

MATVARETABELLEN.NO

– NY NETTUTGAVE MED NY DESIGN, BEDRE BRUKER-
VENNLIGHET OG OPPDATERT MATVAREUTVALG

Matvaretabellen gir en samlet oversikt over innhold av energi og næringsstoffer for de vanligste matvarene vi spiser i Norge. I mars 2012 blir andre utgave av den nettbaserte norske matvaretabellen lansert på Matportalen.no. Den nye nettsversjonen kommer med ny design, bedre brukervennlighet og oppdatert matvareutvalg, og er tilpasset dagens teknologi med lesebrett og smarttelefoner. Tilgjengeligheten for ulike grupper funksjons-
hemmede er også oppgradert.

Ellen Kjølland
Ernæringsfysiolog i Matfilsynet



Den norske matvaretabellen

Den første papirversjonen av den norske matvaretabellen ble utgitt i 1960, mens den første nettsversjonen kom i 2006. I over et halvt århundre har arbeidet med å utvide og forbedre tabellen pågått. Dette for at den til en hver tid skal inneholde et representativt utvalg av de vanligste matvarene vi spiser i Norge, og ha oppdaterte verdier for energi- og næringsstoffinnhold i disse. Den nettbaserte matvaretabellen anno 2012 inneholder over 1300 matvarer. Hver matvare har verdier for energi og 36 næringsstoffer. Nettsiden til matvaretabellen har også en egen tabell for jodinnhold i et bredt spekter av matvarer. Matvarenes innhold av energi og næringsstoffer er oppgitt i den tilstand de vanligvis finnes i butikken, og tabellen gir

også næringsinnhold for et utvalg tilberedte matvarer og retter. Alle tabellverdiene er oppgitt i 100 g spiselig vare, det vil si næringsinnholdet etter at skinn, skall, bein, kjerner eller annet som vanligvis ikke blir spist er fjernet. Matvaretabellen må oppdateres jevnlig, ettersom nye matvarer lanserer flere ganger hvert år, samtidig som ingredienser og produksjonsmetoder endres. I tillegg bedres metoder og kvalitetskrav knyttet til matvareanalyser. Matvaretabellen skal også kunne brukes som beregningsgrunnlag i næringsstoff- og kostanbefalinger til befolkningen og det er derfor viktig at det fins verdier for energi og de næringsstoffene som anbefales.

Samarbeid med matvaretabeller i andre land

Det fins nasjonale matvaretabeller i de aller fleste land i Europa. Hvert land trenger en egen nasjonal matvaretabell etter som matvareutvalget og reglene for berikning av matvarer varierer fra land til land. Spesielt er det nødvendig med analyseverdier for innenlandske matvarer. Samtidig er matvareanalyser

svært kostbare, og matvaretabeller må derfor ofte suppleres med verdier fra utenlandske tabeller. Samarbeid med nordiske og internasjonale produsenter av matvaretabeller pågår og behovet øker. Det arbeides blant annet med å harmonisere og standardisere analysemetoder og kvalitetskrav for lettere å kunne sammenligne tabeller og låne data. Når du bruker matvaretabellen bør du lese brukerveiledningen for å anvende den riktig.

Hva brukes matvaretabellen til?

Matvaretabellen er nyttig for alle som er interessert i hvor mye energi og næringsstoffer det er i matvarene vi spiser. Matvaretabellen danner grunnlaget for beregning av inntaket av ulike næringsstoffer for enkeltpersoner og grupper av befolkningen. Den er derfor et viktig oppslagsverk og redskap i matforvaltning og ernæringspolitikk, i undervisning og opplysningsarbeid og for helsepersonell og forskere. Tabellen brukes også av matvareindustrien som grunnlag for varedeklarasjoner og ved matvareproduksjon.

