

Matsystemet

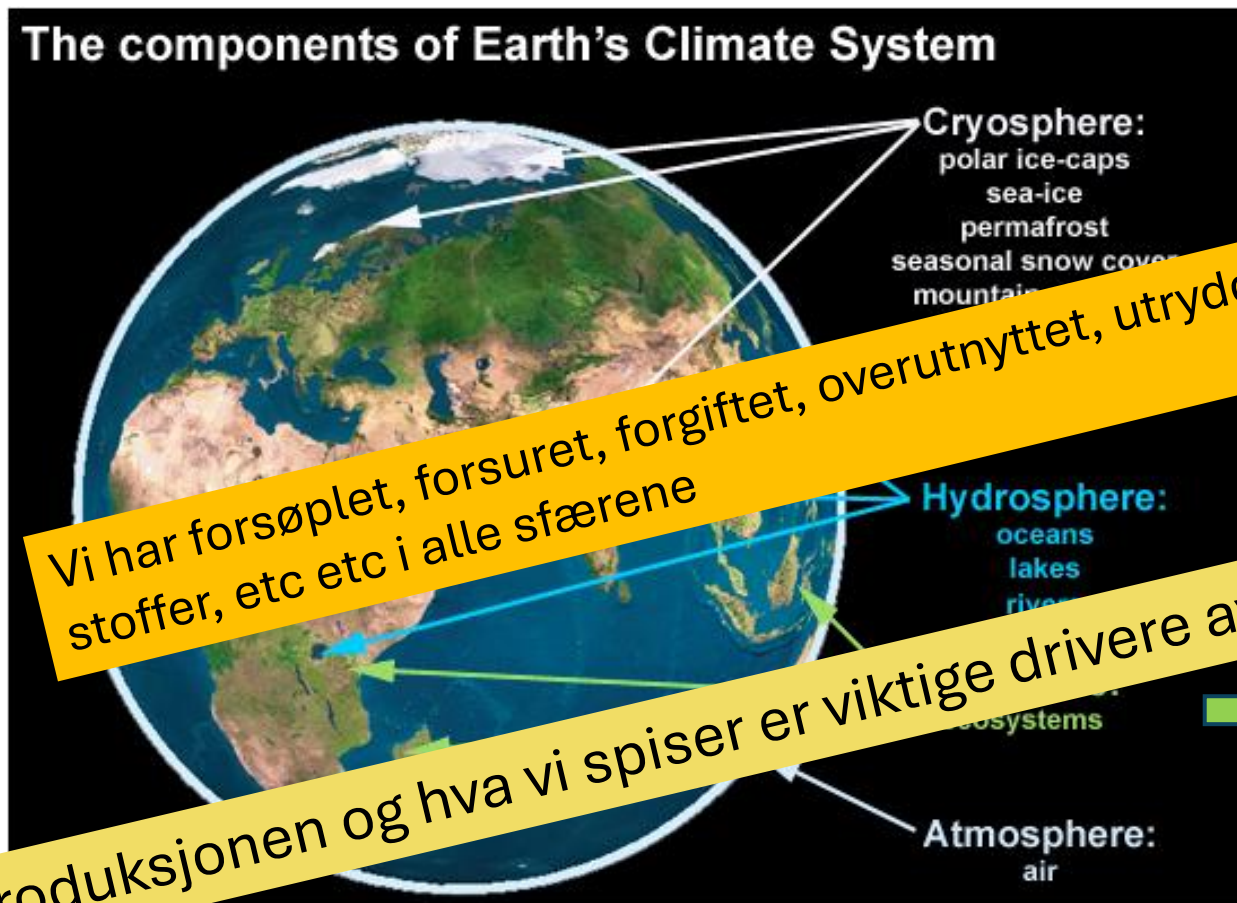
Matsystemene våre er både et mirakel og en katastrofe

Folkehelseforeningen 7. oktober 2025

Helle Margrete Meltzer

Folkehelseinstituttet

Vi lever i (og må forholde oss til) minst 5 forskjellige sfærer



Vi har forsuret, forurenet, forgiftet, overutnyttet, utryddet, endret konsentrasjoner av stoffer, etc etc i alle sfærene

