

Synen på bra matvanor och kostråd

– en utvärdering av Livsmedelsverkets råd

av Heléne Enghardt Barbieri



**LIVSMEDELS
VERKET**

NATIONAL FOOD
AGENCY, Sweden

Innehåll

Sammanfattning	2
Bakgrund	4
Livsmedelsverkets 5 kostråd	4
Kostrådets formulering.....	6
Kommunikationen av 5 kostråd	9
Utvärdering	9
Använda källor i utvärderingen.....	10
Konsumenter	12
Kännedom	12
Kunskap	14
Attityd	17
Beteende.....	22
Kostarbetare	27
Kännedom	27
Kunskap	28
Attityd	29
Beteende.....	39
Slutsatser	42
Bilaga 1	45

Sammanfattning

Livsmedelsverket har utvärderat konsumenters och kostarbetares (till exempel dietisters, sjuksköterskors, läkares, kostchefers, lärares och vetenskapsjournalisters) kunskap om bra matvanor, attityd till några av Livsmedelsverkets kostråd, hur Livsmedelsverkets information används samt målgruppernas behov av och förväntningar på råd om bra matvanor.

Nästan alla i befolkningen kan nämna några adekvata råd för bra matvanor – äta mer frukt och grönsaker, äta mindre socker och äta varierat – man har sämre kännedom om vem som är avsändare till råden.

De av Livsmedelsverkets råd som majoriteten tycker stämmer ganska eller mycket bra med vad man ska äta är:

- att hålla igen på godis, läsk, glass, snacks och bakverk
- att äta mycket frukt och grönt
- att äta fisk 2-3 gånger i veckan
- att välja fullkornsprodukter
- att salta mindre, minska på saltintaget
- att äta enligt tallriksmodellen

De råd som många däremot instämmer i lägre grad i är:

- att använda nyckelhålmärkt margarin på smörgåsen
- att välja magra mejeriprodukter/mejeriprodukter med låg fetthalt
- att välja nyckelhålmärkta livsmedel
- att välja flytande margarin eller olja när man lagar mat

Det finns en okunskap om vad nyckelhållssymbolen betyder och innebär både bland konsumenter och bland kostarbetare. Det är viktigt att klargöra nyckelhålets innebörd, men också Livsmedelsverket som avsändare och utvecklare av nyckelhålet och vårt oberoende gentemot livsmedelsindustrin, om symbolen ska vara ett trovärdigt kostråd.

Misstron mot lättprodukter och margarin är en stor och avgörande utmaning när det gäller råd rörande fett och fettkvalitet.

Befolkningen äter inte i enlighet med råden från Livsmedelsverket, i vissa fall går snarare utvecklingen åt fel håll. Detta gäller val av matfett, där smöranvändningen har ökat. Konsumtionen av frukt och grönsaker har dock förbättrats de senaste tio åren, vilket är mycket positivt.

Kostarbetarnas attityder till råden följer ett liknande mönster som konsumenternas, även om det finns skillnader mellan olika målgrupper. Dietister och sjuksköterskor är mest positiva. Kostrådgivare/hälsocoacher är minst positiva. Vissa råd ifrågasätts just för att de inte har acceptans bland konsumenterna och därför inte fungerar som råd, andra för att de inte är målgruppsanpassade.

För att få information om bra matvanor söker både konsumenter och kostarbetare på internet. Vill man ha personlig rådgivning vänder man sig till vården. Detta visar att en bra och användarvänlig webbplats är en förutsättning för att nå ut med råd om bra matvanor. Livsmedelsverkets påbörjade satsning på primärvården som vidareförmedlare av kostråd är en fortsatt viktig aktivitet.

Bakgrund

De gemensamma nordiska näringsrekommendationerna, som bland annat utgör basen för kostråd i de nordiska länderna, har nyligen reviderats. En nordisk arbetsgrupp har på uppdrag av Nordiska ministerrådet sett över det aktuella vetenskapliga läget om sambanden mellan det vi äter och olika sjukdomar. De nya nordiska näringsrekommendationerna fastställdes under hösten 2013. Förutom näringsrekommendationer utgör kunskap om befolkningens matvanor en viktig grund för kostråd. Livsmedelsverket genomförde 2010-11 en nationell undersökning av svenskarnas matvanor. Med anledning av de uppdaterade näringsrekommendationerna samt matvaneundersökningen ska Livsmedelsverkets nuvarande kostråd inom området bra matvanor ses över.

Inför arbetet med att revidera kostråden önskades en utvärdering av några av Livsmedelsverkets kostråd, det vill säga vilken acceptans viktiga målgrupper har för innehållet i råden, kunskapen om bra matvanor, hur Livsmedelsverkets information används samt målgruppernas behov av och förväntningar på råd om bra matvanor.

Livsmedelsverkets 5 kostråd

År 2005 tog Livsmedelsverket fram fem kostråd. Syftet var att på ett enkelt sätt visa på de viktigaste förändringarna i matvanorna som behövdes för att förbättra folkhälsan. De generella råden var tänkta att passa de flesta och vara lätta för kostarbetare att använda i sin kommunikation om vad som är bra matvanor.

Kostråd som handlar om olika livsmedel, t.ex. hur mycket frukt och grönt man bör äta, kallas livsmedelsbaserade kostråd. De är antingen riktade till hela befolkningen eller till vissa befolkningsgrupper. Man kan säga att livsmedelsbaserade kostråd är en "översättning" av näringsrekommendationerna till livsmedel. Värden för energinivåer och behovet av olika näringsämnen räknas om (översätts) till hur mycket olika målgrupper bör äta av olika livsmedelsgrupper.

Livsmedelsverket gjorde en sådan översättning av de svenska näringsrekommendationerna (SNR 1997, SNÖ-rapporten 2003). Mängder togs fram för en man respektive kvinna med låg energiförbrukning, det vill säga med stillasittande arbete och ingen eller begränsad fysisk aktivitet på fritiden, och med en vanlig svensk blandkost. Översättningen gäller vidare för friska vuxna i yrkesverksam ålder. Hänsyn togs inte till speciella allergier, etiska aspekter eller vegetarianer.

En jämförelse mellan hur svenskarna åt enligt Livsmedelsverkets två matvaneundersökningar HULK från 1989 och Riksmaten 1997-98 ledde till slutsatserna, att tre områden borde uppmärksammas i utvecklingen av kostråd:

1. Konsumtionen av frukt och grönsaker bör öka liksom konsumtionen av bröd.
2. Lika viktigt som att minska den totala fettkonsumtionen är att fettkvaliteten förbättras.
3. Konsumtionen av så kallad utrymmesmat bör minska. Utrymmesmat är energitäta livsmedel och/eller livsmedel som har låg näringsstäthet, t.ex. läsk, sötsaker, snacks, söta bageriprodukter, glass samt alkohol.

Dessutom identifierades två grupper, unga män och lågutbildade föräldrar, som de med sämst matvanor.

De nordiska näringsrekommendationerna (NNR 2004) visade på samma viktiga områden för hälsosamma matvanor – ”en ökad konsumtion av frukt och grönsaker, bröd och spannmålsprodukter, speciellt fullkornprodukter som är fiberrika, samt fisk. För produkter av mjölk och kött är valet av magra produkter att föredra, konsumtionen av matfetter bör vara moderat och fetterna bör vara mjuka eller flytande, dvs. produkter som har lågt innehåll av mättade fettsyror och transfettsyror.”

Kommuner, landsting och livsmedelsindustri efterfrågade generella kostråd formulerade av Livsmedelsverket. Vid Lunds universitet genomfördes våren 2003, inom ramen för en magisteruppsats, en kvalitativ studie av kostarbetares uppfattningar om generella kostråd. (Grönlund, Kostråd – att kommunicera bra matvanor, magisteruppsats i folkhälsovetenskap, Lunds universitet, 2012). Det fanns en enighet om att generella kostråd saknades och ett önskemål om att det skulle finnas. I intervjuerna framkom att det fanns en otydlighet och oenighet bland experter som uttalar sig om kost och livsmedel. Generella råd från Livsmedelsverket skulle tydliggöra budskapet och visa på en samstämmig syn på kostinformation.

Utifrån detta beslutades att följande, ur folkhälsosynpunkt mest önskvärda matvaneförändringarna i befolkningen som helhet, skulle bli kostråd.

1. Öka konsumtionen av frukt och grönsaker till 500 gram per dag
2. Öka konsumtionen av fisk till 2-3 gånger i veckan (fettkvalitet)
3. Välja nyckelhålmärkta produkter (fett, fettkvalitet och fibrer)
4. Använda flytande margarin eller olja vid matlagning istället för fasta margariner eller smör (fettkvalitet)
5. Öka brödkonsumtionen (energifördelning och fibrer)
6. Minska konsumtionen av läsk, godis, snacks, glass och bakverk (energifördelning, sockerkonsumtion, näringsintag)

Kostrådens formulering

Kostråden formulerades utifrån kommunikationsvetenskap och retorik. Målet med kostråden var att allmänheten skulle känna till vad som är viktigast att tänka på när det gäller bra matvanor och att de upplevde råden som realiserbara.

Utgångspunkter för formuleringen av kostråden var:

1. Kostbudskapen ska uppmuntra till bättre matvanor
2. Varje förbättring är en förbättring
3. Formuleringarna ska inte innehålla ”pekpinnar”
4. Fokus på vad man får genom bra matvanor, inte på vad man kan undvika
5. Poängtera att rekommendationerna är ideala, något att sträva emot
6. Formuleringarna ska vara seriösa
7. Formuleringarna ska vara lätta att förstå
8. Kostråden ska vända sig till vuxna, men syftet ska vara att föräldrarnas matval ska föras över på barnen. Det vill säga att kostråden ska bidra till en präglingsseffekt på barnens matvanor.
9. Kostråden ska gälla de sex grupper av livsmedel som idag upplevs som de största ”problemområdena” inom svenska folkets matvanor – frukt och grönsaker, fisk, bröd, fett, nyckelhålmärkta livsmedel och ”utrymmesmat”.

Som hjälp för att formulera kostråden genomfördes fokusgruppsintervjuer bland de grupper som hade bedömts som särskilt viktiga men svåra att nå, dvs. lågutbildade män 25-35 år och lågutbildade föräldrar med barn i förskoleåldern. Fokusgrupperna fick diskutera råden utifrån

1. Introduktions- och bakgrundsuttryck (hälsoaspekten)
2. Uppmaningar (uppmuntran, inte krav)
3. Kostråd/information (det egentliga budskapet)

Slutsatserna vara att nästan alla kände till att man ska äta varierat, matcirkeln och tallriksmodellen var bekanta för de flesta, men däremot framkom en okunskap om de mängder som krävs av respektive livsmedelsgrupp för att uppnå hälsosamma effekter. Mängderna var också något som var lätt att komma ihåg för deltagarna i fokusgrupperna. Kostråd om ”utrymmesmat” ifrågasattes. Få såg poängen med att tala om livsmedel som alla känner till att man bör äta mindre av. Mottagaren känner sig lätt kränkt, fördummad och nedvärderad.

Det var svårt att hitta ord som skulle kunna sporra till en förändring av matvanorna. För många var inte hälsa ett tillräckligt starkt incitament, men hälsoargumentet mottogs ändå positivt. Uttryck som ”gärna”, ”sträva efter” och ”välj” mottogs också positivt.

Argumenten för de slutliga formuleringarna var:

1. En frågande inledning gör att vi respekterar individens egen vilja, frihet och intresse för att (eventuellt) äta hälsosamt.
2. Dessa kostråd innehåller inga löften om hälsa, tillfrisknande eller dyl.
3. Mängderna av livsmedelsgrupperna behövs eftersom okunskapen är påtaglig om hur mycket som krävs för att uppnå hälsosamma effekter.

Vill du äta hälsosamt?

Ät mycket frukt och grönt – gärna 500 g per dag!

Ät bröd till varje måltid – gärna fullkorn!

Välj gärna nyckelhålmärkt!

Ät fisk ofta – gärna 3 gånger i veckan!

Byt till flytande margarin eller olja när du lagar mat!



Bild 1. Livsmedelsverkets 5 kostråd 2005.

2009 ersattes rådet om bröd av ett råd om fullkorn. Ett skäl var att rådet att äta bröd till varje måltid är mindre flexibelt för personer som föredrar pasta eller andra spannmålsprodukter framför bröd. Sedan rådet om bröd togs fram 2005 hade utbudet av fullkornsvarianter av olika spannmålsprodukter ökat betydligt. Dessutom hade en rad nya studier pekat på att spannmål i form av fullkorn har flera effekter på hälsan och Livsmedelsverket fann därför anledning att ytterligare betona fullkornets betydelse. Rådet breddades så att fullkornsvarianter av alla typer av spannmålsprodukter omfattas. Det nya rådet blev: *Välj i första hand fullkorn när du äter bröd, flingor, gryn, pasta och ris.*

Livsmedelsverkets risk-nyttovärdering av fisk 2007 fastslog att det är bra för både vuxna och barn att äta 2-3 portioner fisk eller skaldjur i veckan och att välja olika sorter, både mager och fet fisk. Fiskrådet ändrades till ”gärna 2-3 gånger i veckan”.

Vill du äta hälsosamt?

Ät mycket frukt och grönt
– gärna 500 gram per dag!

Välj i första hand fullkorn
när du äter bröd, flingor,
gryn, pasta och ris!

Välj gärna
nyckelhålmärkt!

Ät fisk ofta
– gärna 2-3 gånger i veckan!

Byt till flytande
margarin eller olja
när du lagar mat!


LIVSMEDELS
VERKET
Box 622, 751 26 Uppsala
www.livsmedelsverket.se

Bild 2. Livsmedelsverkets fem kostråd efter ändringen 2009.