Arbeidet med matvaretabelen 2012

Arbeidet med den andre utgaven av den nettbaserte matvaretabelen er utført av fagpersoner i Mattilsynet og ved Avdeling for ernæringsvitenskap ved Universitet i Oslo, samt et eksternt IT-selskap. Den er finansiert av Helsedirektoratet og Mattilsynet. Næringsstoffverdiene i tabellen kommer fra kjemiske analyser utført i kvalitetssikrede norske laboratorier, fra industrien eller utenlandske matvaretabeller. De kan også være estimert fra liknende matvarer og retter. Referanse til hvordan næringsstoffverdiene til en matvare er fremkommet er oppgitt bak den enkelte verdi.

En del av arbeidet rundt matvaretabelen 2012 handlet om å komme frem til en brukervennlig og teknisk oppgradert nettside. Dette innebar utstrakt samarbeid mellom prosjektansvarlige i Mattilsynet og IT-selskapet Bouvet. For å komme frem til dagens nettbaserte matvaretabell ble det gjennomført en brukertest. Testpersonene var personer med og uten ernæringsbakgrunn. Vi hentet også inn en skoleelev for å se om nettsiden var forståelig for barn og for en som kan komme til å bruke matvaretabelen i skolefaget Mat og helse. Testpersonene fikk ernæringsrelaterte oppgaver for å undersøke om den nye nettløsningen til matvaretabelen fungerte. En av oppgavene var å finne frem til proteininnholdet i rå asparges, og vi observerte at samtlige testpersoner fant raskt frem til svaret på nettsiden. Vi spurte også om hvilket felles prinsipp mengden næringsstoff som vises i tabellen er basert på. Testpersonene bestod dette spørsmålet med glans og svarte at matvarene som vises i tabellen er oppgitt i 100 gram. Noen mindre endringer ble gjort etter gjennomføring av brukertesten for å komme frem til dagens løsning. Vi utvidet blant annet feltet for søkeboksen da vi fikk tilbakemelding fra testpersonene at denne burde vært tydeligere.

Bilder fra den nye matvaretabelen. Kilde: matvaretabelen.no

Table showing search results for 'Sesamprotein-pasta, vegetarisk' and 'Soyapasta, hermetisk'.

Matvare (186 av totalt 1188)	Vann	Kj	Kcal	Protein	Fett	Karbo	Fiber	Alkohol
Sesamprotein-pasta, vegetarisk	7 g	7 kj	7 kcal	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Soyapasta, hermetisk	66 g	66 kj	66 kcal	66 g	66 g	66 g	66 g	66 g
Sesamprotein-pasta, vegetarisk	2578 g	2578 kj	2578 kcal	2578 g	2578 g	2578 g	2578 g	2578 g
Soyapasta, hermetisk	66 g	66 kj	66 kcal	66 g	66 g	66 g	66 g	66 g
Sesamprotein-pasta, vegetarisk	7 g	7 kj	7 kcal	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Soyapasta, hermetisk	66 g	66 kj	66 kcal	66 g	66 g	66 g	66 g	66 g
Sesamprotein-pasta, vegetarisk	7 g	7 kj	7 kcal	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Soyapasta, hermetisk	66 g	66 kj	66 kcal	66 g	66 g	66 g	66 g	66 g
Sesamprotein-pasta, vegetarisk	7 g	7 kj	7 kcal	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Soyapasta, hermetisk	66 g	66 kj	66 kcal	66 g	66 g	66 g	66 g	66 g

Table showing detailed view of nutrients for 'Soyapasta, hermetisk'.