Matproduksjonen og hva vi spiser er viktige drivere av mange av utfordringene våre

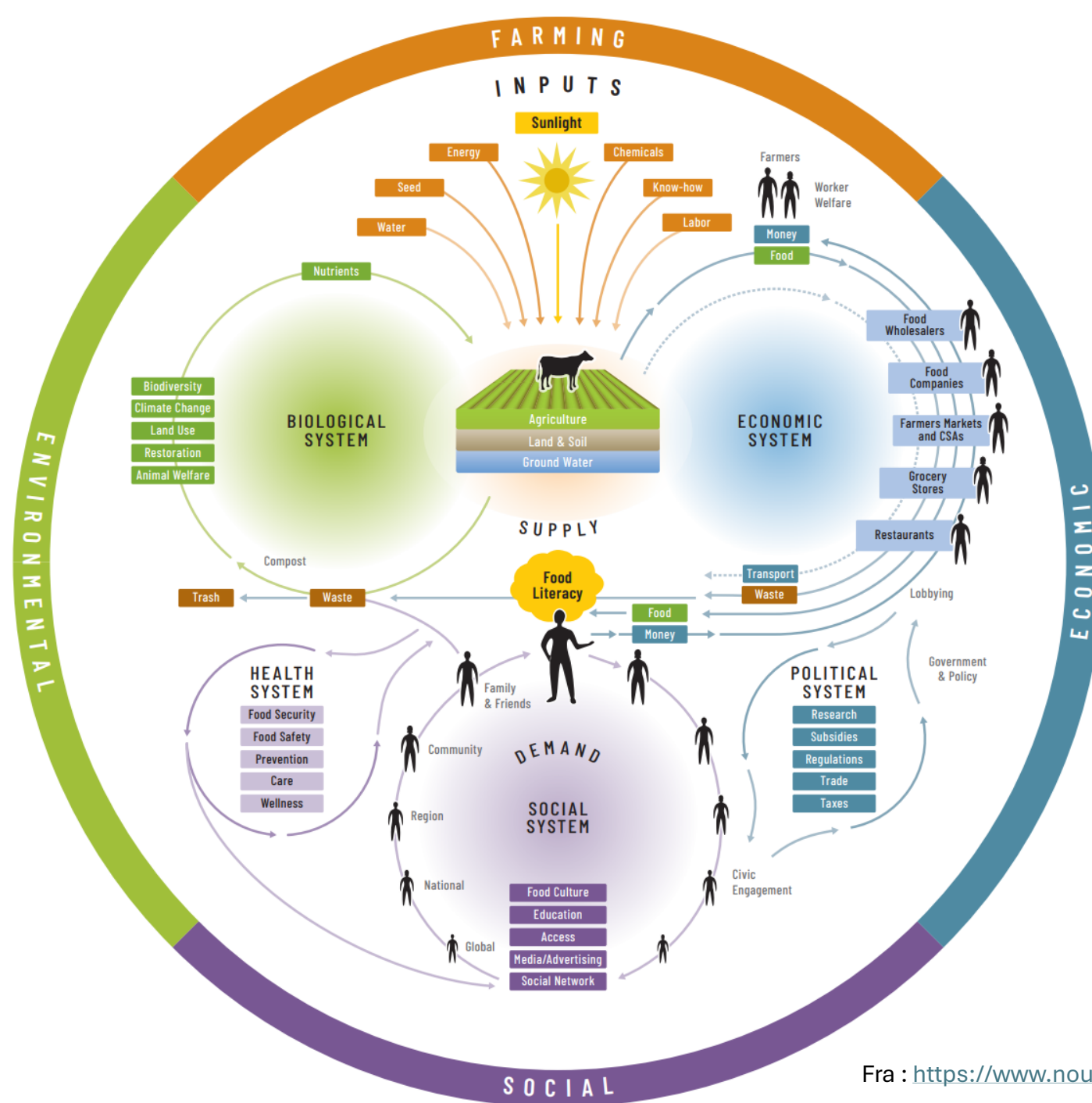
- Bi:
- ca 19 km tykt
 - det meste av livets mangfoldighet er innen et lag på bare tre kilometer
 - Mennesket er bare en av ca 8,7 millioner kjente levende arter i biosfæren

Matsystemet

(food system)

Matsystemet omfatter alle aktiviteter knyttet til produksjon, prosessering, transport og konsum av mat.