Kommunikationen av 5 kostråd

När ”5 kostråd” publicerades 2005 gick Livsmedelsverket ut med en nyhet som presenterade de nya råden. Råden formgavs och trycktes också upp i form av ett vykort som fanns att beställa gratis från Livsmedelsverkets webbutik. Vykorten har fått stor spridning bland vidareinformatörer inom vård och skola.

”5 kostråd” har också funnits på Livsmedelsverkets webbplats sedan 2005.

Webbplatsen är Livsmedelsverkets främsta kanal för att nå den breda allmänheten. Informationen finns där för den som aktivt söker kunskap om bra matvanor.

Budskapen i ”5 kostråd” används också i Livsmedelsverkets trycksaker om bra mat vid graviditet respektive amning, även om formuleringarna inte är exakt samma.

Myndigheter och större organisationer har sällan möjlighet att interagera direkt med målgrupperna utan är hänvisad till olika former av masskommunikation, i huvudsak webben, olika trycksaker och media, och till vidareinformatörer. Vidareinformatörerna förmedlar Livsmedelsverkets kostråd, och kan även anpassa dem utifrån enskilda individers situation och behov. Det är också via dem som Livsmedelsverkets informationsmaterial sprids.

Traditionella kampanjer kan vara bra komplement för att förstärka andra kommunikationsinsatser. Livsmedelsverket arbetar dock sällan med kampanjer, framför allt på grund av att brist på ekonomiska resurser.

Utvärdering

När ett budskap ska formuleras måste man ta hänsyn till att olika målgrupper befinner sig i olika stadier avseende sin relation till ämnet. Bilden av en trappa bygger på insikten att vårt engagemang successivt ökar från det att vi känner till ett budskap till att vi själva börjar ta ansvar för det.

Socialpsykologen och kommunikationsforskaren Steve McGuire har beskrivit vilka faser eller steg man ska ta sig igenom för att en attitydförändring ska ske. Han menar att människor visar ett motstånd till förändring om inte stegen tas i rätt ordning.

På vilket trappsteg befinner sig befolkningen i stort? Kan hänsyn till detta tas i utvecklingen av nya generella kostråd? Vad har konsumenter och kostarbetare för kännedom, kunskap och attityd till kostråd och hur är beteendet? Resultaten från de undersökningar som är källor till utvärderingen presenteras utifrån de fyra trappstegen:

Kännedom – Kunskap – Attityd – Beteende

Använda källor i utvärderingen

I utvärderingen av kostråden har huvudsakligen resultat från följande undersökningar använts. För mer detaljerade beskrivningar av undersökningarna, se bilaga 1.

Förtroendemätning 2011

Hösten 2011 genomförde Livsmedelsverket en förtroendemätning bland konsumenter (16-75 år) och kostarbetare (Nämndordförande inom skola/förskola och äldreomsorg, förskolechefer, rektorer, chefer i äldreomsorg, hem- och konsumentkunskapslärare, primärvårdsläkare, Sjuksköterskor på barnvårdscentraler och barnmorskor på mödravårdscentraler, kostchefer, kommundietister).

Syftet med förtroendemätningen var att stämna av målgruppernas kännedom om och förtroende för Livsmedelsverket, vissa detaljtityder och kontaktytor mot Livsmedelsverket. I undersökningen ingick också frågor om kännedom om Livsmedelsverkets kostråd.

Undersökning om kostråd

Årsskiftet 2012-13 lät Livsmedelsverket genomföra en intervjuundersökning bland konsumenter (18-75 år) och ett urval av kostarbetare, det vill säga personer som på något sätt i sin yrkesroll förmedlar kostråd. De som tillfrågades var nutritionister, dietister, primärvårdsläkare, distriktssköterskor, tandläkare, tandsköterskor, kostchefer, hem- och konsumentkunskapslärare, idrottslärare, kostrådgivare/hälsocoacher och journalister inom området medicin och hälsa.

Syftet med undersökningen var att mäta kännedomen om och attityden till några av Livsmedelsverkets råd om bra matvanor, med fokus på ”de fem”.

Indikatorundersökningar - Kostindex

Livsmedelsverket har tagit fram ett antal enkätfrågor om matvanor som kan användas som indikatorer på kostens näringsmässiga kvalitet, med avseende på socker, fibrer, fett och mättat fett (Sepp et al. 2004). Frågorna är bland annat avsedda att användas för regelbunden uppföljning av matvanorna i olika grupper och i vilken grad de äter i enlighet med Livsmedelsverkets kostråd (frukt och grönsaker, bröd och fisk), det vill säga beteendet.

De utvalda indikatorfrågorna omfattar konsumtionsfrekvenser för frukt, grönsaker, grovt bröd, fisk och skaldjur, pommes frites/stekt potatis, korv som huvudrätt, godis, kaffebröd, fet ost samt läsk och saft. Vidare ingår en fråga om typ av matfett på bröd.

Livsmedelsverket har använt dessa frågor i undersökningar gjorda 2005, 2006 (Becker 2007), 2008 (Becker 2009) och 2010. Från och med 2008 års undersökning ingår även en fråga om vilken typ av matfett man vanligen använder i matlagningen hemma. Frågorna har även använts för nordisk monitorering av kost, fysisk aktivitet och övervikt.

Nordisk monitorering av kost, fysisk aktivitet och övervikt

Regeringarna i de nordiska länderna antog 2006 en handlingsplan; ”Nordic plan of action on better health and quality of life through diet and physical activity”. I planen betonas insatser där det nordiska samarbetet kan skapa mervärde till de initiativ som de enskilda länderna redan har vidtagit. För att följa utvecklingen av kost- och motionsvanor i de nordiska länderna i förhållandet till de mål som är uppsatta i handlingsplanen etablerades ett monitoreringssystem för kost, fysisk aktivitet och övervikt. Samma undersökning ska genomföras vartannat eller vart tredje år i de fem nordiska länderna. Den första undersökningen genomfördes hösten 2011 genom telefonintervjuer bland vuxna (18-65 år) och barn (7-12 år). Livsmedelsverkets indikatorfrågor för matvanor användes, med mindre justeringar för att passa de olika länderna. Resultaten för vuxna i Sverige har använts i utvärderingen.

Riksmaten 2010-11

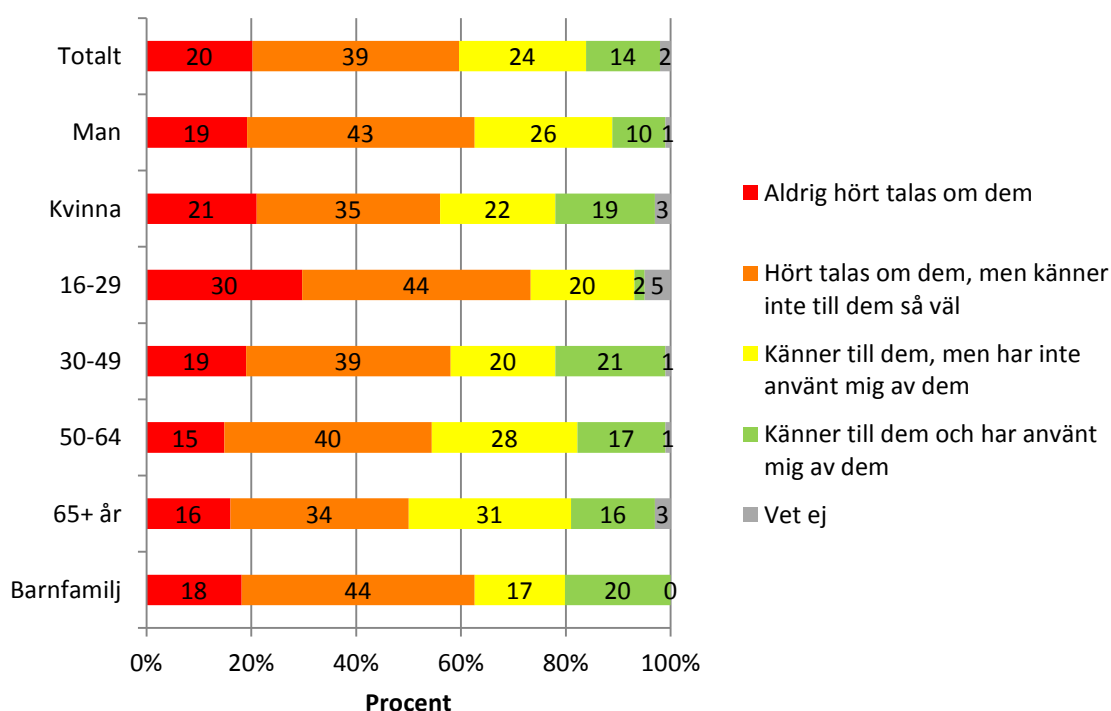
Riksmaten vuxna 2010-2011 är den tredje rikstäckande matvaneundersökningen bland vuxna som Livsmedelsverket har genomfört. Nära 1800 personer mellan 18 och 80 år deltog. I undersökningen registrerade deltagarna allt de åt och drack under fyra dagar. Dessutom ingick en enkät med ett femtiotal frågor.

Konsumenter

Livsmedelsverket har som uppgift att i konsumenternas intresse arbeta för bra matvanor. Det är därför intressant för oss att veta vad konsumenterna har för *kännedom* och *kunskap* om vad som är bra matvanor, deras *attityd* och acceptans för våra kostråd och naturligtvis hur de verkligen äter dvs. *beteendet*.

Kännedom

I förtroendemätningen 2011 tillfrågades konsumenter om kännedomen om Livsmedelsverkets kostråd. Frågan ställdes utan någon förklaring om vad som menas med kostråd eller vilka Livsmedelsverkets kostråd är (figur 1).

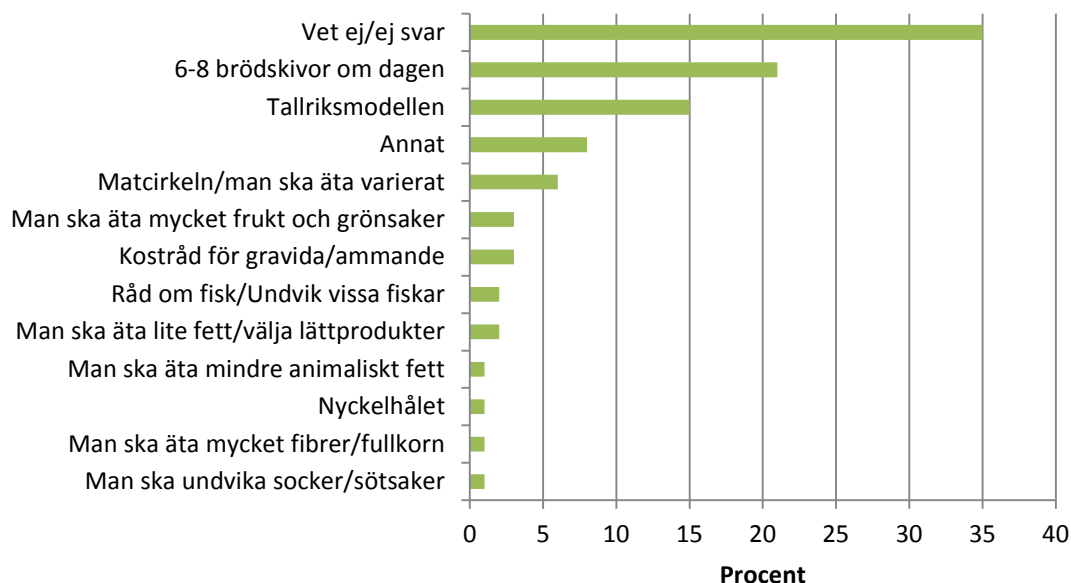


Figur 1. "Hur väl känner du till Livsmedelsverkets kostråd?" Förtroendemätning 2011.

En majoritet, 80 procent, svarar att de känner till eller har hört talas om Livsmedelsverkets kostråd. I genomsnitt säger 14 procent att de har använt sig av råden, fler kvinnor än män. 20 procent svarar att de aldrig har hört talas om dem. Sämst kännedom har den yngsta åldersgruppen, 16-29 år.

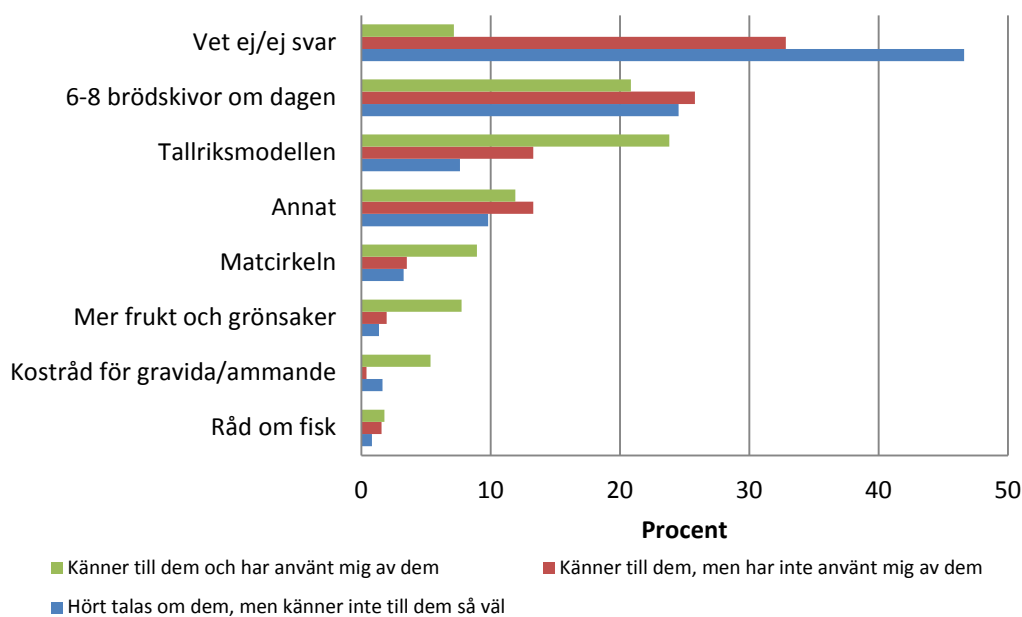
Deltagarna fick också svara på vilket som var det första kostråd från Livsmedelsverket de kom att tänka på. Rådet ”6-8 brödskivor om dagen” är det råd som är nämnts mest frekvent (figur 2). Detta kommer från en reklamkampanj genomförd av Brödinstitutet på 70-talet, med budskapet ”Socialstyrelsen vill att vi äter 6-8 skivor bröd om dagen”, och verkar fortfarande vara det råd som är mest förknippat med en myndighet. Värt att nämna är att ingen i åldergruppen 16-29 år nämnde detta råd. Bland dem är Tallriksmodellen mest känd.