Energigivende	Karbohydrater	Fett	Vitaminer fettløselige	Vitaminer vannløselige	Mineraler sporstoffer
<input type="checkbox"/> Merk alle	<input type="checkbox"/> Merk alle	<input type="checkbox"/> Merk alle	<input type="checkbox"/> Merk alle	<input type="checkbox"/> Merk alle	<input type="checkbox"/> Merk alle
<input type="checkbox"/> Vann	<input type="checkbox"/> Kilde	<input type="checkbox"/> Mettede fettsyrer	<input type="checkbox"/> Vitamin A	<input type="checkbox"/> Tiamin	<input type="checkbox"/> Kalsium
<input type="checkbox"/> Kilde	<input type="checkbox"/> Kilde	<input type="checkbox"/> Umettede fettsyrer	<input type="checkbox"/> Riboflavin	<input type="checkbox"/> Riboflavin	<input type="checkbox"/> Jern
<input type="checkbox"/> Kilde	<input type="checkbox"/> Stivelse	<input type="checkbox"/> Omega-3 fettsyrer	<input type="checkbox"/> Nicotin	<input type="checkbox"/> Nicotin	<input type="checkbox"/> Natrium
<input type="checkbox"/> Protein	<input type="checkbox"/> Mono- og disakkarider	<input type="checkbox"/> Omega-6 fettsyrer	<input type="checkbox"/> Vitamin D	<input type="checkbox"/> Vitamin B6	<input type="checkbox"/> Kalium
<input type="checkbox"/> Fett	<input type="checkbox"/> Sukker, blant	<input type="checkbox"/> Kolesterol	<input type="checkbox"/> Vitamin E	<input type="checkbox"/> Folat	<input type="checkbox"/> Magnesium
<input type="checkbox"/> Karbohydrat	<input type="checkbox"/> Kostfiber			<input type="checkbox"/> Vitamin B12	<input type="checkbox"/> Sink
<input type="checkbox"/> Kostfiber				<input type="checkbox"/> Vitamin C	<input type="checkbox"/> Selen
<input type="checkbox"/> Alkohol					<input type="checkbox"/> Kopper
					<input type="checkbox"/> Zink

Table showing a list of 16 items in the 'Min matvareliste'.

Matvare (16)	Vann	Energi 1	Energi 2	Protein	Fett	Karbo	Fiber	Alkohol
Sesamprotein-pasta, vegetarisk	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Soyapasta, hermetisk	66 g	66 g	66 g	66 g	66 g	66 g	66 g	66 g
Sesamprotein-pasta, vegetarisk	2578 g	2578 g	2578 g	2578 g	2578 g	2578 g	2578 g	2578 g
Soyapasta, hermetisk	66 g	66 g	66 g	66 g	66 g	66 g	66 g	66 g
Sesamprotein-pasta, vegetarisk	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Soyapasta, hermetisk	66 g	66 g	66 g	66 g	66 g	66 g	66 g	66 g
Sesamprotein-pasta, vegetarisk	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Soyapasta, hermetisk	66 g	66 g	66 g	66 g	66 g	66 g	66 g	66 g
Sesamprotein-pasta, vegetarisk	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g	7 g
Soyapasta, hermetisk	66 g	66 g	66 g	66 g	66 g	66 g	66 g	66 g



De nye matvarene er valgt med bakgrunn i etterspurte varer, blant annet fisk, kjøtt, fullkornspasta, meieriprodukter og ferdigretter. Foto: Morgan Lane Photography, shutterstock.com

Forskjeller mellom gammel og ny matvaretabell på nett

Den nye nettversjonen av matvaretabellen er svært ulik versjonen fra 2006. I motsetning til 2006-versjonen, er det redaksjonelle innholdet og selve matvaretabell-databasen adskilt og knyttet sammen med lenker i 2012-versjonen. Vi var derfor spente på om testpersonene ville finne frem til andre opplysninger som brukertips og fagstoff på nettsiden for det redaksjonelle innholdet. Bruker-testen viste at testpersonene navigerte seg enkelt mellom det redaksjonelle innholdet og matvare-databasen. Tilbakemeldinger ellers fra testpersonene var at dette var en elegant løsning både med tanke på design og funksjonalitet. Spesielt påpekte flere at de likte muligheten for å sortere næringsstoffene etter høyest eller lavest verdi, og funksjonen «Min matvareliste». Til vår glede mente testpersonene at dette var en tabell de gjerne ville ta i bruk.