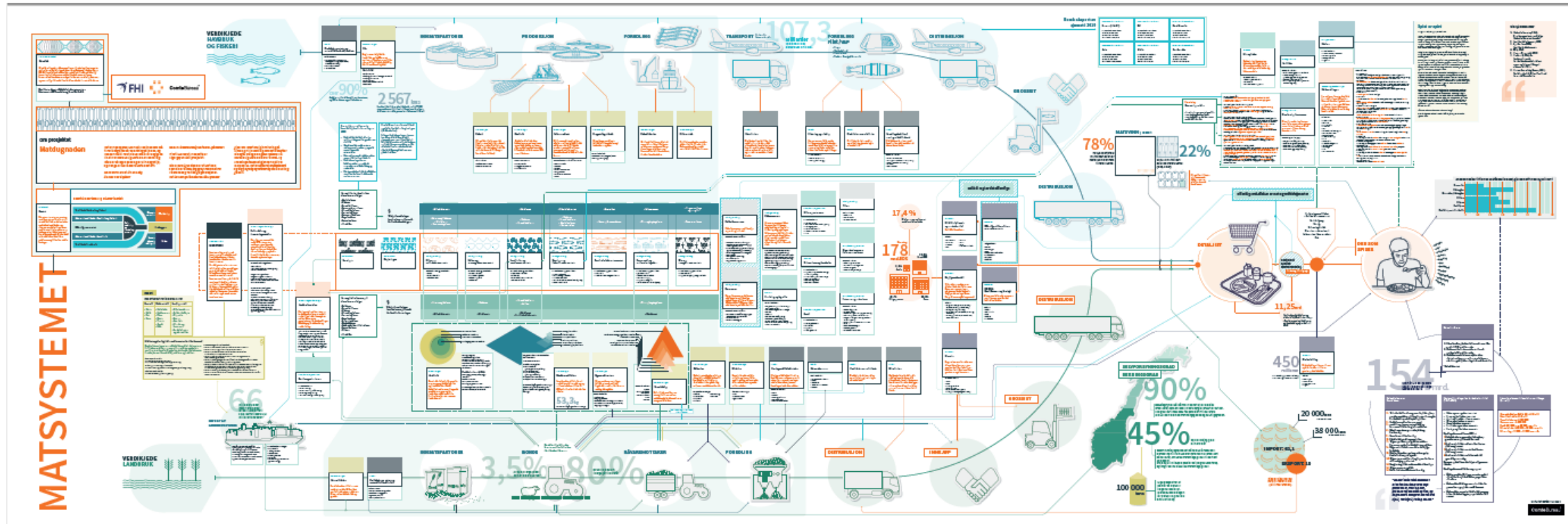
Fra fjord og jord til bord – og tilbake igjen.





Denne figuren er en oversatt og redesignet versjon
opprinnelig laget av nourishlife.com

Aktørene i det norske matsystemet.



Kan lastes ned fra <https://www.fhi.no/le/senter-for-barekraftig-kosthold/matdugnaden-et-bidrag-til-et-sunnere-og-mer-barekraftig-kosthold-i-norge/>

Et bærekraftig matsystem

FNs definisjon:

«Et bærekraftig matsystem leverer matsikkerhet og ernæring til alle på en slik måte at det økonomiske, sosiale og miljømessige grunnlaget for matsikkerhet og ernæring for fremtidige generasjoner ikke svekkes. Det må være lønnsomt og sikre økonomisk bærekraft, ha bred samfunnsnytte som sikrer sosial bærekraft, og en positiv eller nøytral innvirkning på naturressursene for å ivareta miljøets bærekraft.»



