

Sunne komponenter fra restråstoff i persontilpasset mat



Diana Lindberg, Nofima
diana.lindberg@nofima.no

De fleste av oss er bevisst på at det vi spiser vil påvirke vår helse. De fleste voksne kan selv justere hva de spiser, og sørge for at de får nok sunn og variert kost. Vi er dog alle litt unik, noe som resulterer i at vi alle reagerer litt annerledes på samme mat - det som er sunt for en person trenger nødvendigvis ikke være det for en annen. Noen trenger mat som ikke inneholder for mye sukker, salt eller stoffer som kan utløse allergireaksjoner eller gi ubehag. Innen personalisert ernæring mener man at basert på bruk av teknologiske løsninger, så kan enhver person finne frem til den mat som er optimalt tilpasset for akkurat den personen.

Hva som er optimal mat varierer også med livssituasjonen, og tidvis er behovet av persontilpasset mat ekstra viktig. Noen har behov for mat med ekstra høyt innhold av enkelte næringsstoffer, eksempelvis eldre. Andelen eldre i befolkningen øker, mens utvalget av tilpasset mat i butikkene er tynt, eller mangler helt. Personer som trener mye har behov for mat som gjør treningseffekten optimal. Ved graviditet, og under barns oppvekst,

etterspørres produkter som er tilpasset livsfasene. Slike tilpassede produkter vil kunne bidra til å forebygge feil- og underernæring.

Mange ganger innebærer persontilpassing av maten at man beriker maten med sunne komponenter. Når dette er mulig, kan man med fordel utvinne komponentene fra den råvare som blir igjen etter industriell bearbeiding fra marin og grønn sektor i stedet for å utvinne enkeltkomponenter fra det som kan gå direkte til mat. Bare fra fiskeriindustrien finnes 900.000 tonn restråstoff, og en god del av dette inneholder protein og mineraler av god ernæringsmessig kvalitet. Fra bearbeiding av norsk jordbruksråvare finnes over 415.000 tonn restråstoff som inneholder protein, fibrer og vitaminer som kan utvinnes for å fremme helse. Under foredraget kommer jeg å gi noen eksempler på sunne komponenter fra restråstoff som kan brukes til persontilpasset mat, basert på den lange erfaring vi har i Nofima på utvinning, analyse, og verifisering av helseeffekter av komponenter fra både blå og grønn sektor.