Nye matvarer og oppdaterte verdier

I den nye nettutgaven er over 100 matvarer nye, 230 har fått oppdaterte verdier og 10 er slettet. En del matvarenavn er også endret for å lette søket etter matvarer i databasen. De nye matvarene er valgt med bakgrunn i etterspurte varer, ønske om flere matvarer og analyseprosjekt knyttet til blant annet fisk, kjøtt, fullkornspasta, meieriprodukter og ferdigretter. Den nye kaffekulturen gjenspeiles endelig i matvaretabellen, som nå inkluderer både kaffe latte, cappuccino og espresso. Andre drikkevarer som smoothie, energidrikk og drikkevarer basert på soya og havre er også inkludert, i tillegg til økt utvalg av brus og alkoholholdig drikke. Barnemat har vært etterspurt i tidligere versjoner av matvaretabellen, og finnes i 2012-utgaven. Utvalget av meieriprodukter er økt og eksisterende produkter har fått oppdaterte verdier. Analyser gjort av

industrien på meieriprodukter har blant annet vist at innholdet av vitamin D, fett og kalsium er endret. I tillegg har også andre matvaregrupper som kjøtt, fisk, grønnsaker, margarin, pasta og søtsaker fått flere matvarer og nye verdier etter dagens butikkutvalg. Vitamin D har vært et sentralt næringsstoff i de analyseprosjektene som er gjennomført siden forrige versjon ble publisert.

Nytt design og bedre brukervennlighet

Den nye nettversjonen tilbyr en svært effektiv navigasjon og søkefunksjon basert på matvarenavn, matvarenummer, synonymer, parallelsøk på bokmål og nynorsk (for eksempel gir søk på «mjølk» «melk» som resultat) og søk på matvaregrupper. Søkeresultat kan siles og legges inn i en egen liste («Min matvareliste») hvor resultat fra ulike matvaregrupper og søk kan samles, og med standardiserte eller valgfrie næringsstoffer. Næringsstoffverdiene kan sorteres etter stigende og synkende verdi, slik at man enkelt kan finne matvaren med høyest og lavest innhold av et bestemt næringsstoff. Næringsstoffverdiene er oppgitt for 100 gram matvare, men det er også mulig å endre mengden.

Søkeresultatet kan lastes ned og lagres som regneark og skrives ut i utskriftsvennlig format. Kilder og forklaringer angis ved bruk av «mouseover», og faglig informasjon er plassert som tekster i eget meny punkt. Matvaretabellen er tilgjengelig for mobile enheter som nettbrett og smarttelefon.

Tilpasset noen grupper av funksjonshemmede

Matvaretabellen skal også tilby informasjon på en slik måte at den er tilgjengelig for ulike grupper funksjonshemmede. Den nye nettversjonen er tilpasset funksjonshemmede som bruker leselist (et verktøy man kobler til datamaskinen, og som konverterer teksten fra nettsidene til blindeskrift) eller nettleser for syntetisk tale.

Ny næringsstoffrekkefølge

En ny forskrift for merking av næringsstoffer på matvarer er utarbeidet i EU, og Norge som EØS-medlem er forpliktet å forholde seg til denne. Næringsstoffdeklarasjon for matvarer skal ha ny presentasjonsform, og merking med energirike næringsstoffer, mengde mettet fett og saltinnhold blir obligatorisk innen 2015. Vi har i den nye nettbaserte matvaretabellen valgt å tilpasse oss denne endringen. Den nye rekkefølgen og presentasjonsformen for næringsstoffer i matvaretabellen 2012 er som følgende:

Energi	kJ/Kcal
Fett	
- mettet fettsyrer	g
- transumettede fettsyrer	g
- cis-enumettede fettsyrer	g
- cis-flerumettede fettsyrer	g
- kolesterol	g
Karbohydrater	g
- mono- og disakkarider	g
- sukker, tilsatt	g
- stivelse	g
Kostfiber	g
Protein	g
Alkohol	g
Vitaminer og mineraler	mg/µg

