

Kan vi stole på matvaretabellen?

Av Anne Marte Kristensen og Elin Bjørge Løken ved Institutt for ernæringsforskning

Matvaretabellen utgjør det basale i alle kostråd og i alle debatter om ernæring. Vi glemmer ofte at vi må lese matvaretabellen på en kritisk måte. Den er nemlig ingen absolutt fasit på hva en bestemt matvare inneholder av næringsstoffer

Den første norske matvaretabellen ble utgitt i 1958 og det har siden den gang vært en kontinuerlig prosess med å utvide og oppdatere den. Den foreløpig siste versjonen ble publisert i 2001 i samarbeid mellom Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet (nå Sosial- og helsedirektoratet, avdeling for ernæring), Statens næringsmiddeltilsyn og Institutt for ernæringsforskning ved Universitetet i Oslo. Arbeidet med å oppdatere tabellen og inkludere nye matvarer og stoffer er både tidkrevende og kostbart. I forkant av 1995-utgaven av matvaretabellen ble det analysert matvarer for omlag 8 millioner kroner. Likevel er det kun 23% av matvarene i denne utgaven som er analysert (1).

Matvaretabellen er et nyttig verktøy i mange sammenhenger som opplysning, undervisning, forskning og ikke minst i kliniske ernæringsfysiologers daglige arbeid med å gi kostråd og tilpasse spesielle dietter. Men selv om tabellen er til uvurderlig hjelp til mange formål, må ikke tallene i den oppfattes som absolutte. At enkelte næringsverdier varierer fra en versjon av matvaretabellen til den neste for samme matvare, kan virke pussig og frustrerende på brukeren. Som eksempel kan vanlig leverpostei (3.157) nevnes, som i 1995- og 2001- tabellene har natriumverdier på henholdsvis 1010 og 750 mg/100 g.

Årsaken til forskjeller som denne er at næringsverdiene i matvaretabellen har ulikt opphav. Enkelte verdier er resultat av kjemisk eller mikrobiologisk analyse, mens andre tall er lånt fra andre lands matvaretabeller eller stammer fra beregninger eller kvalifiserte vurderinger. I tilfellet med leverposteien, stammer natriumverdien i 1995-utgaven av tabellen fra analyse av en enkelt produsents leverpostei, mens natriumverdien i 2001-utgaven av tabellen er et resultat av analyse av leverpostei fra flere produsenter. Noe av forskjellen kan muligens skyldes at saltinnholdet i leverpostei er redusert etter anbefaling fra myndighetene.

Næringsverdien for en matvare varierer ikke bare fra produsent til produsent, men også blant annet fra dyrkningssted til dyrkningssted og mellom de ulike årtidene. Slike variasjoner prøver man å ta mest mulig hensyn til under uttak av analyseprøver til matvaretabellen. Ved analyse av næringsinnhold i lagringspotet til 1995-tabellen ble det for eksempel gjort et omfattende uttak av forskjellige sorter potet fra ulike deler

av landet og på ulike tider av året for å sikre et representativt utvalg. Analyseresultatene for vitamin C varierte fra 7 til 20 mg per 100 g rå potet, og tabellverdien som stammet fra analysene (16 mg) var et veid gjennomsnitt (2).

Vi kan i stor grad stole på matvaretabellen, men næringsverdiene må alltid tas med en klype salt! En matvares næringsinnhold er ikke absolutt, og matvaretabellens verdier er ingen fasit på hva en bestemt matvare inneholder av næringsstoffer. Men på den annen side er matvaretabellen det nærmeste vi kommer svaret på matvarenes næringsinnhold.

Det finnes omlag førti tusen tall i dagens matvaretabell, og innimellom oppdages det feil i den. Enkelte ganger kan det skje feil under analyse, andre ganger skyldes feilen menneskelig "svikt". Seigmenn har i 2001- tabellen fått en jernverdi på 8,9 mg per 100 g, noe som nesten tilsvarer jerninnholdet i blodpudding! Dette viste seg senere å skyldes en analysefeil, og reanalysene ga opphav til ny tabellverdi på 0,2 mg jern per 100 g. Dersom du som bruker av matvaretabellen ser mistenkelige verdier, er det fint om du melder fra til Sosial- og helsedirektoratet på e-mail: postmottak@shdir.no, slik at dette kan sjekkes og eventuelt rettes opp.

Et godt tips når en henter tall fra matvaretabellen, er bokstavelig talt å "lese mellom linjene". For mellom linjene, under de enkelte næringsverdiene, ligger nemlig et tall med liten skrift som forteller hvor næringsverdien stammer fra. Forklaringen til tallene finnes

lenger bak i tabellen. Et annet nyttig tips er å se etter i matvaretabellens innledning om det står noe spesifikt om de bestemte næringsstoffene eller matvaren man er ute etter. Når det gjelder natrium, står det for eksempel et lite avsnitt på side 9 i 2001-tabellen som er verdt å merke seg. Å lese matvaretabellen på en kritisk måte er ikke minst viktig i klinisk sammenheng når en skal tilrettelegge spesielle dietter til pasienter, som for eksempel natrium-, kalium- eller fosforredusert kost.

Referanser:

1. Rimestad AH, Løken EB, Nordbotten A. Den norske matvaretabellen og beregningsdatabasen ved Institutt for ernæringsforskning. *Norsk Epidemiologi* 10: 7-16 (2000).
2. Nordbotten A, Løken EB, Rimestad AH. Sampling of Potatoes to Determine Representative Values for Nutrient Content in a National Food Composition Table. *Journal of Food Composition and Analyses* 13: 369-377 (2000).



Foto: Vibeke Ø. Landaas