

## Kartlegging av næringsstoffer, tilsetningsstoffer og kontaminanter i plantebaserte og glutenfrie produkter og tilsvarende produkter som inneholder kjøtt, melk og gluten

### Spørsmål og svar

#### **1. Hva kan denne kartleggingen brukes til?**

VKM har laget en oversikt over innholdet av næringsstoffer, bruk av tilsetningsstoffer, og innhold av ulike typer kontaminanter i et utvalg av matvarer. Kontaminantene som er inkludert er naturlige toksiner, miljøgifter, og uønskede stoffer som dannes når mat prosesseres. VKM har også laget en oversikt over prosesseringsmetoder som brukes i produksjonen av matvaretypene. Denne kartleggingen er ment å være et utgangspunkt for å identifisere faktorer som er viktige for trygg mat og et sunt kosthold når matvarer og kostholdsmønstre endres. En slik kartlegging kan ikke brukes til å konkludere om spesifikke kosthold er trygge og sunne.

#### **2. Hvilke matvarer inneholder mange tilsetningsstoffer?**

Det er ikke mulig å løfte frem spesifikke produkttyper. VKM fant at innholdet av tilsetningsstoffer varierer blant produkter innenfor de ulike matvarekategoriene som er kartlagt, som plantebaserte og animalske produkter, og glutenfrie og glutenholdige produkter.

#### **3. Hvilke matvarer er viktige kilder til kontaminanter?**

All mat inneholder kontaminanter. Noen av kontaminantene finnes i alle matvarekategoriene som er inkludert i kartleggingen, men noen kontaminanter er spesifikke for enkelte typer av råvarer og finnes derfor i færre matvaretyper. I animalske produkter finner man for eksempel dioksiner og dioksinlignende PCBer, mens det i plantebaserte produkter finnes flere naturlige toksiner.

#### **4. Har noen prosessmetoder større innvirkning på hvilke stoffer matvaren inneholder enn andre?**

VKM har ikke sett på om det er noen sammenheng mellom ulike prosessmetoder og innholdet av ulike stoffer i maten. VKM har kun laget en oversikt over metodene som er brukt, og kan derfor ikke si om noen prosessmetoder har større effekt på innholdet i maten enn andre.

#### **5. Hvorfor har ikke VKM sett på ultraprosessert mat?**

VKM har ikke sett på noen typer av klassifisering av prosessering av mat fordi dette ikke var en del av oppdraget fra Mattilsynet.

## **6. Hvis jeg bytter ut melk med plantedrikk, hvilke endringer blir det i de næringsstoffene jeg får i meg?**

Ved å bytte ut melk med plantedrikk får man i seg mer karbohydrater og mindre protein. Når det gjelder vitaminer og mineraler kan vi ikke si noe generelt fordi innholdet av disse stoffene varierer i plantedrikkene og avhenger av råvare og berikning. Berikede produkter inneholder nivåer av vitaminer og mineraler som tilsvarer det naturlige innholdet av disse stoffene i melk.

## **7. Hvis jeg bytter ut kjøtt med plantebaserte alternativer, hvilke endringer blir det i næringsstoffinntaket mitt?**

Ved å bytte ut kjøtt med plantebaserte alternativer får man i seg mer karbohydrater, det meste i form av stivelse, mer kostfiber og mindre protein. Inntaket av vitaminer og mineraler vil variere basert på hvilke råvarer de plantebaserte alternativene er laget av, og eventuell berikning.

## **8. Hvis jeg bytter ut glutenholdig mat med glutenfri mat, hvilke endringer blir det i de næringsstoffene jeg får i meg?**

Ved å bytte ut glutenholdig mat med glutenfri mat får man i seg mindre protein. Innholdet av andre næringsstoffer avhenger av råvaren og det er derfor ikke mulig å si noe generelt for disse.

## **9. Hvis jeg bytter ut melk med plantedrikk, hvilke endringer blir det i kontaminantene jeg får i meg?**

Hvilke endringer det blir avhenger av råvarene som er brukt. Man vet at plantebaserte matvarer kan være viktige kilder til noen naturlige toksiner og miljøgifter som animalske produkter ikke er viktige kilder til, mens animalske matvarer kan inneholde miljøgifter som ikke finnes i plantebaserte matvarer.

## **10. Hvis jeg bytter ut kjøtt med grønnsaker, hvilke endringer blir det i de kontaminantene jeg får i meg?**

Hvilke endringer det blir avhenger av råvarene som er brukt. Man vet at plantebaserte matvarer kan være viktige kilder til noen naturlige toksiner og miljøgifter som animalske produkter ikke er viktige kilder til, mens animalske matvarer kan inneholde miljøgifter som ikke finnes i plantebaserte matvarer.

## **11. Hvis jeg bytter ut glutenholdig mat med glutenfri mat, hvilke endringer blir det i de kontaminantene jeg får i meg?**

Hvilke endringer det blir avhenger av råvarene som er brukt. Man vet blant annet at noen av råvarene som brukes i glutenfri mat har et høyere innhold av enkelte tungmetaller enn råvarene som brukes i glutenholdig mat.