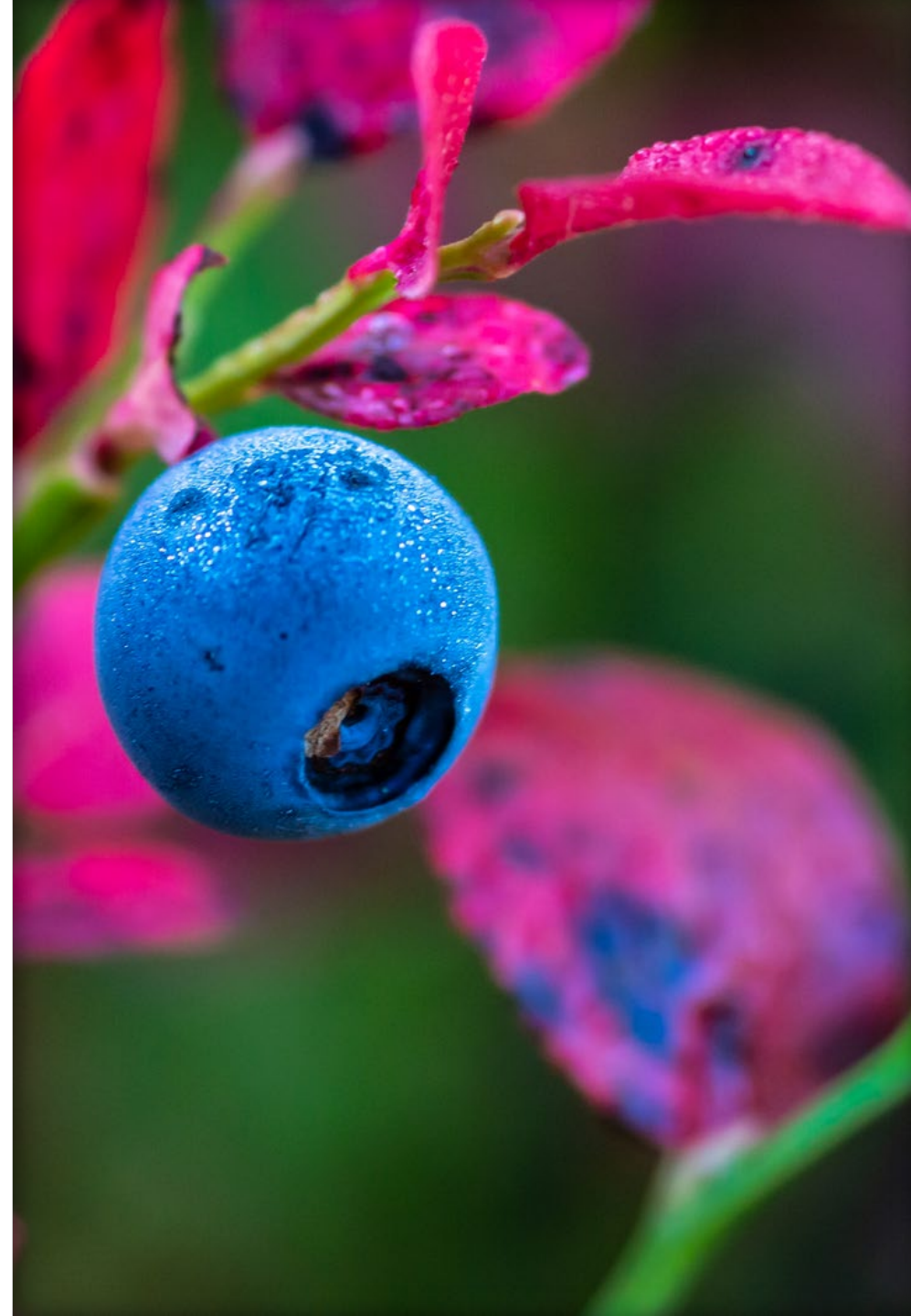


Välkommen till hearing om förslag till uppdaterade kostråd



Program

- Välkommen
- Arbetet med kostråden – så här har det gått till
- Förslag till nya kostråd
- Frågestund
- Vilka effekter kan kostråden få på folkhälsan?
- Panelsamtal: Hur gör vi verklighet av kostråden?
Hur kan hälso- och sjukvård, civilsamhälle, näringsliv och myndigheter arbeta tillsammans?
- Avrundning