Det är 35 procent som inte kommer på något råd.



Figur 2. ”Vilket kostråd från Livsmedelsverket är det första som du kommer att tänka på?” Svar bland dem som åtminstone har hört talas om kostråd från Livsmedelsverket. (n=764). Förtroendemätningen 2011.

Bland dem som sa att de känner till råd från Livsmedelsverket och har använt sig av dem är Tallriksmodellen det vanligaste svaret, men nästan lika många nämner 6-8 brödskivor om dagen (figur 3).

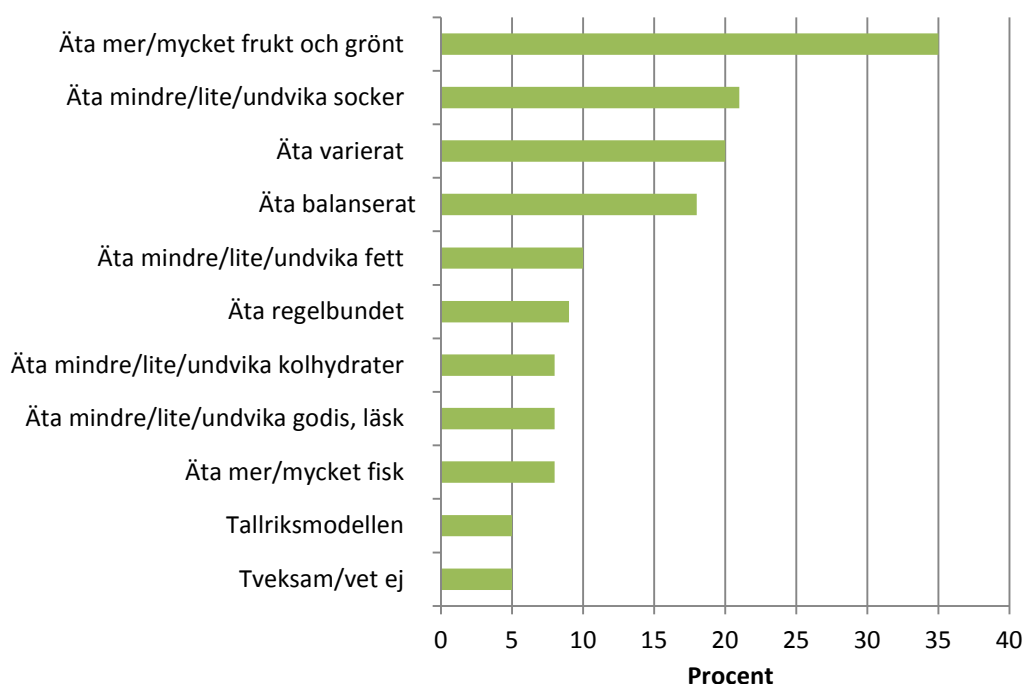


Figur 3. De vanligaste råden man känner till från Livsmedelsverket bland dem som svarade att de känner till dem och har använt sig av dem (n=168), känner till dem men har inte använt sig av dem (n=256) eller har hört talas om dem, men känner inte till dem så väl (n=367). Förtroendemätningen 2011.

Konsumenternas kännedom om vad som är Livsmedelsverkets råd är med andra ord låg. Detta betyder inte nödvändigtvis att de inte känner till råden i sig, men de förknippar dem inte med Livsmedelsverket.

Kunskap

I undersökningen om kostråd ombads intervjupersonerna att berätta vilka kostråd för en god hälsa de själva skulle ge. De allra flesta, 95 procent, kunde nämna något kostråd för god hälsa. Det vanligaste svaret är ät mer frukt och grönt, sedan ät mindre socker och ät varierat. Det var fem procent, fler män än kvinnor, som inte kunde ge något råd. Även de med endast grundskoleutbildning hade svårare att ge något råd. Det var 30 procent som uppgav ett råd, övriga nämnde flera. Det är tio råd som tillsammans nämns av 90 procent av de tillfrågade (figur 4).



Figur 4. Diagrammet visar hur stor andel (procent) av konsumenterna som uppgav rådet som svar på frågan "Om du skulle ge några kostråd för en god hälsa, vilka skulle det då vara?". (n=1000)

Vilka kostråd som nämns skiljer sig något beroende på vem som uttalar sig. Till exempel nämner betydligt fler äldre råden att äta mycket frukt och grönt och att äta fisk, än vad övriga åldersgrupper gör. Kvinnor nämner oftare råden äta mycket frukt och grönt och äta mindre socker än vad män gör. De över 50 år nämner också rådet att äta mindre fett oftare än unga. Bara en procent av de unga nämner detta råd men nästan var femte bland de äldre.

Tabell 1. Kostråd som nämns av många, skillnader mellan olika bakgrundsvariabler

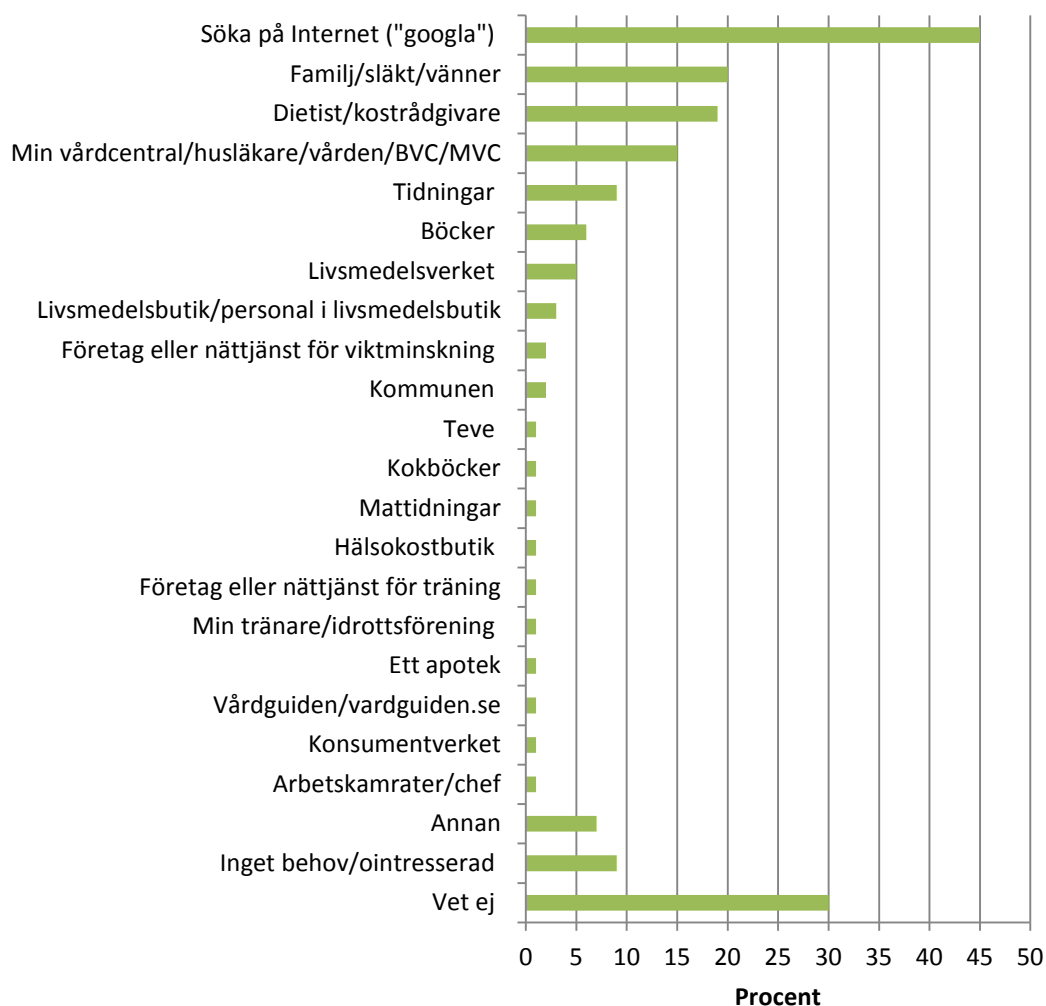
Kostråd	Överrepresenterade	Underrepresenterade
Äta mycket/mer frukt och grönt	Kvinnor (39 %)	Män (31 %)
	Äldre, 65-75 år (45 %)	Unga, 18-29 år (22 %)
Äta mindre/lite/undvika socker	Kvinnor (24 %)	Män (17 %)
	Unga 18-29 år (13 %)	Åldersgruppen 30-49 år (1 %)
Äta balanserat	Åldersgruppen 30-49 år (26 %)	Äldre 65-75 år (12 %)
Äta varierat	Högskoleutbildade (27 %)	Grundskoleutbildade (8 %)
Äta mindre/lite/undvika fett	Äldre 65-75 år (18 %)	Unga, 18-29 år (1 %)
	Tjänstemän (15 %)	Arbetare (7 %)
Äta mer/mycket fisk	Äldre, 65-75 år (20 %)	Unga, 18-29 år (2 %)

En slutsats är att kunskapen om vad som är hälsosamma matvanor är större än kännedomen om vad som är Livsmedelsverkets råd, dvs. vem som är avsändare till råden.

Ungefär varannan person i undersökningen säger sig vara intresserad eller mycket intresserad (värde fyra eller fem på skala från ett till fem, där ett är inte alls intresserad och fem är mycket intresserad) av att få kostråd eller information om bra matvanor (tabell 2). Intresset är större bland kvinnor (59 %) än bland män (37 %). Bland kvinnor ökar intresset med åldern, i den yngsta gruppen var 37 procent intresserade medan det bland de äldre grupperna var cirka 65 procent. Universitets- eller högskoleutbildade är mer intresserade (61 %) än gymnasie- (42 %) och grundskoleutbildade (41 %). De med barn under tolv år i hushållet är mer intresserade (55 %) än genomsnittet.

Var söker man information om bra matvanor?

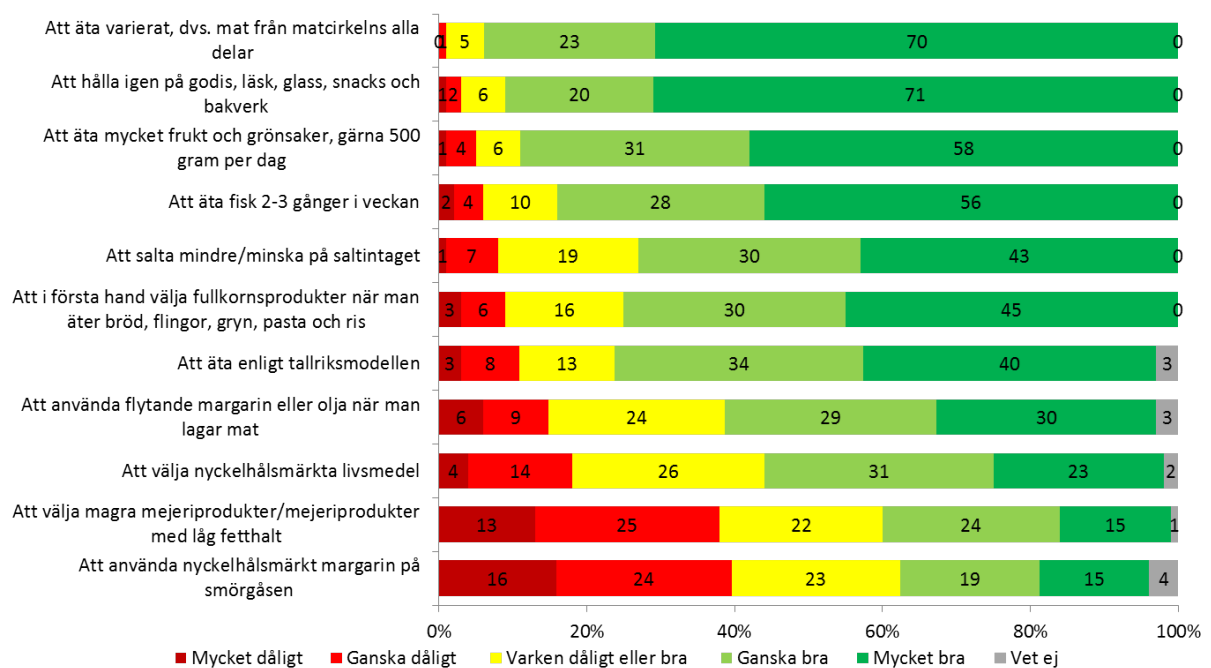
På frågan vart man skulle vända sig för att få råd eller information om vad som är bra matvanor svarade 45 procent, i undersökningen om kostråd, att det skulle söka på internet. Cirka 20 procent sa att det skulle fråga släkt och vänner och lika många att de skulle vända sig till en dietist. Nästan lika vanlig var svaret att man skulle vända sig till vårdcentralen/husläkaren (15 %). Tolv procent har dessutom fått personlig rådgivning det senaste året om vad de ska äta. Bland dessa är vården det klart vanligaste svaret på vart man har vänt sig (60 %). Vården är även det vanligaste svaret på vart man skulle vända sig (80 %) för att få *personlig rådgivning*. Män är generellt mer osäkra på vart de skulle vända sig än kvinnor. Även unga (18-29 år) har svårt att säga vart eller till vem de skulle vända sig, 42 procent svarar att de inte vet. Unga män avviker också genom att en hög andel (19 %) nämner tränare/idrottsförening, medan bara tre procent av de unga kvinnorna gör det. En hög andel (33 %) som inte vet, kan också noteras bland personer med grundskola som högsta utbildning, medan motsatsen råder bland personer med universitets-/högskoleutbildning (17 %).