Matsystemet vårt er både et mirakel og en katastrofe!

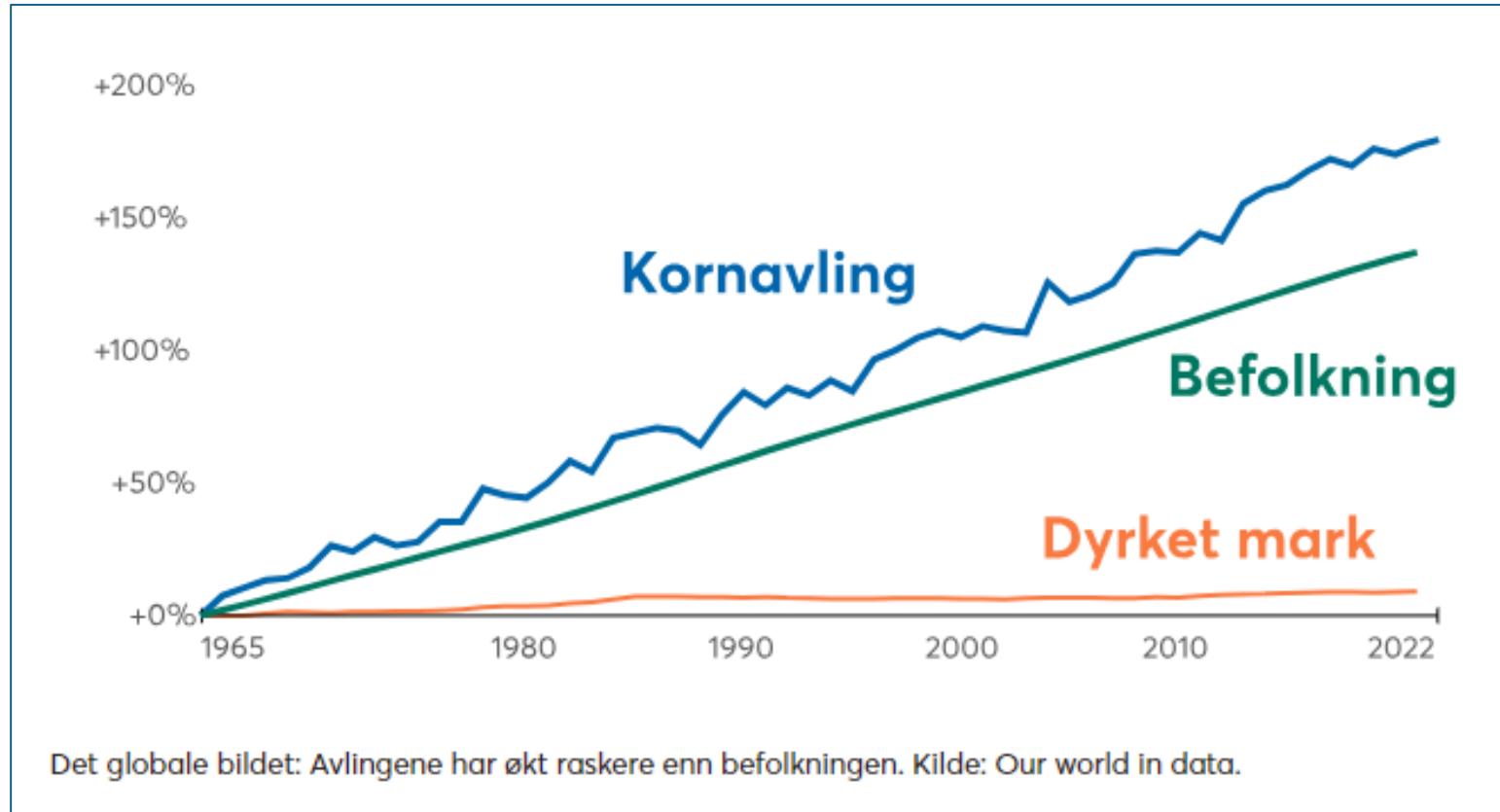
Dimbleby H. The National Food Strategy: The Plan. UK: Independent review; 2021. Available from: <https://www.nationalfoodstrategy.org/>