Annica Sohlström Livsmedelsverkets generaldirektör



Uppdatering av kostråd 2024 – Uppdraget och processen

Åsa Brugård Konde,
Enheten för hållbar livsmedelskonsumtion

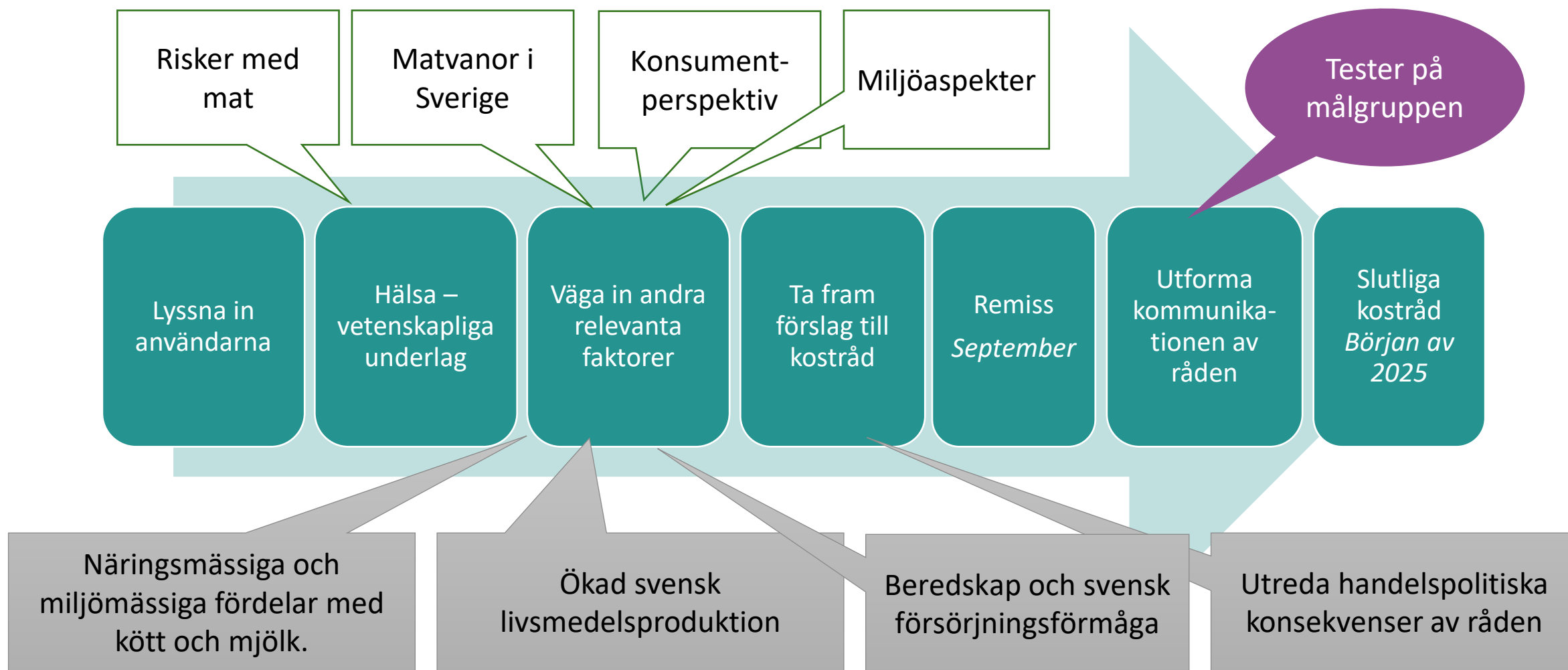
Uppdatering av kostråd 2024

Regeringen har gett Livsmedelsverket i uppdrag att beakta följande:

- de ***näringsfysiologiska*** rekommendationerna och ***folkhälsan***
- ett kostmönster som främjar en stärkt ***försörjningsförmåga*** av livsmedel i kris och krig
- bidrar till livsmedelsstrategins mål om en ***ökad livsmedelsproduktion***
- ***livsmedel som det i Sverige finns goda naturgivna förutsättningar att producera***
- ***handelspolitiska konsekvenser***
- särskilt beakta ***fördelarna med animalie- och mjölkproduktion*** kopplat till matens näringstäthet och möjligheten att nyttja betesmarker och vallodling.



Process för uppdatering av kostråden



Hälsa – vetenskaplig grund



Nordiska näringsrekommendationer 2023

- Systematiska litteraturöversikter är grunden
- Flera hundra experter bidrog
- Öppet och väldokumenterat
- Rekommendationer på nordisk nivå