Figur 5. "Vart skulle du vända dig om du söker information eller råd om vad som är bra matvanor?" Nettovärde av första och andra hand. (n=1000)

Attityd

För att mäta attityden till vad som är bra matvanor – och därmed indirekt till Livsmedelsverkets kostråd – ställdes i undersökningen om kostråd frågan "Stämmer följande råd om hälsosamma matvanor med din egen uppfattning om hur man ska äta?" Intervjupersonerna svarade på en femgradig skala där ett motsvarar "stämmer mycket dåligt" och fem motsvarar "stämmer mycket bra". De råd som de allra flesta tycker stämmer med vad som är hälsosamt är att man ska äta varierat, 93 procent svarar att det stämmer mycket eller ganska bra med den egna uppfattningen, och att man ska hålla igen på godis, läsk, glass snacks och bakverk. 91 procent svarar att det stämmer mycket eller ganska bra (figur 6).



Figur 6. Konsumenternas attityd till Livsmedelsverkets råd. Frågan var ”Stämmer följande råd om hälsosamma matvanor med din egen uppfattning om hur man ska äta?”

Även rådet om att äta mycket frukt och grönsaker anser de flesta stämmer med hur man ska äta (89 %). Det konsumenterna är mest tveksamma till är råden att använda nyckelhålmärkt margarin på smörgåsen, att välja magra mejeriprodukter, att välja nyckelhålmärkta livsmedel och att använda flytande margarin eller olja när man lagar mat. 40 procent av konsumenterna tycker att råden att välja nyckelhålmärkt margarin respektive magra mejeriprodukter stämmer dåligt med deras egen uppfattning om hur man ska äta. Kvinnor, unga, högutbildade och personer som har läst information om bra matvanor från Livsmedelsverket är överrepresenterade bland dem som inte tycker att dessa två råd stämmer med hur man ska äta. Cirka en fjärdedel av de tillfrågade tycker att båda dessa råd stämmer dåligt med hur man ska äta.

Tabell 2. ”Hur intresserad är du av information om bra matvanor/kostråd?” Svaren gavs enligt en skala där ett är ”inte alls intresserad” och fem ”mycket intresserad”. Andel i procent.

	Totalt (n=1000)	Män (n=490)	Kvinnor (n=510)
1 Inte alls intresserad	10	11+	8-
2	15	21+	8-
3	27	30+	24-
4	29	25-	32+
5 Mycket intresserad	19	12-	27+

+ signifikant fler än genomsnittet, - signifikant färre än genomsnittet

Det finns ett tydligt samband mellan intresset för bra matvanor och attityden till de olika kostråden. Till exempel är det 94 procent av de som är mycket

intresserade av information om bra matvanor och kostråd, som tycker att rådet om att äta mycket frukt och grönsaker stämmer mycket bra eller ganska bra med hur man ska äta, jämfört med 64 procent av dem som inte alls är intresserade (tabell 3). 30 procent i den sistnämnda gruppen tycker tvärtom att det stämmer mycket eller ganska dåligt med hur man ska äta, jämfört med en procent av de som är intresserade av information. Mönstret är detsamma för råden om fullkorn och salt. Bland de som säger att de inte alls är intresserade är det också fler som tycker att råden om att välja nyckelhålmärkta livsmedel, nyckelhålmärkt margarin på smörgås och magra mejeriprodukter stämmer mycket eller ganska dåligt med vad man ska äta, jämfört med konsumenterna i allmänhet. Däremot verkar inte intresset för information om bra matvanor ha någon betydelse för vad man tycker om råden om att äta fisk ofta eller att äta enligt matcirkeln.

Tabell 3. De som inte alls är intresserade av information om bra matvanor och kostråd jämfört med de som är mycket intresserade och om de tycker att råden stämmer med hur man ska äta – stämmer mycket eller ganska dåligt respektive stämmer mycket eller ganska bra. Andel i procent.

	Rådet stämmer...	Inte alls intresserad	Mycket intresserad	Totalt
Bastal		95	195	1000
Fukt & grönt	mycket/ganska dåligt	30+	1-	5
	mycket/ganska bra	64-	94+	85
Fullkorn	mycket/ganska dåligt	40+	7-	9
	mycket/ganska bra	40-	83+	75
Fisk	mycket/ganska dåligt	11	2	6
	mycket/ganska bra	74	90	84
Nyckelhålmärkta livsmedel	mycket/ganska dåligt	42+	17	18
	mycket/ganska bra	30-	61	54
Flytande margarin	mycket/ganska dåligt	19	17	15
	mycket/ganska bra	50	64	59
Hålla igen på godis...	mycket/ganska dåligt	5+	1-	2
	mycket/ganska bra	81-	96+	92
Salta mindre	mycket/ganska dåligt	30+	3-	8
	mycket/ganska bra	37-	84+	73
Matcirkeln	mycket/ganska dåligt	1	3	2
	mycket/ganska bra	92	94	94
Tallriksmodellen	mycket/ganska dåligt	45+	8-	10
	mycket/ganska bra	39-	81	74
Nyckelhålmärkt margarin	mycket/ganska dåligt	51+	45	40
	mycket/ganska bra	11-	37	34
Magra mejeriprodukter	mycket/ganska dåligt	61+	41	38
	mycket/ganska bra	13-	38	38

+ signifikant fler än genomsnittet, - signifikant färre än genomsnittet

Informationskällor och attityden till kostråden

Drygt hälften av de tillfrågade har någon gång fått eller läst information från Livsmedelsverket om bra matvanor. Livsmedelsverkets webbplats och tidningar är

de vanligaste källorna till informationen. Cirka tio procent av barnfamiljerna säger att de fått informationen på mödra- respektive barnavårdscentral.

De som säger att de sett eller läst information från Livsmedelsverket har en mer positiv syn på råden om fullkorn, salt och tallriksmodellen än genomsnittet. Det är å andra sidan signifikant fler av de som fått information från Livsmedelsverket som tycker att råden om att välja nyckelhålmärkt margarin på smörgås och magra mejeriprodukter stämmer dåligt med hur man ska äta (cirka 45 procent).

Tabell 4. De som någon gång fått eller läst information om bra matvanor från Livsmedelsverket jämfört med de som inte fått det och om de tycker i att råden stämmer med hur man ska äta – mycket eller ganska dåligt respektive mycket eller ganska bra. Andel i procent.

	Rådet stämmer...	Fått information	Inte fått information	Totalt
Bastal		531	354	1000
Frukt & grönt	mycket/ganska dåligt	2-	9+	5
	mycket/ganska bra	92	82-	85
Fullkorn	mycket/ganska dåligt	5	16+	9
	mycket/ganska bra	80+	66-	75
Fisk	mycket/ganska dåligt	6	7	6
	mycket/ganska bra	86	80	84
Nyckelhålmärkta livsmedel	mycket/ganska dåligt	15	23+	18
	mycket/ganska bra	54	51-	54
Flytande margarin	mycket/ganska dåligt	17	12	15
	mycket/ganska bra	58	60	59
Hålla igen på godis...	mycket/ganska dåligt	2	2	2
	mycket/ganska bra	93	89	92
Salta mindre	mycket/ganska dåligt	5	14+	8
	mycket/ganska bra	77	65-	73
Matcirkeln	mycket/ganska dåligt	1	1	2
	mycket/ganska bra	95	92	94
Tallriksmodellen	mycket/ganska dåligt	7-	17+	10
	mycket/ganska bra	79	65-	74
Nyckelhålmärkt margarin	mycket/ganska dåligt	45+	34	40
	mycket/ganska bra	31-	35	34
Magra mejeriprodukter	mycket/ganska dåligt	44+	35	38
	mycket/ganska bra	32-	44	38

+ signifikant fler än genomsnittet, - signifikant färre än genomsnittet

En knapp majoritet av de tillfrågade (55 %) anser att man i stor eller mycket stor utsträckning kan lita på information från Livsmedelsverket om bra matvanor. Personer i åldersgruppen 30-49 år (70 %), personer med högskole- eller universitetsutbildning (65 %) och barnfamiljer (68 %) är de som mest litar på information från Livsmedelsverket. Äldre (65-75 år) är mer skeptiska. De som anser att man *inte alls* kan lita på information från Livsmedelsverket, dock bara fyra procent, utmärker sig markant jämfört med övriga vad gäller om de tycker att råden stämmer med deras uppfattning om vad man ska äta. Majoriteten av dem tycker att sju av de tio testade kostråden stämmer mycket eller ganska dåligt med vad man ska äta. Utmärkande för dessa personer är också att de säger sig vara ointresserade av information om bra matvanor.

Tabell 5. Konsumenternas åsikt om i vilken utsträckning man kan lita på information från Livsmedelsverket om bra matvanor, på en skala där ett är ”inte alls” och fem är ”mycket”, och om de tycker att råden stämmer med hur man ska äta – mycket eller ganska dåligt respektive mycket eller ganska bra. Andel i procent.

	Rådet stämmer...	1	2	3	4	5	Vet ej	Totalt
Bastal		44	64	305	372	178	37	1000
Frukt & grönt	mycket/ganska dåligt	63+	5	3-	1-	1	0-	5
	mycket/ganska bra	27-	81	90+	96+	88	93+	85
Fullkorn	mycket/ganska dåligt	62+	9	9-	5-	2-	8	9
	mycket/ganska bra	27-	78	73-	78+	85+	77	75
Fisk	mycket/ganska dåligt	14	8	6	7	3	5	6
	mycket/ganska bra	73	74	85	83	91	76	84
Nyckelhålmärkta livsmedel	mycket/ganska dåligt	73+	27	17-	13-	11-	14	18
	mycket/ganska bra	10-	38	50-	59+	65+	53	54
Flytande margarin	mycket/ganska dåligt	19	30+	21+	11	8-	6-	15
	mycket/ganska bra	61	51-	51-	60	69+	80	59
Hålla igen på godis...	mycket/ganska dåligt	5	3	3	2	3	4	2
	mycket/ganska bra	83	94	91	92	96	82	92
Salta mindre	mycket/ganska dåligt	63+	5-	9+	4-	3-	0-	8
	mycket/ganska bra	16-	73	73	75+	82+	81+	73
Matcirkeln	mycket/ganska dåligt	2	7	3	0	0	0	2
	mycket/ganska bra	82	89	91	96	97	95	94
Tallriksmodellen	mycket/ganska dåligt	64+	20	14	3-	2-	15	10
	mycket/ganska bra	22-	63	66	80+	93+	71	74
Nyckelhålmärkt margarin	mycket/ganska dåligt	77+	59	47	34-	28-	23	40
	mycket/ganska bra	9-	29	29	37+	43+	31	34
Magra mejeriprodukter	mycket/ganska dåligt	77+	52	40	34-	29-	35	38
	mycket/ganska bra	10-	26	33	45+	47+	32	38

+ signifikant fler än genomsnittet, - signifikant färre än genomsnittet

Bland dem som inte vet vart de skulle vända sig för att få personlig rådgivning är det fler som anser att råden om frukt och grönt, fullkorn, att välja nyckelhålmärkta livsmedel, salta mindre, tallriksmodellen och att välja magra mejeriprodukter stämmer dåligt med hur man ska äta.

Tabell 6. De som har fått eller inte fått personlig rådgivning det senaste året, vart de vände sig eller skulle vända sig och om de tycker att råden stämmer med hur man ska äta – mycket/ganska dåligt respektive mycket/ganska bra. Andel i procent.

		Ja, har fått personlig rådgivning		Nej, men skulle vända mig till			Totalt
		Vården	Annan	Vården	Annan	Vet ej	
Bastal		86	32	470	184	227	1000
Frukt & grönt	mycket/ganska dåligt	1-	0	2	2-	13+	5
	mycket/ganska bra	96+	95	91	92	78-	89
Fullkorn	mycket/ganska dåligt	25+	4-	4-	5	15+	9
	mycket/ganska bra	62-	84	84+	73	65-	75
Fisk	mycket/ganska dåligt	5	7	5	4	9	6
	mycket/ganska bra	85	90	84	8	82	84
Nyckelhålsmärkta livsmedel	mycket/ganska dåligt	20	7-	15	18	23+	18
	mycket/ganska bra	64	64	57	55	42-	54
Flytande margarin	mycket/ganska dåligt	14	11	14	16	16	15
	mycket/ganska bra	52	66	63	47	60	59
Hålla igen på godis...	mycket/ganska dåligt	2	3	2	2	3	2
	mycket/ganska bra	97	94	93	88	89	92
Salta mindre	mycket/ganska dåligt	7	2-	5	5	18+	8
	mycket/ganska bra	71	84	80	65	65-	73
Matcirkeln	mycket/ganska dåligt	1	0	1	2	2	2
	mycket/ganska bra	98	94	97	90	88	94
Tallriksmodellen	mycket/ganska dåligt	15	6	5	12	20+	10
	mycket/ganska bra	65	74	81	74	65-	74
Nyckelhålsmärkt margarin	mycket/ganska dåligt	34	48	37-	40	45	40
	mycket/ganska bra	27	27	41+	28	27-	34
Magra mejeriprodukter	mycket/ganska dåligt	29	28-	36	40	46+	38
	mycket/ganska bra	43	62+	40	39	30-	38

+ signifikant fler än genomsnittet, - signifikant färre än genomsnittet

Beteende

Det yttersta målet med kostråd är att påverka mottagarens beteende. Vi kan inte utvärdera om Livsmedelsverkets råd har påverkat svenskarnas beteende, det vill säga matvanor, eftersom så många andra faktorer än råden påverkar hur man äter. Vi kan dock mäta hur beteendet är, genom att undersöka hur svenskarna äter och jämföra det med några av kostråden. Indikatorfrågorna, som har använts i indikatorundersökningarna och nordisk monitorering, ger just en indikation på hur det står till med matvanorna i befolkningen.