Matsystemet er et mirakel

- Fremskritt innen landbruk, transport og teknologi har muliggjort matproduksjon i en enestående skala.
- Mange befolkninger nyter nå godt av rikelig og rimelig mat.
- Innovasjoner innen konservering og distribusjon betyr færre ernæringsmangler enn tidligere (ex: jod).
- Vitenskapelige gjennombrudd, som kultivarutvikling og presisjonsjordbruk, bidrar til å maksimere avlingene samtidig som de reduserer svinn.
- Systemet mater milliarder – noe som var utenkelig for et århundre siden. Kunnskap om sunt (og bærekraftig) kosthold øker og blir anvendt.



Overskudd av korn, men ujevn fordeling



Fra CICERO-magasinet 9. april 2024

Bare ca. 40% av den globale kornavlingen går direkte til menneskemat.

40% går til fôr

20% går til alkoholproduksjon, bioetanol mm.

Samtidig lider 343 millioner av akutt sult!

Matsystemet er en katastrofe

- Til tross for overflod lider nesten 343 millioner har akutt sult, og over 3 milliarder har utilstrekkelig tilgang til sunn mat; vi har et enormt fattigdoms- og fordelingsproblem.
- Overproduksjon og matsvinn er store utfordringer.
- Dagens jordbrukspraksiser skader ofte økosystemer, kan utarme jord og er, etter fossilt brensel, den nest største bidragsyteren til klimagassutslipp globalt.
- Industrialisert matproduksjon prioriterer ofte profitt fremfor helse, noe som fører til høyt inntak av matvarer knyttet til overvekt, fedme og sykdom.
- Sårbarheter i forsyningskjeden avslører svakheter og gjør tilgangen til næringsrik mat ujevn.
- Det er ingenting som hindrer politiske beslutninger i å få katastrofale konsekvenser, f.eks. nylige kutt i utenlandsbistand fra USA.



Making Peace with Nature

A scientific blueprint to tackle
the climate, biodiversity and
pollution emergencies

Key messages

- The current mode of development degrades the Earth's finite capacity to sustain human well-being
- Society is failing to meet most of its commitments to limit environmental damage
- There is an urgent need for a clear break with current trends of environmental decline, and the coming decade is crucial
- The economic and financial systems can and should be transformed to lead and power the shift to sustainability
- The food, water and energy systems can and should be transformed to meet growing human needs in an equitable, resilient and environmentally-friendly manner
- Everyone has a part to play in transforming social and economic systems for a sustainable future

Kostrådene

Ha et variert kosthold, velg mest mat fra planteriket og spis med glede.

La grovt brød eller andre fullkornsprodukter være en del av flere måltider hver dag.

Godteri, snacks og søte bakevarer bør begrenses.