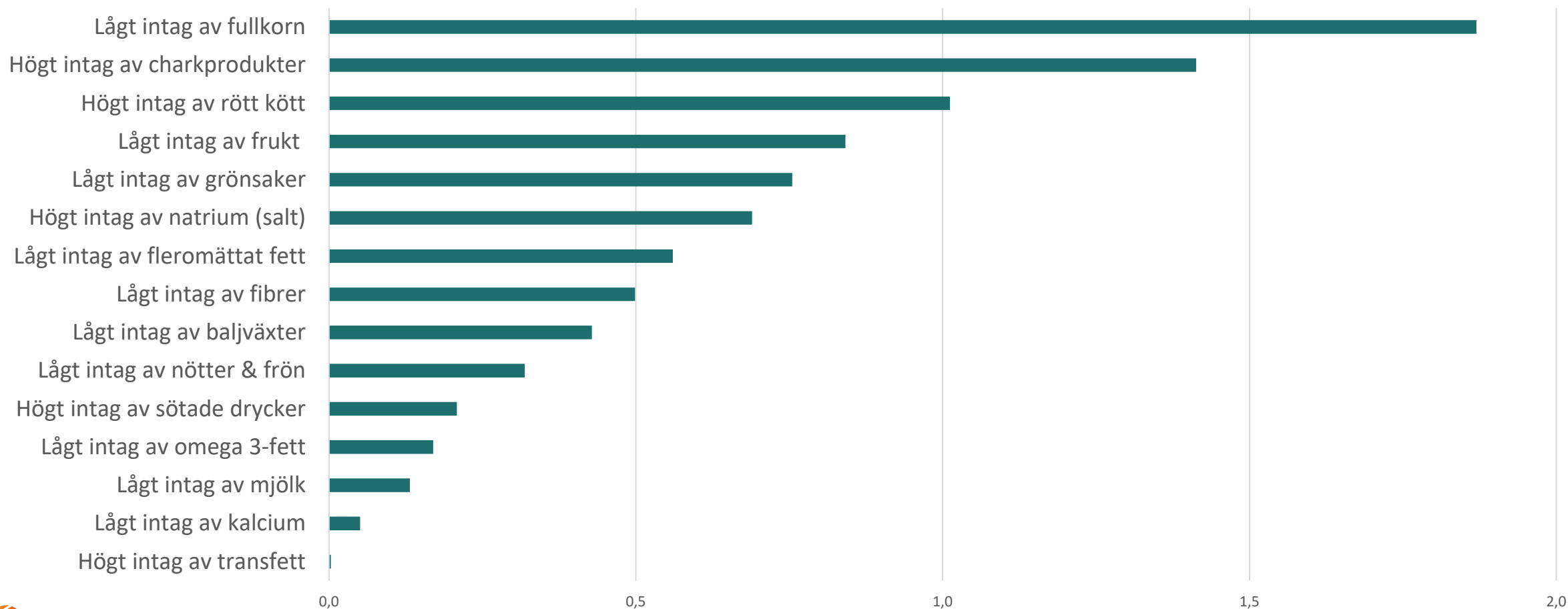
Nordic Council
of Ministers

Ohälsa kopplad till matvanor

- Ohälsosamma matvanor är, efter tobak, den livsstilsfaktor som bedöms vara största orsaken till ohälsa och för tidig död i Sverige
- Över hälften av alla vuxna har övervikt eller fetma och bland 11–15-åringar har fetma ökat fyra gånger sedan slutet av 80-talet
- Med bättre matvanor skulle **hälften** av all hjärt- och kärlsjukdom och **vart tredje** cancerfall kunna förebyggas



STÖRSTA RISKFAKTORERNA I SVENSKARNAS MATVANOR 2021



Matvanorna i Sverige

- 2 av 10 äter 500 gram frukt och grönsaker om dagen
- 1 av 10 äter tillräckligt med fullkorn
- 4 av 10 kvinnor och 7 av 10 män äter mer än 500 gram rött kött och chark i veckan
- 15 procent av kaloriintaget kommer från godis, läsk, bakverk och snacks – ungdomarna ännu mer



Svensk livsmedelsproduktion och miljö

Anna-Karin Johansson,
Enheten för hållbar livsmedelskonsumtion



Livsmedelsstrategin

Det övergripande målet för livsmedelsstrategin är en konkurrenskraftig livsmedelskedja, där den totala livsmedelsproduktionen ökar samtidigt som relevanta nationella miljömål nås, i syfte att skapa tillväxt och sysselsättning och bidra till hållbar utveckling i hela landet.



Potential för ökad svensk produktion

- Kött – både rött och vitt
- Potatis
- Fukt och bär
- Rotfrukter och kål
- Baljväxter
- Hasselnötter och valnötter



Myndighetsgemensamma målbilder för hållbart livsmedelssystem

- Livsmedelskonsumtionens klimatpåverkan minskar
- Livsmedelskonsumtionen bidrar till att bevara och stärka ekosystemen och gynna biologisk mångfald
- Livsmedelskonsumtionens påverkan på ekosystemen genom mark- och vattenanvändning, gödselanvändning och användning av växtskyddsmedel minskar
- Överkonsumtion (det vi äter för mycket av och det vi kastar) minskar



Mervärden i svensk produktion

- Naturbetesmarker och vallodling viktiga för pollinatörer, ett öppet och variationsrikt landskap och biologisk mångfald
- Mindre användning av växtskyddsmedel i odlingen
- Varierade landskap - inte storskaliga monokulturer
- Utfasning av sojafoder med hög påverkan på klimat och biologisk mångfald pågår via branschinitiativ
- Strängare djurskyddslagstiftning



Handelspolitiska överväganden

Åsa Brugård Konde



Handelspolitiska överbäganden

Exempel på kompletterande information
till råden

- Att köpa svenskt är ett bättre val både för miljön och för djuren.
- Att välja svenskt bidrar till svensk matproduktion och en levande landsbygd.



Beredskapsperspektivet

Mats Johansson, Enheten för
livsmedelsförsörjning



Livsmedelsberedskap

Målet för livsmedelsberedskapen är att alla ska ha tillgång till tillräckligt med säker mat och säkert dricksvatten även vid kris och krig

För att lyckas med det behöver vi stärka vår försörjningsförmåga, det vill säga förmågan att se till att maten når hela vägen fram till konsumenterna



Kostråd och beredskap

För livsmedelsberedskapen är det viktigt med både en fungerande handel och en robust och livskraftig inhemsk produktion

- De uppdaterade kostråden bedöms inte innebära några omedelbara effekter på Sveriges förmåga att försörja landet med mat i kris eller krig.
 - Omfattar hela livsmedelsgrupper. Inom dessa finns produkter som passar olika bra ur beredskapsperspektiv.
 - Kan påverka efterfrågan och därmed vad som produceras. Beredskapen behöver anpassas efter det.
- En bra folkhälsa är viktig för Sveriges motståndskraft och minskar belastningen på sjukvården i kris och krig.

Hälsosamma matvanor i fredstid bidrar till att samhället är bättre rustat i krigstid.