Frukt & grönt

Det går inte att med indikatorfrågorna mäta om rådet att äta 500 gram frukt och grönsaker uppfylls, men om en medelportion frukt och grönsaker uppskattas till 100 gram innebär det att den önskade frekvensen skulle vara fem gånger om

dagen. I indikatorundersökningen 2010 var det tio procent som åt frukt och grönsaker fem gånger per dag eller oftare. I den nordiska monitoreringen 2011 var det 13 procent. Generellt sett äter kvinnor mer frukt och grönsaker än män och högutbildade mer än lågutbildade. I Riksmaten vuxna 2010-11 var det 17 procent som hade en konsumtion på 500 gram/dag eller mer. Medelvärdet låg på 339 gram/dag.

Fisk

Konsumtionen av fisk var i genomsnitt 1,5 gånger per vecka både i 2010 och 2011 års indikatorundersökningar. Rådet är att äta fisk 2-3 gånger i veckan. Sedan 2008 har det varit knappt 40 procent av befolkningen som äter fisk så ofta. I Riksmaten vuxna 2010-11 var det tre av tio som åt fisk minst två gånger per vecka.

Matfett i matlagningen

I indikatorundersökningarna 2008 och 2010 är det cirka hälften av konsumenterna som säger att de använder flytande margarin eller olja när de lagar mat, vilket är Livsmedelsverkets råd. Användandet av smör har ökat från 15 till 23 procent sedan 2008, då denna fråga var med för första gången. Användandet av hushållsmargarin har minskat. I Riksmaten 2010-11 var det drygt 60 procent som uppgav att de använder flytandet margarin eller olja i matlagningen och 17 procent som använder smör.

Kostindex

Livsmedelsverket har i uppdrag av regeringen att göra en bedömning av matvanorna i befolkningen. Ett kostindex har utarbetats baserat på svaren på de olika indikatorfrågorna. I tabell 7 redovisas hur svarsalternativen för frågorna har kategoriserats och graderats för ett sådant index. I vissa fall har svaren för två eller flera frågor slagits samman innan kategoriseringen. Det gäller frukt och grönsaker, hårt och grovt bröd samt godis, kaffebröd, läsk/saft och pommes frites/stekt potatis. Kategoriseringen och grupperingen bygger på resultaten från utvärderingen av frågorna (Sepp et al. 2004). Frågorna om typ av matfett, ost och korv är främst relaterade till innehållet av mättat fett, medan frågorna om frukt och grönsaker och grovt bröd är relaterade till innehållet av kostfibrer. Frågorna om godis, kaffebröd, läsk/saft och pommes frites/stekt potatis speglar kostens innehåll av socker. En summering av de enskilda kategorierna ger ett index på 0 till 12.

Tabell 7. Svartalternativen i frågorna kategoriseras och poängsätts enligt följande.

	Enhet	0 p	1 p	2 p
Frukt och grönsaker	ggr/dag	< 3	3-4	≥ 5
Bröd (hårt + grovt mjukt)	skivor/dag	< 1	1-2	≥ 3
Fisk och skaldjur	ggr/v	< 1	1-2	≥ 2
Godis, kaffebröd, läsk/saft, pommes frites	ggr/v	≥ 7	3-6	< 3
Matfett på smörgås	fetthalt	≥ 60 %	≤ 40 %	-
Ost 24-40 %	ggr/v	≥ 4	2-3	≤ 1
Korvrätter	ggr/v	> 1	≤ 1	-

I tabell 8 kan man se hur befolkningen fördelar sig på de olika kategorierna 2005-2011. Konsumtionen av fet korv är, tillsammans med ost, typ av matfett på smörgås, bullar och kakor, en indikator på mängden fett och mättat fett i kosten. Korvkonsumtionen tycks vara oförändrad sedan 2005. Resultaten visar dock att allt fler väljer ett matfett med högre fetthalt på smörgåsarna. Denna förändring började synas i 2008 års undersökning och blir än mer tydlig 2010 och 2011.

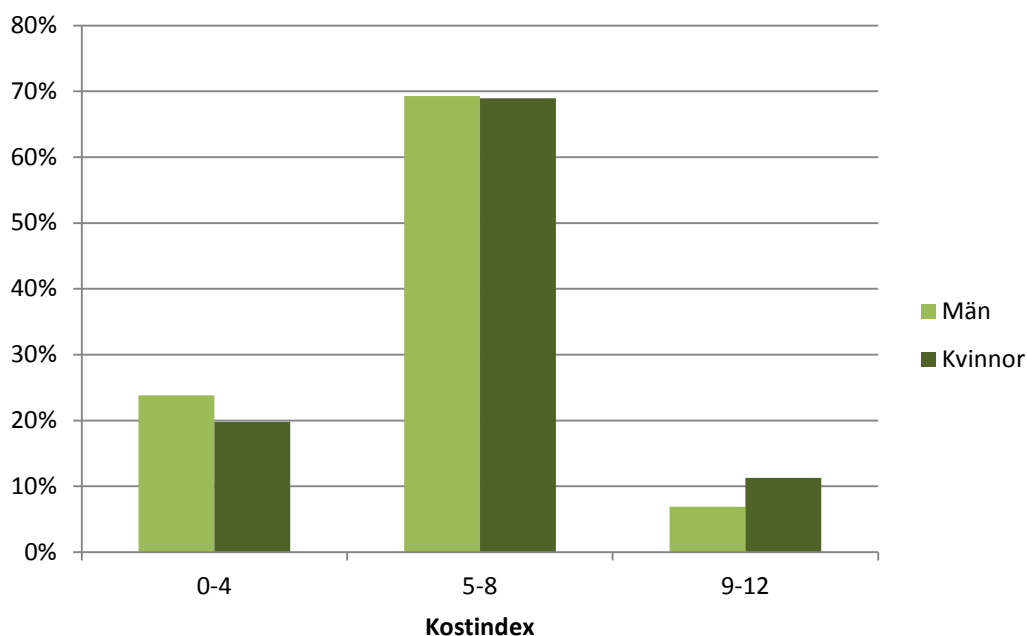
Tabell 8. Befolkningens procentuella fördelning i de olika kategorierna 2005-2011.

		2005 (n=1000)	2006 (n=1000)	2008 (n=1000)	2010 (n=1028)	2011 (n=1886)
Frukt och grönsaker (ggr/dag)	< 3	64	68	69	62	53
	3-4	26	25	23	28	34
	≥ 5	10	7	7	10	13
Bröd, hårt + grovt mjukt (skivor/dag)	< 1	11	10	11	16	17
	1-2	47	48	48	47	45
	≥ 3	42	42	41	37	38
Fisk som huvudmål (ggr/vecka)	< 1	25	23	23	19	20
	1	40	44	39	44	42
	≥ 2	35	33	38	38	38
Godis, kaffebröd, läsk/saft, pommes frites/stekt potatis (ggr/vecka)	≥ 7	37	37	33	33	28
	3-6	34	31	34	37	37
	< 3	29	32	33	31	35
Matfett på smörgås (% fett)	> 60 %	34	36	50	64	62
	< 40 %	66	64	50	36	38
Ost, 24-40 % fett (ggr/vecka)	> 4	56	59	58	63	54
	1-3	14	16	14	17	21
	< 1	30	25	29	20	25
Korvrätter (ggr/vecka)	> 1	12	12	12	13	14
	< 1	88	88	88	87	86

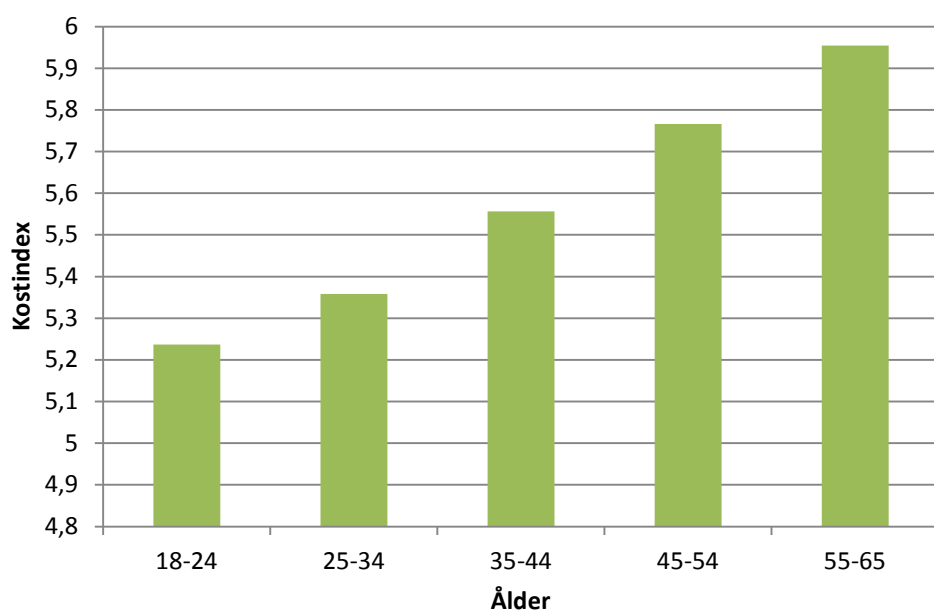
Generellt har kvinnor bättre matvanor än män. Det är fler kvinnor som har ett kostindex 9-12, det vill säga som äter jämförelsevis bra, medan det är fler män som har riktigt lågt kostindex. Kostindex ökar något med stigande ålder (figur 8).

Tabell 9. Kostindex för män och kvinnor. Medelvärden

	2005	2006	2008	2010	2011
Män	5,4	5,7	5,6	5,5	5,8
Kvinnor	6,0	6,2	6,2	5,8	6,2
Totalt	5,7	6,0	5,9	5,7	6,0



Figur 7. Fördelningen i kostindex för män och kvinnor i undersökningen Nordisk monitorering 2011. Kostindex 0-4 indikerar en dålig kost, 5-8 en medelmåttig kost och 9-12 en hälsosam kost.



Figur 8. Kostindex för olika åldersgrupper i undersökningen Nordisk monitorering 2011.

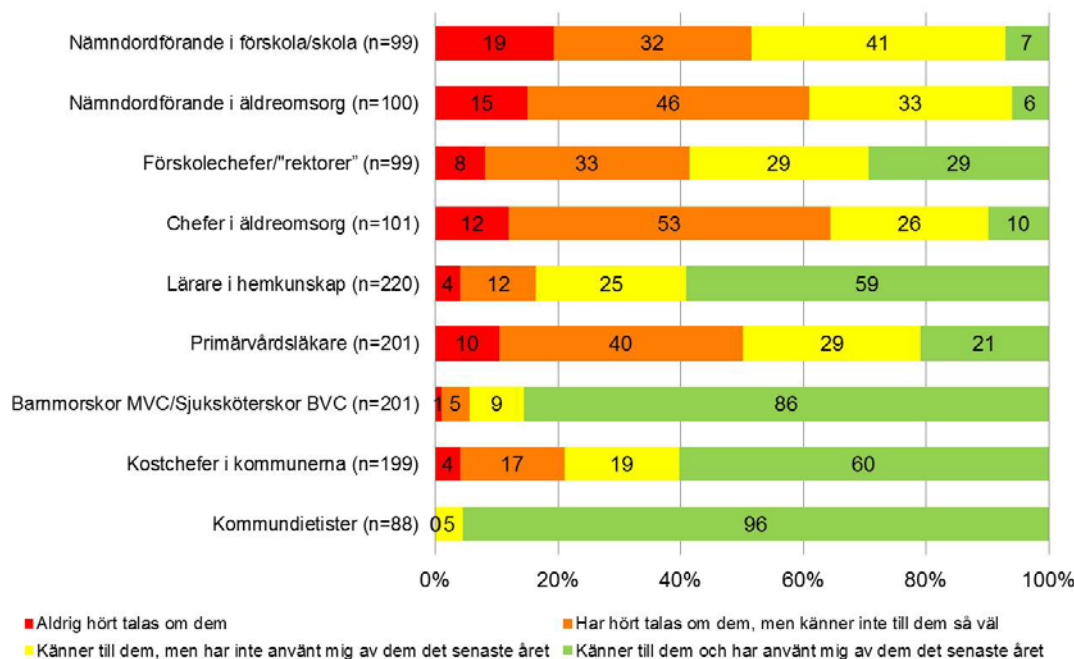
Sammanfattningsvis kan man säga att de råd där trenden är något positiv är för råden om att äta mycket frukt och grönt, att minska på godis, läsk, snacks och bakverk. När det gäller råd om matfett på smörgås och matfett i matlagning är trenden den motsatta. I övrigt har inga större förändringar skett sedan den första kostindexundersökningen genomfördes.