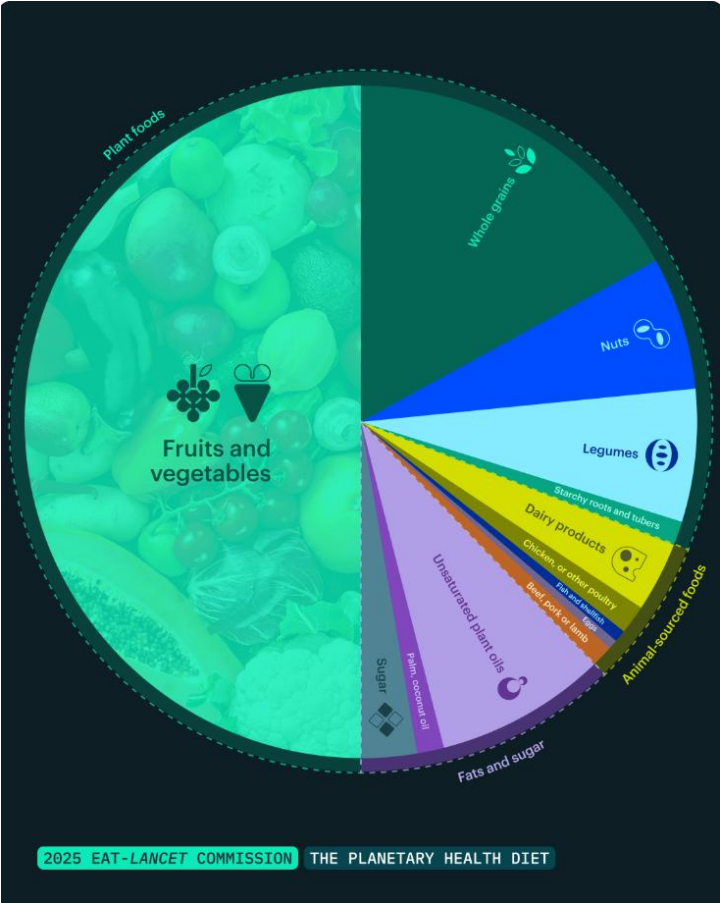
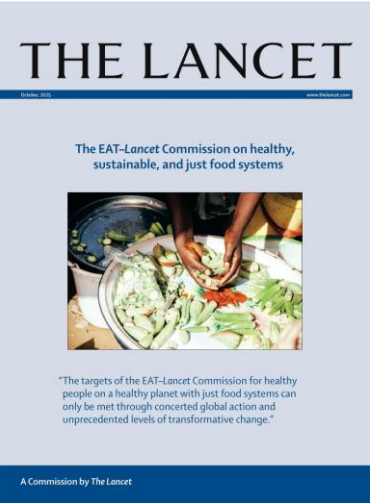
Ha et daglig inntak av melk og meieriprodukter. Velg produkter med mindre fett.

Velg oftere fisk og sjømat, bønner og linser enn rødt kjøtt. Spis minst mulig bearbeidet kjøtt.

← Drikk vann!

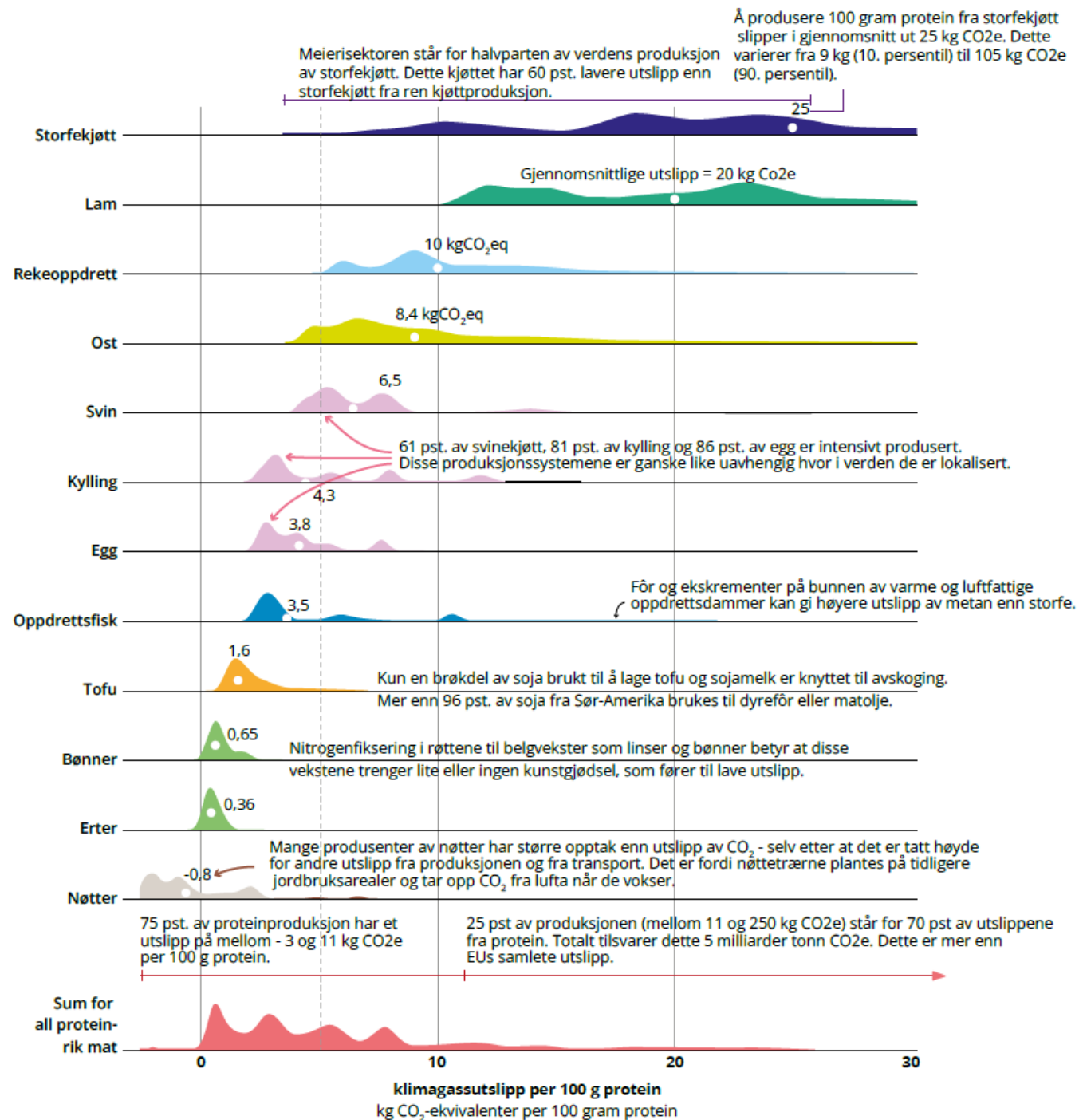
Frukt, bær eller grønnsaker bør være en del av alle måltider.

