og en liten porsjon kokt spagetti. De tre porsjonene gir alle samme energimengde (160 kcal). Kilde: Norsk tidsskrift for ernæring nr 4/2004.

Gjengitt fra

http://matportalen.no/Matportalen/artikler/2005/4/potet_mer_naeringsrik_enn_ris_og_pasta