Kostarbetare

Kostarbetare är Livsmedelsverkets samlingsnamn på olika yrkesgrupper som på något sätt arbetar inom området bra matvanor. Det kan vara allt från beslutsfattare, som är med och påverkar vad som serveras inom offentlig verksamhet (skola, barnomsorg och äldreomsorg), till lärare, läkare, sjuksköterskor, dietister och nutritionister, som undervisar och ger råd om bra matvanor, kostchefer, som planerar matsedlar utifrån råd och rekommendationer, och journalister som skriver om mat och hälsa. En särskild grupp är de som här kallas kostrådgivare. De är personer som arbetar med kostrådgivning/hälsocoaching inom till exempel gym, viktminskningsklubbar, spa-anläggningar med flera branscher.

Kännedom

I förtroendemätningen 2011 tillfrågades kostarbetare hur väl de känner till Livsmedelsverkets kostråd.



Figur 9. "Hur väl känner du till Livsmedelsverkets kostråd?" Resultat från förtroendemätningen 2011 bland kostarbetare.

Kännedomen om Livsmedelsverkets kostråd är större bland de grupper som arbetar mer praktiskt med mat, matvanor och kostråd, det vill säga kommundietister, barnmorskor på mödravårdscentraler (MVC), sjuksköterskor på barnavårdscentraler (BVC), hem- och konsumentkunskapslärare och kostchefer, än i de mer ”administrativa grupperna”, det vill säga beslutsfattare och chefer. Bland de senare är det mellan tio och tjugo procent, som aldrig har hört talas om Livsmedelsverkets kostråd. Livsmedelsverket har de senaste åren arbetat mer med flera av de yrkesgrupper som har större kännedom om råden, framför allt sjuksköterskor på barnavårdscentraler och barnmorskor på mödravårdscentraler, kommundietister samt kostchefer.

I undersökningen om kostråd fick kostarbetare svara på frågan ”Livsmedelsverket har fem kostråd formulerade på ett särskilt sätt, som en fråga och en uppmaning om hur man kan äta för att äta hälsosamt. Hur väl känner du till dessa kostråd?”. De allra flesta känner till råden mycket väl och har använt sig av dem i sitt arbete (tabell 10). Bland dietister, hemkunskapslärare och sjuksköterskor var det 90 procent eller fler som svarar att de har använt sig av dem. Kännedomen är lägst bland idrottslärare, kostrådgivare och tandläkare.

Tabell 10. ”Livsmedelsverket har fem kostråd formulerade på ett särskilt sätt, som en fråga och en uppmaning om hur man kan äta för att äta hälsosamt. Hur väl känner du till dessa kostråd?” Från undersökningen om kostråd 2012-13. Svar i procent.

	Har inte hört talas om dem tidigare	Har hört talas om dem, men känner inte till dem så väl	Känner till dem, men har inte använt mig av dem i mitt arbete	Känner till dem, och har använt mig av dem i mitt arbete
Nutritionister (n=45)	0	2	31	67
Dietister (n=363)	0	0	5	95
Läkare (n=204)	3	6	14	77
Hemkunskapslärare (n=200)	1	4	6	90
Idrottslärare (n=200)	4	10	25	61
Kostrådgivare (n=159)	3	8	36	53
Tandläkare (n=200)	3	11	31	56
Tandhygienister (n=200)	4	5	34	58
Journalister (n=55)	0	4	24	73
Sjuksköterskor (n=200)	1	2	3	95

Kunskap

I undersökningen om kostråd fick kostarbetarna svara spontant på frågan vilka kostråd de skulle ge för en god hälsa. Det absolut mest nämnda rådet totalt sett är ”äta regelbundet”. Detta råd är ett av de tre mest nämnda råden, bland nio av de tio tillfrågade grupperna. Råd om att äta mer frukt och grönt är dock det råd som

hamnar i topp för flest delmålgrupper. Bland tandläkarna och tandhygienisterna är rådet att äta mindre socker vanligast. Lärare och journalister nämner rådet motion/fysisk aktivitet. Tabell 11 visar de råd som nämndes bland topp tre för de olika delmålgrupperna som ingick i undersökningen.

Tabell 11. De tre spontant mest nämnda kostråden för de olika delmålgrupperna i undersökningen om kostråd 2012-13.

	1	2	3
Nutritionister	Mer frukt och grönt	Mer fisk	Äta varierat
Dietister	Mer frukt och grönt	Äta regelbundet	Mer fisk
Läkare	Mer frukt och grönt	Äta balanserat	Äta varierat
Sjuksköterskor	Mer frukt och grönt	Äta regelbundet	Mindre socker
Tandläkare	Mindre socker	Äta regelbundet	Mindre godis, läsk
Tandhygienister	Mindre socker	Äta regelbundet	Mindre godis, läsk
Hemkunskapslärare	Äta balanserat	Motion/fysisk aktivitet	Äta regelbundet
Idrottslärare	Äta balanserat	Äta regelbundet	Motion/fysisk aktivitet
Kostrådgivare	Mindre socker	Mer frukt och grönt	Äta regelbundet
Journalister	Mer frukt och grönt	Äta	Motion/fysisk aktivitet

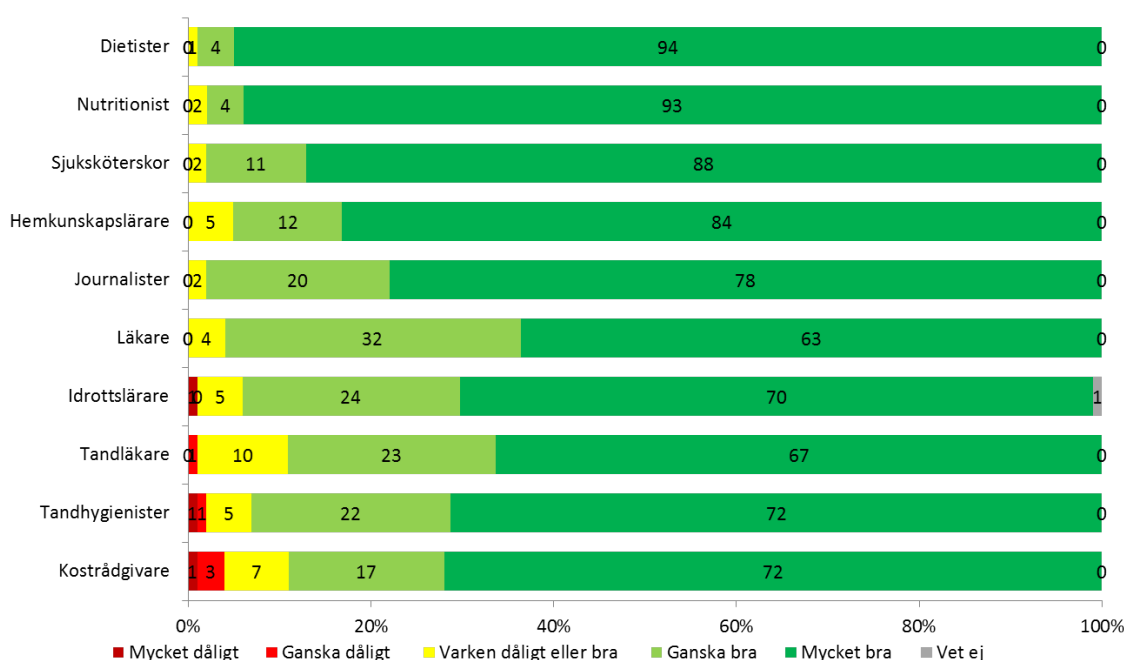
Av Livsmedelsverkets fem kostråd är det råd om frukt och grönt samt råd om fisk, som nämns bland topp tre. Nutritionister och dietister är de som nämner flest råd per intervjuperson. Det är också de som nämner råd om att äta mer fisk i betydligt större utsträckning än andra. Även många läkare nämner fiskrådet. Läkarna (21 %), tillsammans med tandläkarna (14 %) och kostrådgivarna (16 %), är också de som oftare än övriga skulle ge rådet att minska på intaget av kolhydrater. Läkare (14 %) och dietister (13 %) utmärker sig också genom att nämna att man ska välja lättprodukter. Kostrådgivarna utmärker sig genom att nämna vikten av att välja naturliga råvaror (18 %).

Attityd

Attityden till kostråd mättes även bland kostarbetare genom att ställa frågan om hur väl de tyckte att en rad kostråd för hälsosamma matvanor stämmer med deras egen uppfattning. De fick också besvara frågan om de tycker att något av råden kan tas bort, är onödigt eller är felaktigt.

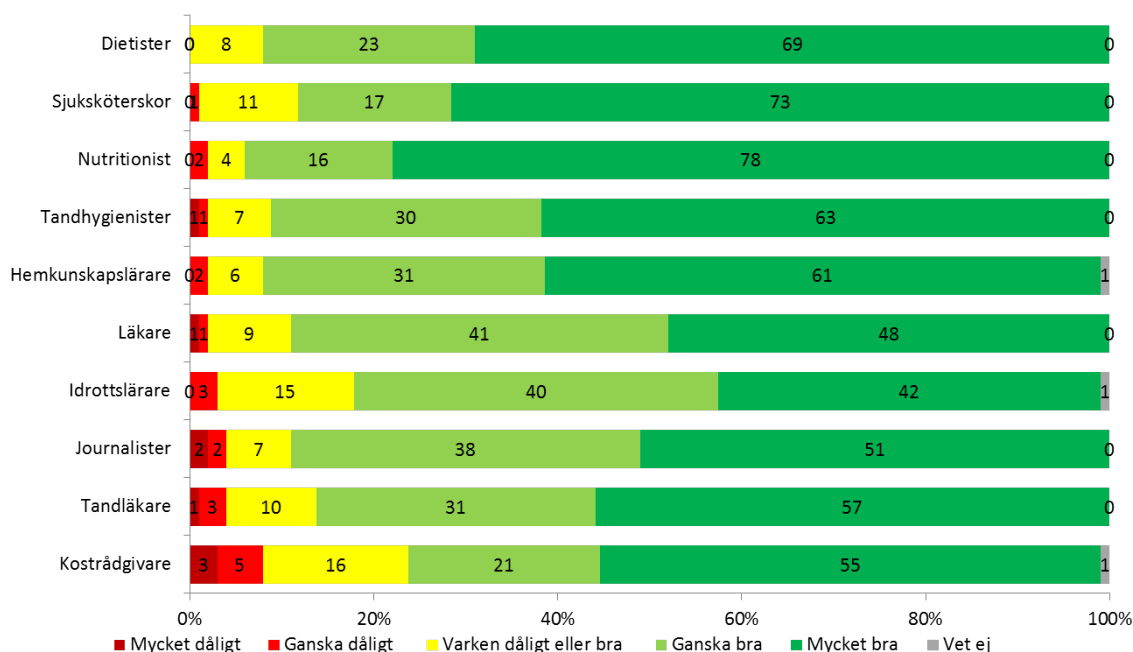
93 procent av de tillfrågade kostarbetarna ger råd till andra om hur man äter hälsosamt eller informerar, undervisar eller skriver om mat och hälsa på något sätt. Av dessa svarade 79 procent att de ger personlig rådgivning. Det är framför allt journalisterna som inte ger personlig rådgivning. Detta bekräftar att de grupper som undersökningen omfattar till största delen är vidareinformatörer av kostråd, vars attityd till råden har betydelse för hur och om de sprids vidare till konsumenterna.

I princip alla tycker att rådet om att äta mycket frukt och grönt stämmer med deras egen uppfattning om vad som är hälsosamt. De få som hade någon invändning mot rådet pekade framför allt på att man inte bör äta så mycket frukt.



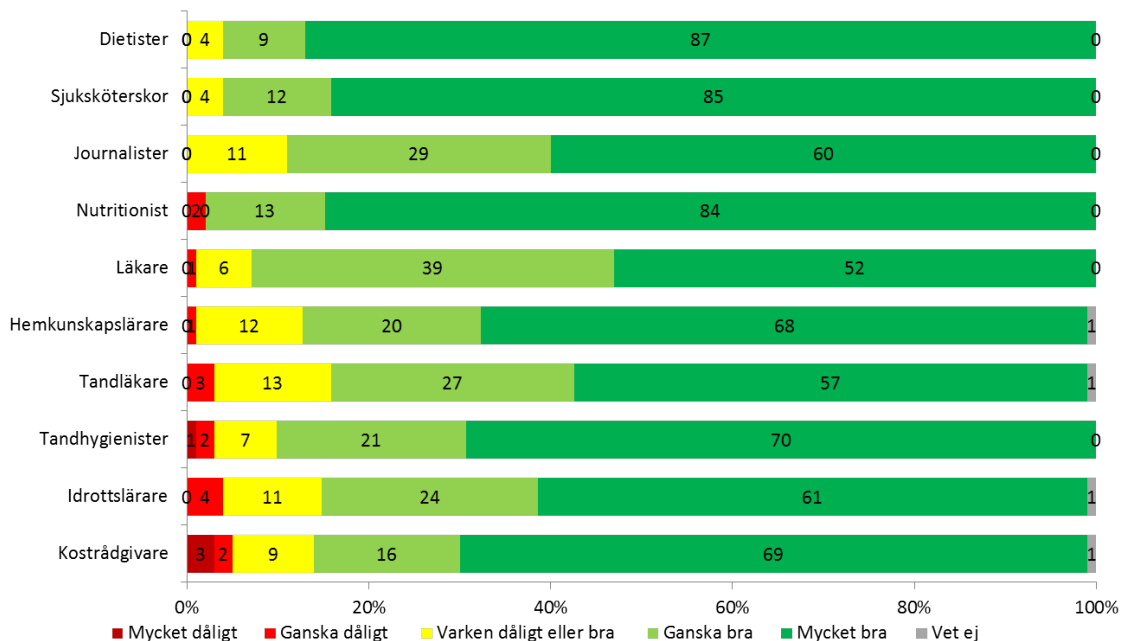
Figur 11. Kostarbetares attityd till rådet att äta mycket frukt och grönt, gärna 500 gram.