Förslag till uppdaterade svenska kostråd

Åsa Brugård Konde



Avvägningar

Hälsan väger tyngst

Mängdrekommendationer har inte påverkats av andra faktorer



Baljväxter

Innehåll i nytt råd

Ät baljväxter ofta – gärna varje dag

Hälsomässiga aspekter

- Källa till protein, fibrer och mineraler som järn och zink
- Minskad risk för hjärt- och kärlsjukdom och cancer

Andra faktorer

- ❖ Lägre miljöpåverkan än animalier
- ❖ Inhemsk odling kan gynna odlingslandskapet
- ❖ Goda naturgivna förutsättningar för ökad svensk produktion

NNR:

Ingå som en betydelsefull del av kosten

Förändring jämfört med tidigare råd

Nytt råd



Grönsaker, frukt och bär

Nytt råd

Minst 500 gram grönsaker, frukt och bär om dagen – gärna mer. Gärna grova grönsaker, variera sorterna

Hälsomässiga aspekter

- Bra källa till fibrer, vitaminer och mineraler
- Minskad risk för hjärt- och kärlsjukdom och cancer

Andra faktorer

- ❖ Generellt lägre miljöpåverkan än animalier
- ❖ Grova grönsaker är lagringståliga och därför bra ur miljöperspektiv
- ❖ Större andel svenskt och ekologiskt är bra ur miljösynpunkt

NNR:

500-800 gram om dagen, eller mer. Variera sorterna.

Förändring jämfört med tidigare råd

Baljväxter ingår inte längre i mängden, vilket i praktiken innebär en ökning jämfört med tidigare råd.



Fullkorn

Nytt råd

Ät mer fullkorn, men välj inte alltid fullkornsris

Hälsomässiga aspekter

- Bra källa till fibrer och många vitaminer och mineraler
- Minskad risk för kranskärtsjukdom, tjock- och ändtarmscancer och typ 2-diabetes
- Ris, särskilt fullkornsris, innehåller högre halter arsenik än andra cerealier

Andra faktorer

- ❖ Låg användning av växtskyddsmedel jämfört med många andra länder
- ❖ Svenskt och ekologiskt positivt för miljön
- ❖ Goda naturgivna förutsättningar för odling i Sverige

NNR:

Minst 90 g fullkorn om dagen

Förändring jämfört med tidigare råd

Oförändrat



Rött kött

Nytt råd

Högst 350 gram rött kött och chark i veckan, varav endast en liten andel chark.

Hälsomässiga aspekter

- Högt innehåll av järn och andra mineraler
- Ökad risk för tjock- och ändtarmscancer

Andra faktorer

- ❖ Hög klimatpåverkan jämfört med vegetabilier
- ❖ Svenskt eller miljömärkt positivt för miljön
- ❖ Starkare djurskydd än i många andra länder
- ❖ Chark resurseffektivt

NNR:

Max 350 g rött kött i veckan, varav så lite processat kött som möjligt

Förändring jämfört med tidigare råd

Sänkt mängdrekommendation jämfört med tidigare



Mejeri- och vegetabiliska ersättningsprodukter

Nytt råd

Magra, osötade mejeriprodukter, gärna fermenterade som fil och yoghurt, eller berikade vegetabiliska alternativ varje dag

Hälsomässiga aspekter

- Källa till bland annat kalcium, jod, D-vitamin, riboflavin, vitamin B12
- Minskad risk för hjärt- och kärlsjukdom, typ 2-diabetes och cancer

Andra faktorer

- ❖ Ekologiska eller andra miljöcertifierade produkter bra för miljön
- ❖ Goda naturgivna förutsättningar att bibehålla eller öka svensk produktion
- ❖ Starkare djurskydd än i många andra länder

NNR:

350-500 ml magra mjölk- och mejeriprodukter om dagen inklusive ost

Förändring jämfört med tidigare råd

Tydligare råd om daglig konsumtion



Salt

Nytt råd

Högst 6 gram salt om dagen. Joderat salt.

Hälsomässiga aspekter

- Ökar risken för högt blodtryck, vilket i sin tur ökar risken för hjärtinfarkt, hjärtsvikt, stroke och njurskador
- Joderat salt är en viktig källa till jod som behövs för ämnesomsättningen

NNR:

Max 5,75 g salt om dagen

Förändring jämfört med tidigare råd

Oförändrat



Godis, choklad, glass och söta drycker

Nytt råd

Begränsad konsumtion av godis, choklad, glass, bakverk och framför allt sockersötade drycker.

Hälsomässiga aspekter

- Lite näring – många kalorier
- Ökad risk för karies
- Sockersötade drycker ökar risken för övervikt, typ 2-diabetes, förhöjt blodtryck och hjärt- och kärlsjukdom

Andra faktorer

- ❖ Onödig miljöpåverkan
- ❖ För miljön är det bra att välja ekologiskt

NNR:

Begränsa intaget av sötsaker och andra söta livsmedel

Förändring jämfört med tidigare råd

Oförändrat

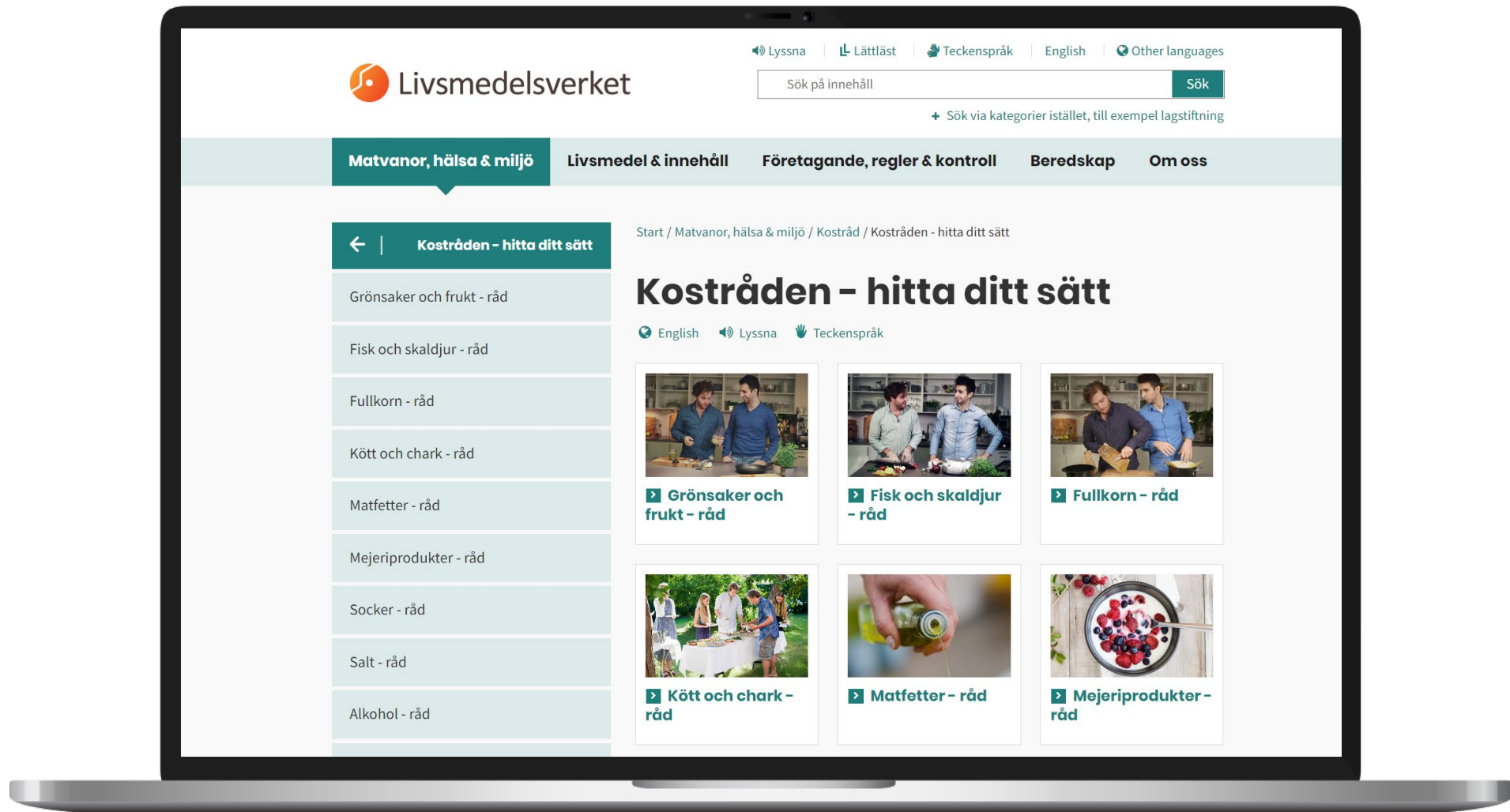


Beredskapsperspektiv

Egenskaper	Röda linser torkade	Kidneybönor konserverade
Lagringsbar utan kyl	Ja	Ja
Lång hållbarhet utan kyla (>2v)	Ja	Ja
Energität	3	2
Näringstät	4	4
Kan konsumeras utan tillagning	Nej	Ja
Kan tillagas snabbt (<10 min)	Nej	Ja
Kan tillagas utan vätska	Nej	Ja
Bidrar till vätskeintag	Nej	Ja

Inom alla livsmedelsgrupper finns alternativ som är mer och mindre lämpliga ur beredskapssynpunkt.

Innehåll i råd – inte målgruppsanpassat



Bensträckare!



Frågestund



Vilka effekter kan kostråden få på folkhälsan?

Emma Patterson, Enheten för nutrition

Linda Wågström, Enheten för utvärdering och samhällsanalys

Hur många dödsfall kan förhindras under ett år?

Hälsokonsekvensbedömning

Om befolkningen hade

1. Ätit 5 % mer likt det som föreslås i kostråden?
2. Ätit 20 % mer likt det som föreslås i kostråden?