Energi og næringsstoffer i matvaretabellen 2012. Kilde: Matvaretabellen.no

Feilkilder i matvaretabellen

Selv ved et nidd og vedvarende arbeid vil verdiene i en matvaretabell kunne

være gjenstand for feil. Næringsverdiene for en enkelt matvare må sees på som gjennomsnittsverdier og ikke eksakte verdier. Det er mange forhold som spiller inn når matvarer analyseres. I vegetabiliske matvarer varierer innholdet av næringsstoffer med sort, jordsmønn, dyringsforhold og modningsgrad ved bruk, mens næringsstoffinnholdet i matvarer av animalsk opprinnelse først og fremst varierer med rase, føring og slaktealder. Innholdet i fisk og skalldyr varierer dessuten med hvor og når på året de er fanget. Forhold under lagring, transport, industriell bearbeiding og/eller tillaging i husholdningen har også betydning for næringsinnholdet i matvarer, produkter og retter. For å ta hensyn til variasjonen tas et gjennomsnitt av flere prøver når man skal analysere næringsinnholdet i en matvare. Feil kan forekomme under de kjemiske analysene. Det er svært mange tabellverdier i en matvaretabell og sannsynlighet for at noen er feil på grunn av menneskelig svikt som tastefeil er stor. Noen av verdiene er basert på skjønn, som naturlig nok kan være mer eller mindre velfundert. Feil i matvaretabellen kan meldes på www.matportalen.no.

Mat på Data oppdateres ikke med verdier fra matvaretabellen 2012

Mat på data er et gratis kostberegning-program beregnet for kostholdsopplæring i skolen og annen undervisning, for

ernæringsveiledning, og for vurdering og planlegging av eget kosthold. Næringsstoffverdier fra matvaretabellen versjon 2006 brukes som datagrunnlag. Mat på data blir ikke oppdatert med næringsstoffverdier eller matvarer fra matvaretabellen versjon 2012, da selve dataprogrammet er utdatert. Det ikke er planlagt oppgradering av kostberegning-programmet. Det er derfor viktig å være oppmerksom på at beregninger gjort i Mat på Data versjon 5 ikke vil gi nøyaktig samme resultat som beregninger gjort med Matvaretabellen 2012. Det er fortsatt mulig å laste ned Mat på Data, men det gis ingen brukerstøtte på programmet. Mat på Data finner du også på www.matportalen.no. ■

Vi håper den nye nettbaserte matvaretabellen vil falle i smak og være nyttig for mange. For mer informasjon se hjemmesiden til matvaretabellen. Der kan du finne brukertips og annet fagstoff knyttet til matvaretabellarbeid. www.matvaretabellen.no

REFERANSER:

1. Europa-parlamentets og rådets forordning (EU) Nr. 1169/2011
2. Kristensen, A.M. og Løken, E.B., Kan vi stole på matvaretabellen? Norsk tidsskrift for ernæring 3/2003
3. Nettversjonen av matvaretabellen 2012. <http://www.matvaretabellen.no/>
4. Rimestad, A.H., Borgejordet, Å., Vesterhus, K.N., Sygnestveit, K., Løken, E.B., Trygg, K., Pollestad, M.L., Lund-Larsen, K., Omholt-Jensen, G og Nordbotten A. Den store matvaretabellen. Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet, Statens næringsmiddeltilsyn og Institutt for ernæringsforskning, Universitet i Oslo. Oslo: 2001
5. Rimestad, A.H., Løken, E.B., og Nordbotten, A., Den norske matvaretabellen og beregningsdatabasen ved Institutt for ernæring. Norsk Epidemiologi 2000; 10(1):7-16

Fakta om den nye nettbaserte matvaretabellen:

- Internettadresse: www.matvaretabellen.no
- Database med opplysninger om innholdet av energi og 36 næringsstoffer i cirka 1300 matvarer og noen ferdigretter
- Søkemuligheter: En kan søke etter matvarer i fritekst søk eller i matvaregrupper. Søkeresultatet kan studeres på skjerm eller lagres i «Min matvareliste»
- Verdiene i matvaretabellen er for 100 gram spiselig vare
- Utgivere: Matvaretabellen 2012 (MVT-12) er finansiert av Mattilsynet og Helsedirektoratet. Databasen er utarbeidet i samarbeid med Avdeling for ernæringsvitenskap ved Universitetet i Oslo. Næringsmiddelindustrien har også bidratt med noen analyseverdier og bakgrunnsinformasjon
- Tilgjengelig både på norsk og engelsk