Launch Friday 3rd October 2025



	Per capita recommended intake (g/day [range])	Per capita recommended intake (kcal/day)
Plant foods*		
Whole grains†	210 (20–50% of daily energy intake)	735
Tubers and starchy roots‡	50 (0–100)	50
Vegetables§	300 (200–600)	95
Fruits¶	200 (100–300)	145
Tree nuts and peanuts	50 (0–75)	275
Legumes	75 (0–150)	275
Animal-sourced foods**		
Milk or equivalents (eg, cheese)	250 (0–500)	145
Chicken and other poultry	30 (0–60)	60
Fish and shellfish††	30 (0–100)	25
Eggs	15 (0–25)	20
Beef, pork, or lamb	15 (0–30)	45
Fats, sugar, and salt		
Unsaturated plant oils‡‡	40 (20–80)	355
Palm and coconut oil	6 (0–8)	55
Lard, tallow, and butter§§	5 (0–10)	..
Sugar (added or free)	30 (0–30)	115
Sodium	<2	..

Hvorfor får kjøtt så mye oppmerksomhet?



Hvordan få til et bærekraftig kosthold?

- Rikelig med norskproduserte grønnsaker og frukt
 - Rikelig med grove kornprodukter
 - Lær å lage noen gode belgvekst-retter
 - Reduser konsumet av lite næringsrik mat, som gotteri og søte leskedrikker
-
- Handle passelig (lagom)
 - Spis passelig (lagom)
 - Kast mindre mat



Et sted å begynne: lag en syvdagers plan for middagene!

2 dager fisk (en dag hvit fisk, en dag rød fisk)



2 dager kjøtt (en dag hvitt kjøtt, en dag rødt kjøtt)



2 dager vegetar (en dag med belgvekster, en dag med fullkorn som hovedingrediens)