Även rådet att välja fullkornsprodukter anser de flesta stämmer mycket bra eller ganska bra med deras egen uppfattning om vad som är hälsosamt. De som tycker att rådet stämmer dåligt påpekar att alla inte "tål" fullkorn. Några menar också att man inte behöver äta fullkorn om man äter mycket frukt och grönsaker, eftersom dessa livsmedel bidrar med fibrer. Detta tyder på att det finns en viss okunskap om nyttan med fullkorn.



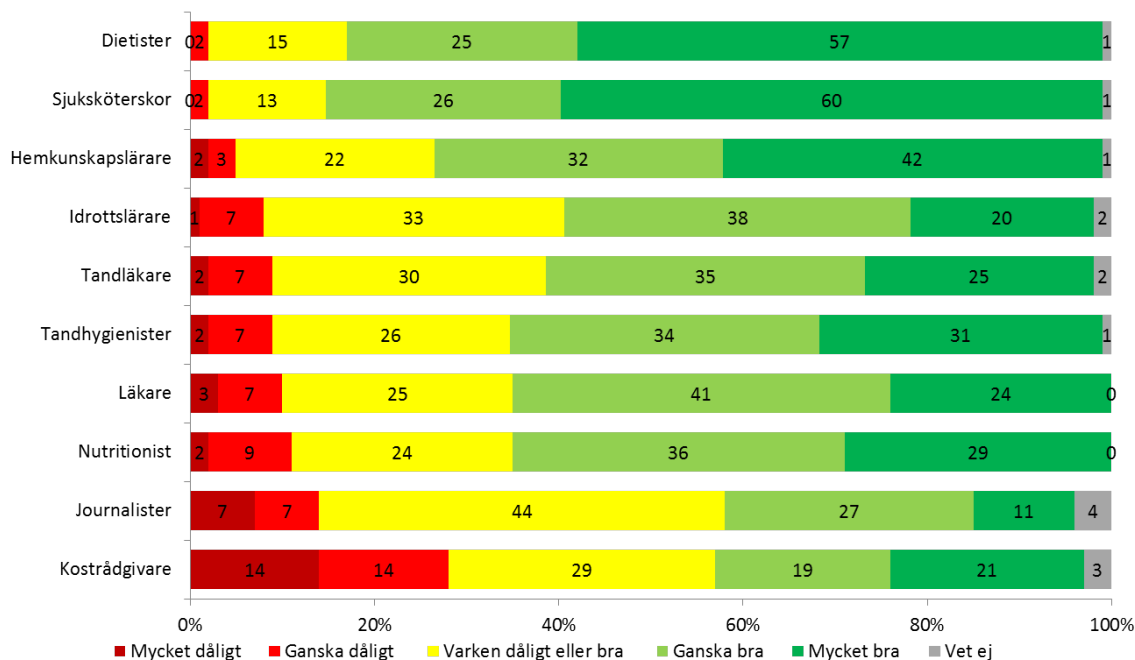
Figur 12. Kostarbetarnas attityd till rådet att i första hand välja fullkornsprodukter när man äter bröd, flingor, gryn, pasta och ris.

Majoriteten tycker att rådet om fisk stämmer mycket eller ganska bra med deras egen uppfattning. De som har något att invända mot rådet pekar framför allt på miljöaspekterna; utfiskning och rödlistning (fiskar som man inte bör äta enligt världsnaturfonden WWF) nämns, men även det faktum att man inte bör äta vissa sorters fisk på grund av innehåll av miljögifter. Dessutom påpekas det att det av detta råd inte framgår att man ska välja fet fisk.



Figur 13. Kostarbetarnas attityd till rådet om att äta fisk 2-3 gånger i veckan.

Majoriteten i de flesta yrkesgrupperna tycker att rådet om att välja nyckelhålmärkta livsmedel stämmer ganska bra eller mycket bra med deras egen uppfattning om vad som är hälsosamt. Jämfört med de andra råden finns dock fler negativa röster mot detta råd. I synnerhet bland kostrådgivarna (28 %) och journalisterna (14 %), däremot är det mycket få bland sjuksköterskor (2 %) och dietister (2 %) som tycker att rådet stämmer dåligt.

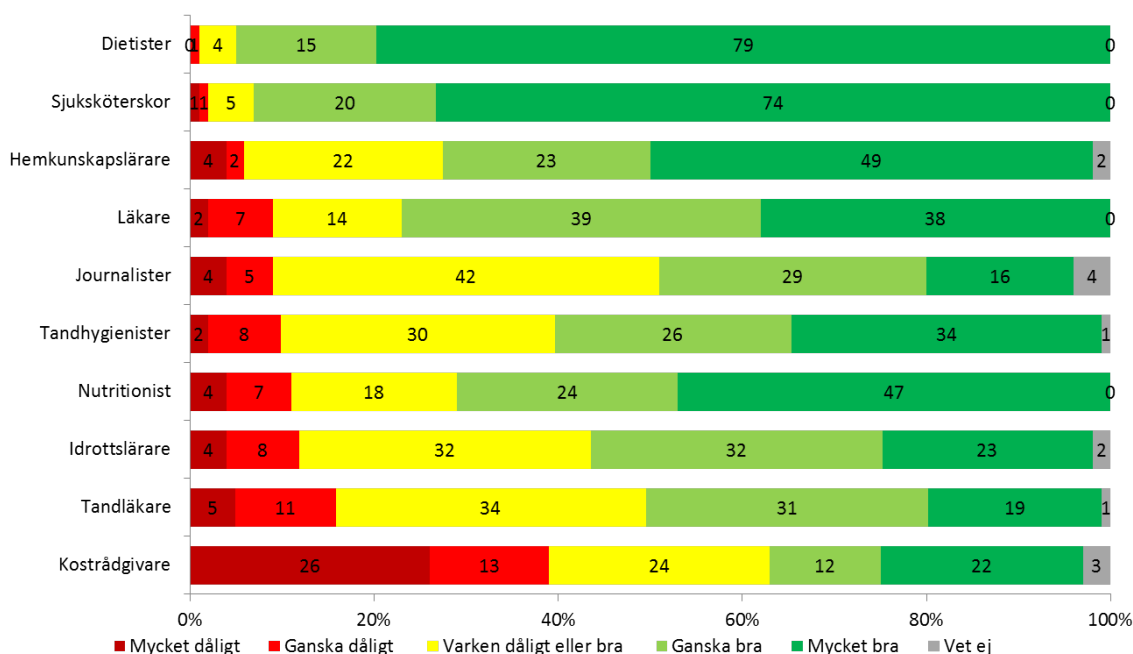


Figur 14. Kostarbetarnas attityd till rådet att välja nyckelhålmärkta livsmedel.

I de öppna kommentarer som intervjupersonerna kunnat lämna i undersökningen anses nyckelhålssymbolen bland annat som "omodern" och "otidsenlig". Flera menar att nyckelhålsprodukter innehåller "massa socker och tillsatser". Det finns också flera missuppfattningar om vad symbolen står för, till exempel att nyckelhålet "bara tar hänsyn till fettnivån", att "korvar är märkta men inte rent kött" och att "frukt och grönt är inte märkta". "Alla nyckelhålsprodukter är inte nyttiga" är en annan kommentar. En del menar att nyckelhålet inte fungerar som kostråd, eftersom förtroendet för det har minskat och att kunskapen om vad det står för är låg bland konsumenterna. Som en nutritionist uttryckte det: "Det har gått troll i denna rekommendation. Man tycker sig hitta produkter som är nyckelhålmärkta men ändå jätteonyttiga. Detta har ibland använts som tecken på hur usla kostexperter är på att kunna något om kost. Så för att fortsätta med detta budskap behöver nyckelhålmärkningen ses över och "upprättelsekampanj" bedrivs för att nyckelhålet ska tas på allvar."

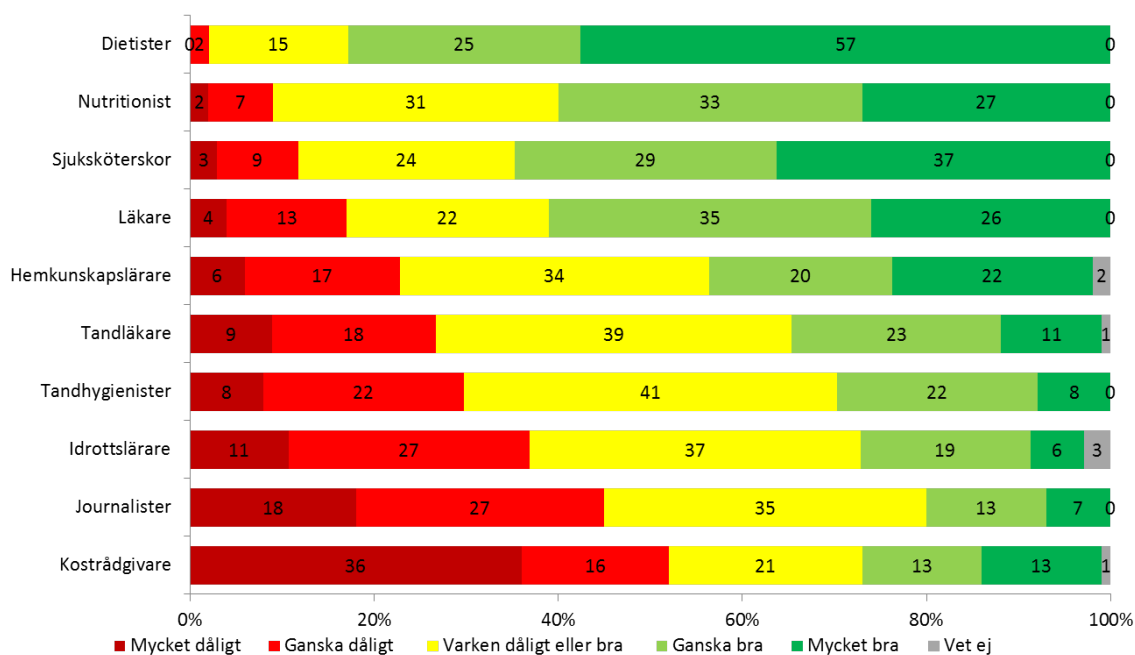
Även om de flesta tycker att rådet om att byta till flytande margarin eller olja när man lagar mat stämmer med deras uppfattning om vad som är ett hälsosamt råd, så är det fler som är tveksamma eller negativa mot detta råd jämfört med övriga råd. Det man är kritisk mot är flytande margarin, bland annat med argumenten att "det innehåller palmolja, transfetter och mättat fett". "Flytande

margarin och olja är inte samma sak. Olja är bra men inte margarin.” är en annan kommentar. Många menar också att smör är ”bättre”, ”naturligare” och ”godare”. Den största andelen negativa återfinns bland kostrådgivarna.



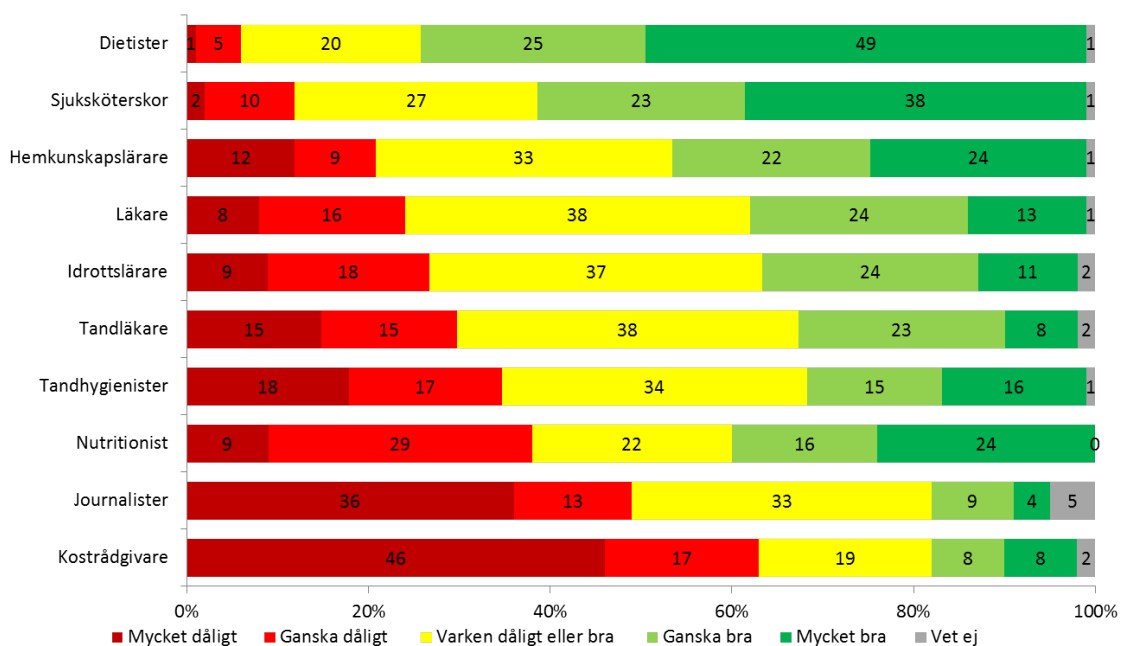
Figur 15. Kostarbetarnas attityd till rådet att byta till flytande margarin eller olja när man lagar mat, i undersökningen om kostråd.

Livsmedelsverket rekommenderar att man ska välja magra mejeriprodukter och även om detta råd inte ingår bland ”de fem” ställdes frågan om vad man tycker om detta råd i undersökningen om kostråd. Majoriteten bland nutritionister, dietister, läkare och sjuksköterskor tycker att detta råd stämmer mycket bra eller bra med deras uppfattning om vad som är hälsosamt. I vissa grupper var många negativa till detta råd, i synnerhet journalister och kostrådgivare, där det är fler negativa än positiva.