Modellen utgår ifrån etablerade samband mellan vissa kostfaktorer:

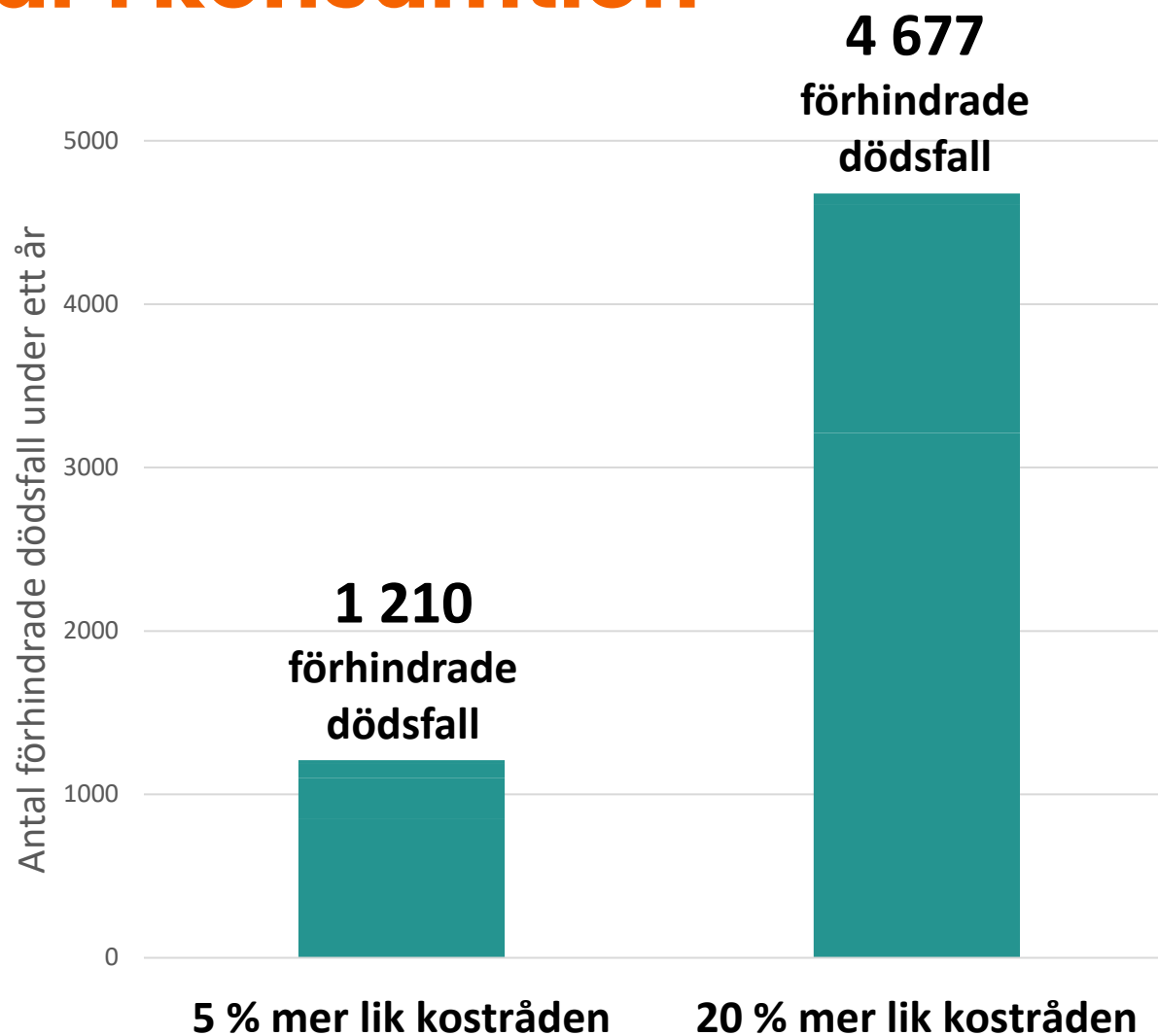
rött kött, chark, baljväxter, frukt, grönsaker, nötter, fullkorn

och risk för vissa kroniska sjukdomar:

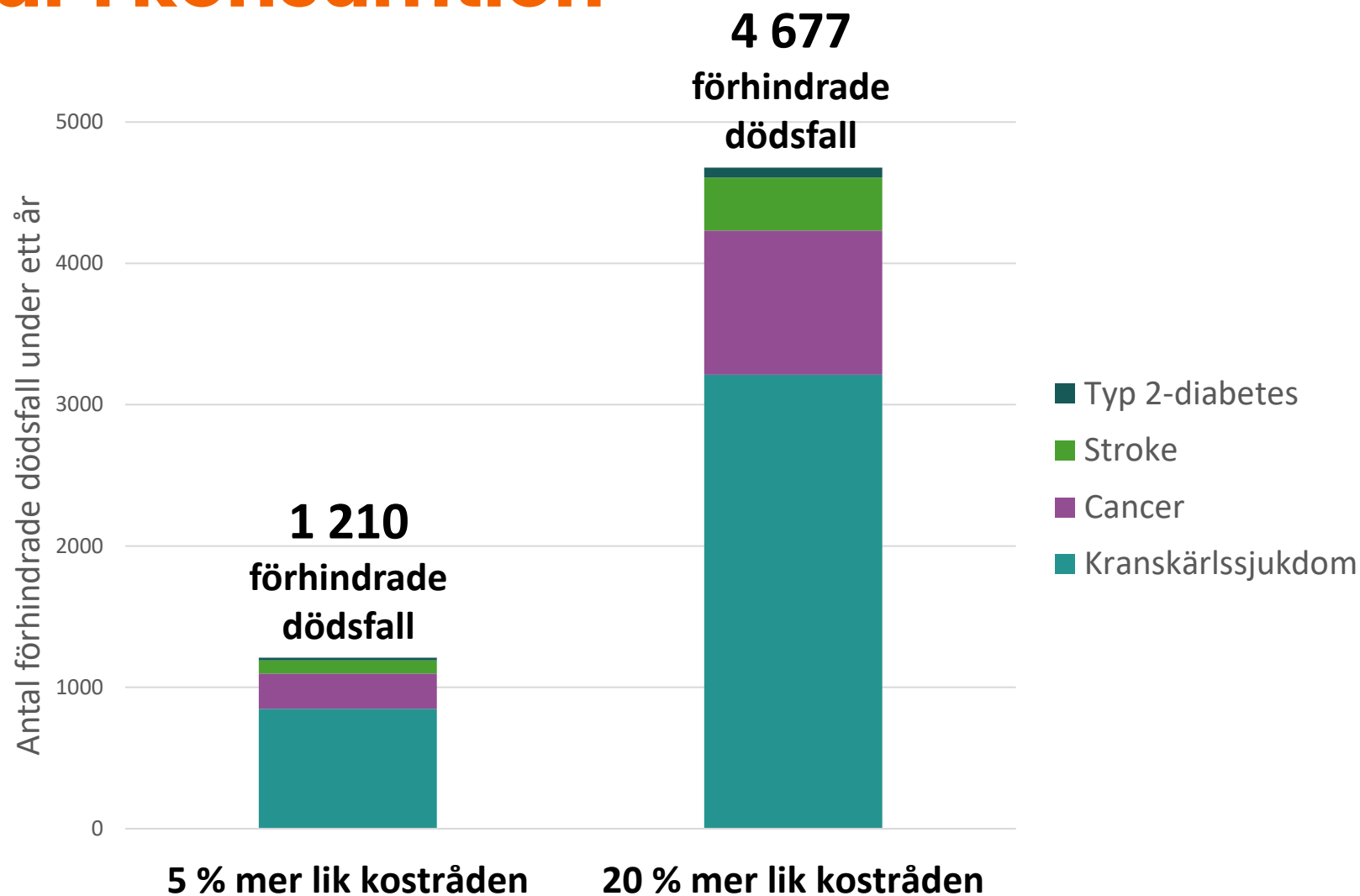
kranskärslsjukdom, stroke, cancer, typ-2 diabetes



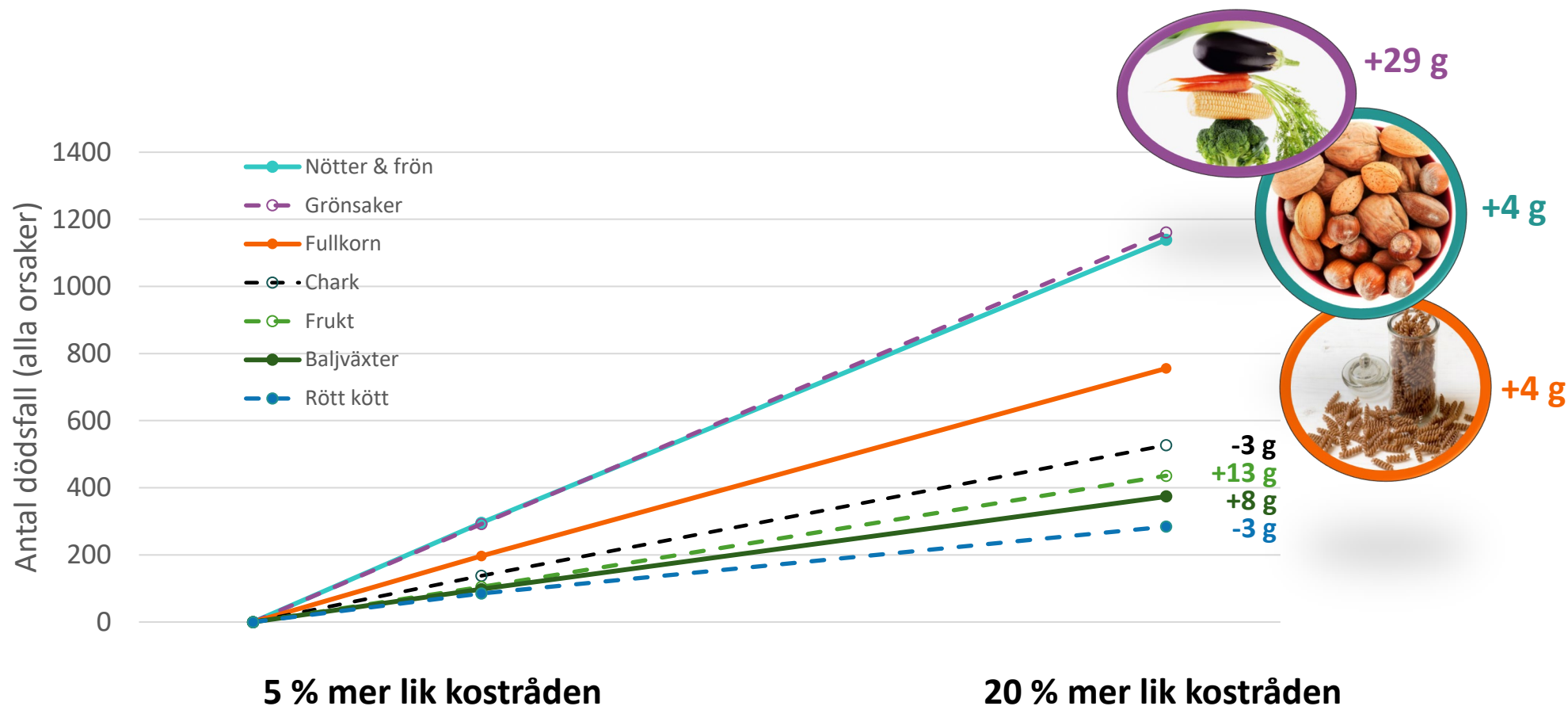
Många hade levt längre vid endast små förbättringar i konsumtion



