

Helse- og omsorgsdepartementet
(elektronisk innsending)

Hamar, 29.04.2016

Vår ref.: 504.72/TH/2016/25

Innspill til ny handlingsplan for bedre kosthold

Vi viser til departementets oppslag på www.regjeringen.no 14.03.16 der det bes om innspill til Regjeringens arbeid med en ny nasjonal handlingsplan for kosthold.

På vegne av landets vannverk vil Norsk Vann*) peke på at drikkevannet - vårt viktigste næringsmiddel - må få en sentral plass i den nye handlingsplanen.

For ordens skyld kan vi nevne at vannverkernes leveranse av vann til befolkningen skjer på non-profit basis i Norge, og at Norsk Vann er en non-profit bransjeorganisasjon for vannbransjen. Vi har altså ingen kommersielle interesser i å fremme drikkevannets betydning, men er utelukkende opptatt av kostholdsplanen ut fra vannbransjens ansvar for vårt viktigste næringsmiddel og drikkevannets betydning for folkehelsen.

Viktig milepæl at vann ble ett av kostrådene

Norsk Vann har gjennom flere år arbeidet for å få oppmerksomhet i Norge om vannets helsemessige og ernæringsmessige betydning. Vi er glad for at vann ble behandlet på linje med andre næringsmidler i de nye kostrådene fra 2011. Da ble rådet "Vann anbefales som drikke" for første gang tatt med, som ett av 13 kostråd.

Det er sannsynligvis store fordeler å høste av et mer optimalt vanninntak i den norske befolkning, både samfunnsøkonomisk og i forhold til den enkeltes helse og velvære. Det er videre få helsefremmende tiltak som vil kunne oppvise en bedre kost-nytte faktor enn tiltak for å få innbyggerne til å drikke nok vann.

Innspill til ny handlingsplan for bedre kosthold

Vi vil peke på følgende sentrale forhold ved drikkevannet som del av vårt kosthold, som vi håper departementet kan vektlegge i arbeidet med ny handlingsplan:

For det første vil vi trekke frem vannets særegne stilling i forhold til andre næringsmidler. Vannet finnes tilgjengelig i springen hele døgnet og vil kunne benyttes som ernæringsmessig basis og sykdomsforebyggende middel av alle – uansett økonomisk situasjon og helsesituasjon. Dette kan med fordel poengteres i handlingsplanen.

For det andre hadde vi gjerne sett at handlingsplanen inneholder en drøfting av den helsemessige gevinsten som kan oppnås ved optimalt inntak av drikkevann i befolkningen. Vi viser i den anledning bl.a. til resultater fra kampanjesamarbeidet "Water for Health" i Storbritannia, der British Medical Association hadde en sentral rolle i å sammenstille og vurdere studier internasjonalt om sammenhengen mellom inntak av vann og forebygging av ulike sykdommer.

Norsk Vann BA

Vangsvegen 143, NO-2321 Hamar Telefon: +47 62 55 30 30 E-post: post@norsk vann.no
Internett: www.norsk vann.no Organisasjonsnummer: NO 986 273 026 MVA Bankgirokonto: 7162 05 19876

Vi gjentar her for ordens skyld noen av de funn og anbefalinger som "Water for Health" la til grunn for sitt opplysningsarbeid til den britiske befolkningen:

- Vann er kroppens desidert største bestanddel, og som stadig må fornyes. Tørstfølelsen kommer først etter ca. 2 % væsketap, og da er det allerede 1-2 liter vann i manko i kroppen i forhold til optimal væskebalanse.
- Barn og eldre kan ha enda høyere væsketap før tørstfølelsen opptrer. Når kroppen eldes, blir den mer utsatt for dehydrering, som følge av hormonendringer, endringer i nyrefunksjon, lavere andel vann i kroppen, svekket tørstfølelse, medisiner m.v. Demens- og slagpasienter har vist seg å ha særlig svekket tørstfølelse.
- For å sikre en optimal væskebalanse i kroppen, er det derfor viktig å drikke "forebyggende", dvs. før tørstfølelse opptrer, ved at man etablerer gode vaner for inntak av vann.
- I følge "Water for Health" vil et mer optimalt vanninntak bidra til:
 - redusert risiko for krefttyper som brystkreft, tarmkreft og kreft i urinveiene
 - redusert risiko for koronar hjertesykdom
 - redusert risiko for dannelse av nyrestein og gallestein
 - redusert risiko for blodpropp
 - redusert risiko for dødsfall hos slagpasienter
 - redusert risiko for liggesår hos pasienter
 - mindre problemer med forstoppelse
 - mindre vektproblemer og fedme
 - mindre tannhelseproblemer
 - økt konsentrasjons- og læringsevne
 - økt fysisk mestringsnivå

Arbeidet i regi av «Water for Health» ligger noe tilbake i tid. Vi håper norske helse- og ernæringsmyndigheter kan iverksette et utredningsarbeid om mulig årsakssammenheng mellom redusert risiko for sykdom og tilstrekkelig inntak av vann, ved å se nærmere på de studiene som foreligger internasjonalt, også med tanke på å få avdekket behovet for nasjonal forskning.

For det tredje håper vi det kan være mulig å gi konkrete norske anbefalinger om daglig vanninntak for ulike grupper, som barn, kvinner, menn, eldre, gravide, ammende, sportsutøvere etc. Det bør skjeles til hva som nå anbefales av vanninntak i andre land og av internasjonale fagfora, og tilpasse anbefalingene til bl.a. norske klimatiske forhold og kosthold. Anbefalingene bør si noe om både minimum- og maksimumsverdier, dvs. intervall for anbefalt inntak av vann, da både for lite og for mye vann innebærer en helserisiko.

Anbefalinger om konkrete tiltak i handlingsplanen

Vi mener bestemt at det er et behov for økt kunnskap om drikkevannets betydning for befolkningens helse- og ernærings situasjon, og tillater oss å foreslå følgende konkrete tiltak som kan inngå i Regjeringens handlingsplan for bedre kosthold:

- 1) Iverksette en nasjonal opplysningskampanje om vannets ernæringsmessige og helsemessige betydning
- 2) Utarbeide norske anbefalinger for optimalt daglig vanninntak for ulike grupper (barn, kvinner, menn, eldre, gravide, ammende, sportsutøvere etc.)
- 3) Øke kunnskapen om vannets helsemessige og ernæringsmessige betydning hos helsepersonell, bl.a. gjennom utdanningen og gjennom informasjonsmateriell ut til helseinstitusjoner

4) Initiere forskningsprosjekter og overvåkingsprogrammer om sammenhengen mellom vanninntak og helsetilstand, som er skreddersydd norske forhold og problemstillinger

5) Bruke Verdens vanddag 22. mars hvert år til fokusering på vannets ernæringsmessige og helsemessige betydning, gjerne i samarbeid med Norsk Vann og den norske vannverksbransjen

Vi håper våre innspill vil være til nytte i arbeidet med den nye handlingsplanen for et bedre kosthold. Vi står selvsagt til disposisjon med nærmere opplysninger hvis det skulle være behov for det.

Med vennlig hilsen
Norsk Vann BA



Toril Hofshagen
Direktør

**) Norsk Vann er en ikke-kommersiell interesseorganisasjon for vannbransjen. Organisasjonen skal bidra til å oppfylle visjonen om rent vann ved å arbeide for bærekraftig utvikling, sikre bransjen gode rammevilkår og legge til rette for kompetanseutvikling og kunnskapsdeling. Norsk Vann eies av norske kommuner, kommunalt eide selskaper, kommunenes driftsassistanser og noen private samvirkevannverk. Norsk Vann representerer 360 kommuner med ca. 95 % av landets innbyggere. Norsk Vann har en samarbeidsavtale med KS.*