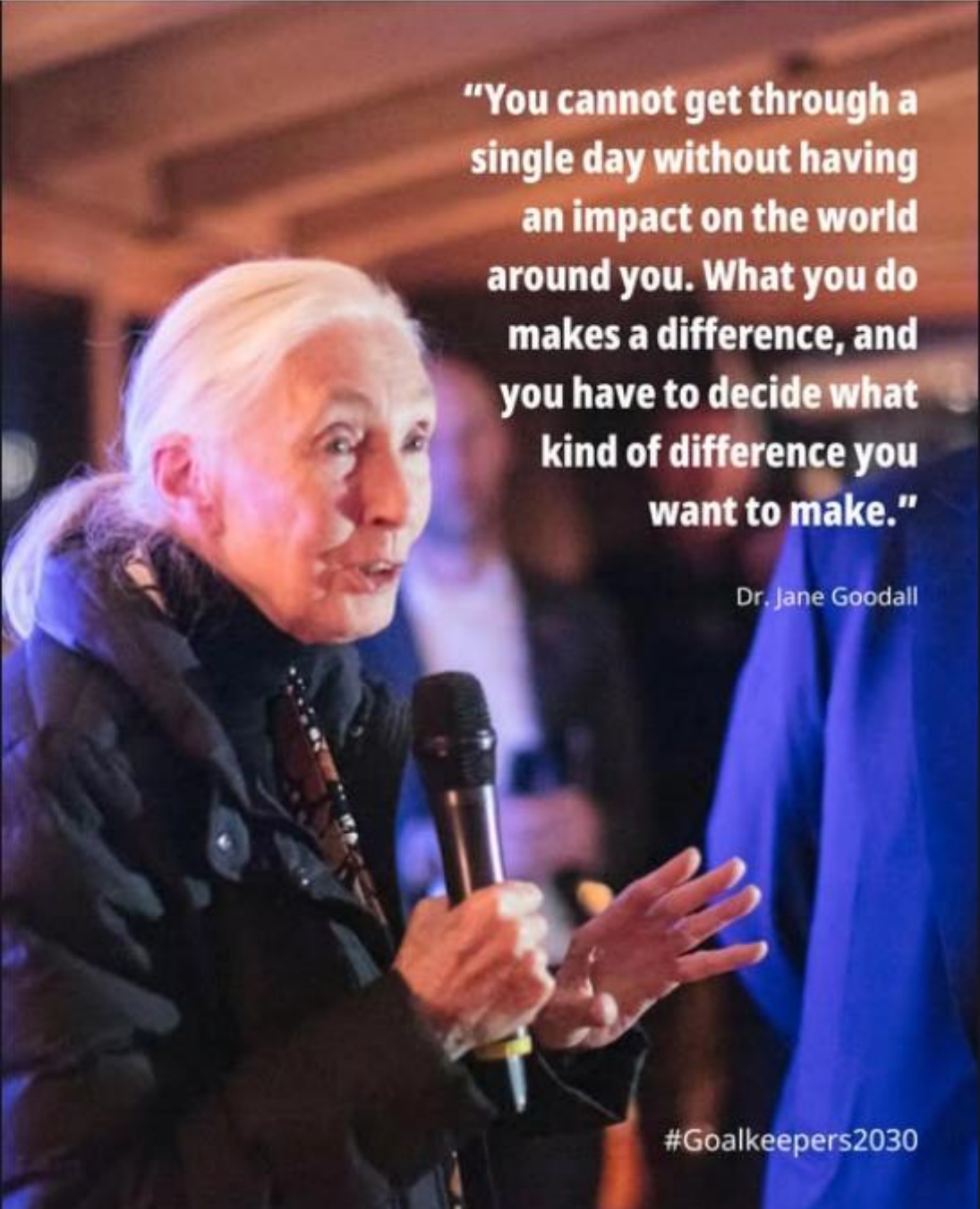


Byggotto



Gul ertesuppe

1 dag restemat

A photograph of Dr. Jane Goodall, an elderly woman with white hair, speaking into a microphone. She is wearing a dark jacket and has her left hand raised in a gesture. The background is blurred, showing other people and indoor lighting.

"You cannot get through a single day without having an impact on the world around you. What you do makes a difference, and you have to decide what kind of difference you want to make."

Dr. Jane Goodall

#Goalkeepers2030

TAKK!

HelleMargrete.Meltzer@fhi.no