Många hade levt längre vid endast små förbättringar i konsumtion

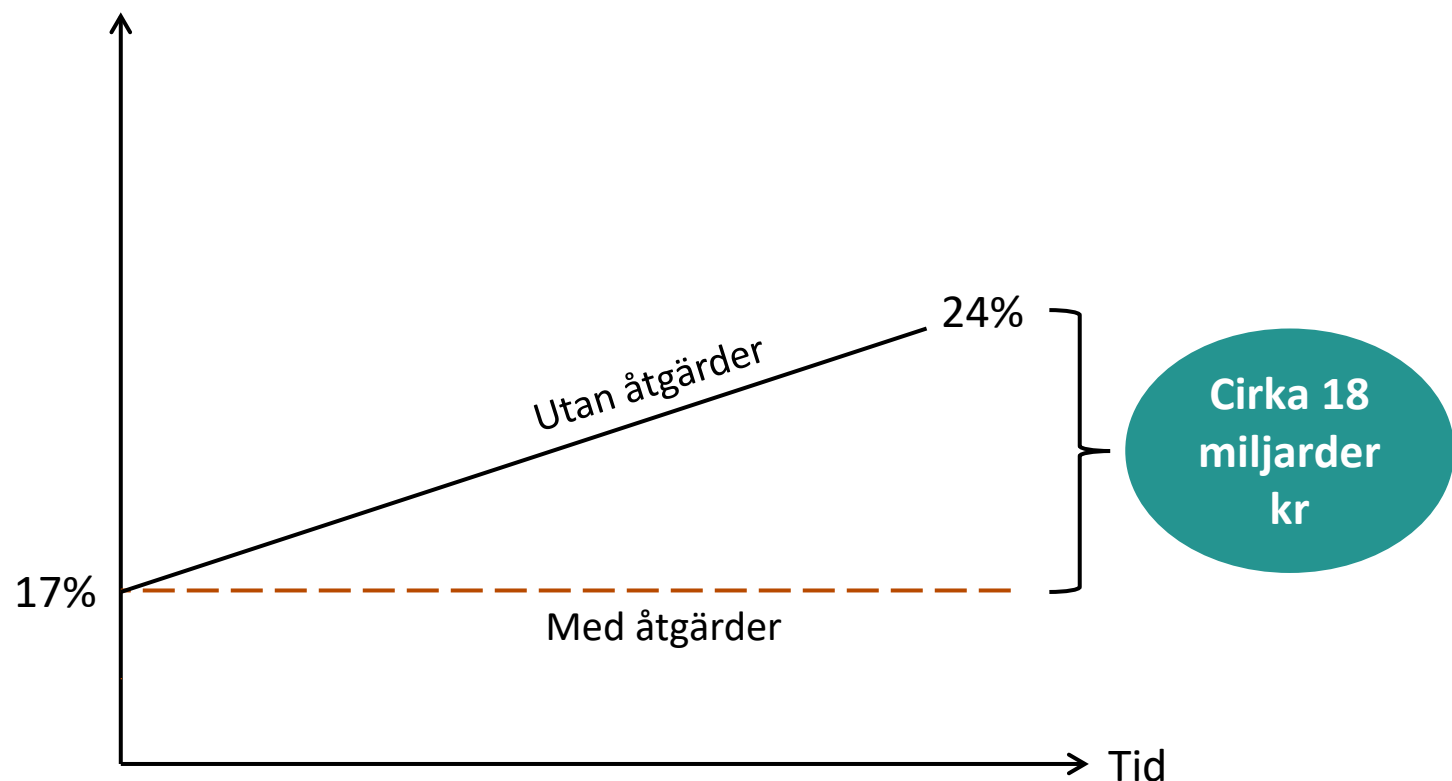


Mest effekt från grönsaker, nötter och fullkorn



Potentiella samhällsekonomiska besparingar

Andel med fetma (%)



Matrelaterad ohälsa orsakar stora kostnader för samhället varje år



Potentiella samhällsekonomiska besparingar

Idag har ungefär 3-6 % av ungdomar fetma

775 000 kr

ett fall av fetma hos en 15-årig flicka
(livstidsperspektiv)

Cirka 4000 strokefall bedöms årligen orsakas av matvanor

**225 000–
550 000 kr**

ett fall av stroke
(besparing det första året)

En halv miljon svenskar har diabetes typ 2

47 000 kr

ett fall av typ 2-diabetes
(besparing under ett år)

Hur gör vi verklighet av kostråden?

**Hur kan hälso- och sjukvård, civilsamhälle,
näringsliv och myndigheter arbeta
tillsammans?**

Elisabeth Rytter, Livsmedelsföretagen

Anna Jörnvi, Dietisternas Riksförbund

Ann-Kristin Sundin, Lantbrukarnas Riksförbund

Ulrika Årehed Kågström, Cancerfonden

Annica Sohlström, Livsmedelsverket



Tack för i dag!