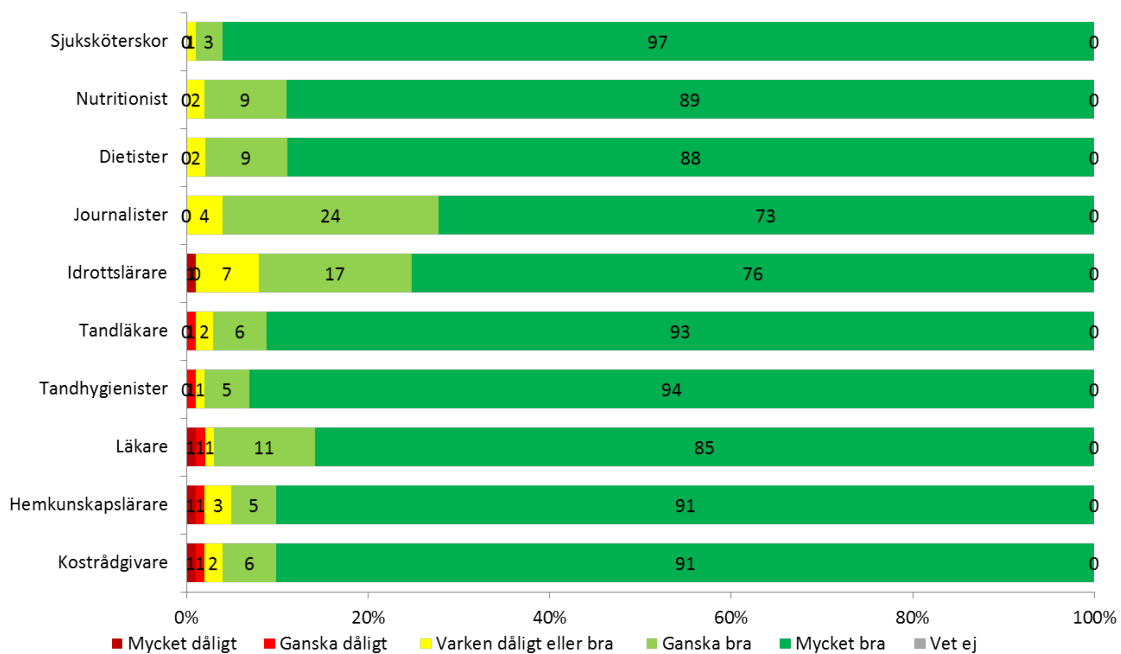
Figur 16. Kostarbetarnas attityd till rådet att välja magra mejeriprodukter, i undersökningen om kostråd.

När det gäller rådet att välja nyckelhålsmärkt margarin på smörgåsen finns en hög acceptans för rådet bland dietister och sjuksköterskor. Däremot syns en tydlig negativ attityd bland kostrådgivare och journalister, där 63 respektive 49 procent tycker att detta råd stämmer mycket eller ganska dåligt med deras uppfattning om vad som är hälsosamt. Det är ofta samma personer i de olika delmålgrupperna som är negativa till de tre råden om nyckelhålet, margarin och magra mejeriprodukter.

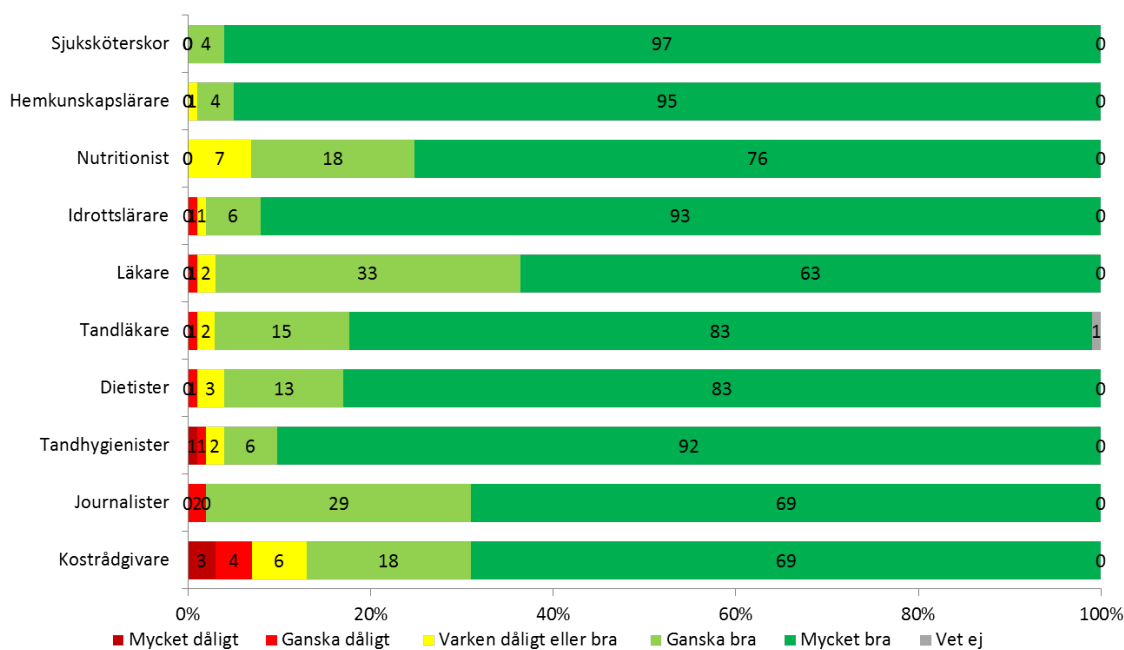


Figur 17. Kostarbetarnas attityd till rådet att välja nyckelhålmärkt margarin på smörgåsen

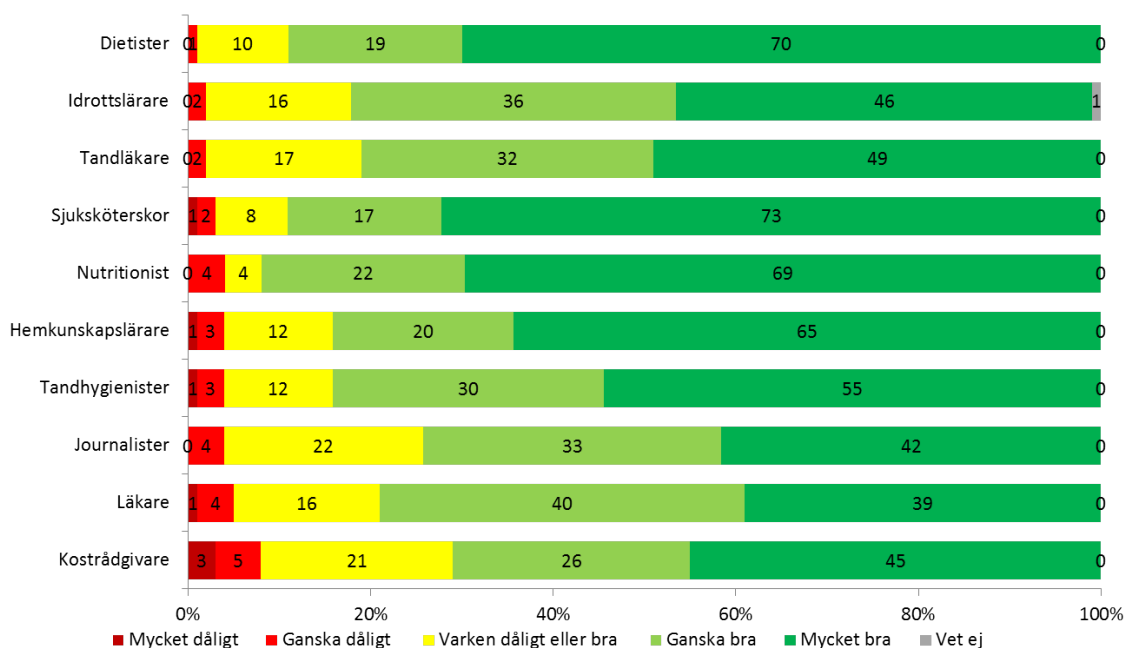
När det gäller rådet om att hålla igen på godis, läsk, snacks och bakverk instämmer i princip alla i att det är ett bra råd (figur 18). Detsamma gäller rådet att äta varierat (figur 19) och att minska på saltintaget (figur 20).



Figur 18. Kostarbetarnas attityd till rådet att minska på godis, läsk, snacks och bakverk.

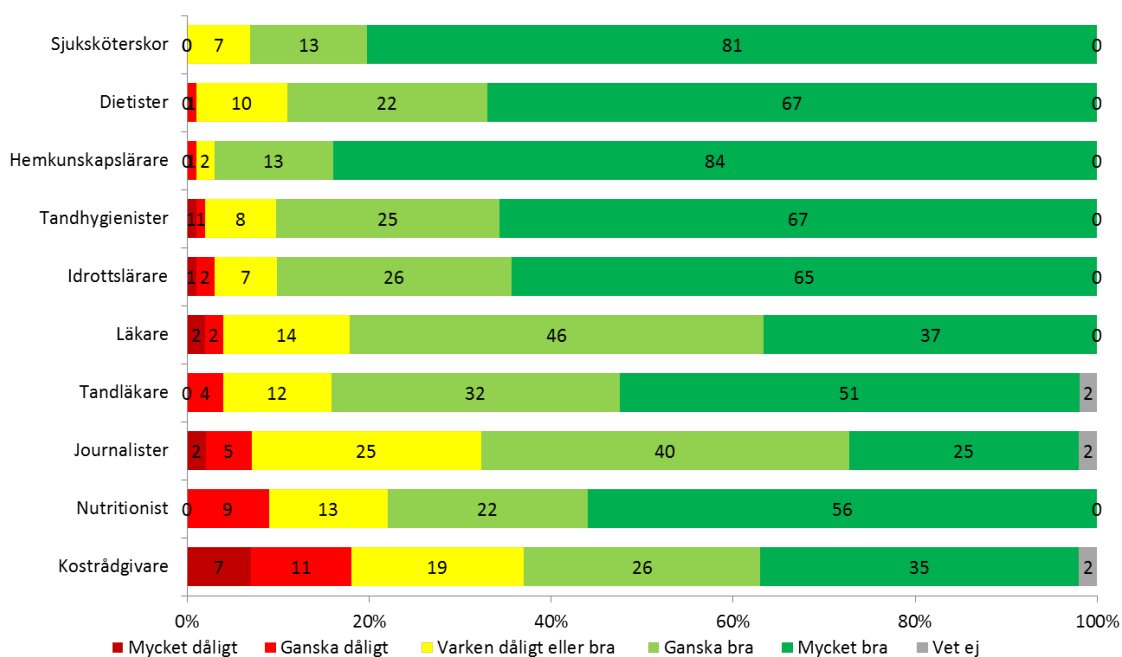


Figur 19. Kostarbetarnas attityd till rådet att äta varierat.



Figur 20. Kostarbetarnas attityd till rådet att minska på saltintaget.

Bland kostrådgivarna är det ganska många som inte tycker att rådet att äta enligt tallriksmodellen är ett bra råd. Även en del journalister och nutritionister ifrågasätter detta som ett bra råd. Men generellt tycker de flesta att tallriksmodellen är ett ganska bra eller mycket bra råd.



Figur 21. Kostarbetarnas attityd till rådet att äta enligt tallriksmodellen.

Sammanfattningsvis finns bland kostarbetarna en hög acceptans för kostråden om att äta varierat, hålla igen på godis, läsk, glass, snacks och bakverk, äta mycket frukt och grönt, äta fisk 2-3 gånger i veckan, minska på saltintaget, välja fullkornsprodukter och att äta enligt tallriksmodellen. Lägre acceptans finns för råden att välja nyckelhålmärkta livsmedel, att välja flytande margarin eller olja när man lagar mat och framför allt mot råden att använda nyckelhålmärkt margarin på smörgåsen och att välja magra mejeriprodukter/mejeriprodukter med låg fetthalt. Detta är särskilt tydligt i vissa grupper av kostarbetare. Kritiken handlar ofta om att rådet inte fungerar för att acceptansen hos konsumenterna är låg eller att rådet inte är målgruppsanpassat.

Saknas något kostråd?

Som tidigare nämnts tillfrågades kostarbetarna om de kände till att Livsmedelsverket har fem kostråd formulerade på ett särskilt sätt, som en fråga och en uppmaning om hur man kan äta för att äta hälsosamt. De som kände till detta fick även svara på frågan om de tycker att det saknas något råd bland dessa fem.

Ungefär hälften av kostarbetarna tycker att det saknas något eller några kostråd bland de fem – kostrådgivarna (75 %) och nutritionister (62 %) i större utsträckning och idrottslärarna i lägre utsträckning (39 %). De råd som nämndes oftast bland de som saknas var att man ska dricka vatten, vara fysiskt aktiv och minska på konsumtionen av godis, läsk, glass, snacks och bakverk.

Tabell 12. Andel (procent) i de olika målgrupperna som tycker att det saknas något kostråd bland de fem.

Delmålgrupp	Antal	Ja, råd saknas (%)	Nej (%)	Vet ej (%)
Nutritionister	45	62	16-	22+
Dietister	363	48	24-	28+
Läkare	204	44	37	19+
Hemkunskapslärare	200	52	45	4-
Idrottslärare	200	39-	60+	2-
Kostrådgivare	159	74+	21-	4-
Tandläkare	200	56	41	3-
Tandhygienister	200	51	47+	3-
Journalister	55	47	44	9
Sjuksköterskor	200	45	53+	3-

+ signifikant fler än genomsnittet, - signifikant färre än genomsnittet

De flesta tycker inte att det är något råd bland de fem som kan tas bort, är onödigt eller fel. Undantagen är kostrådgivarna (62 %) och journalisterna (66 %) där majoriteten tycker att det finns råd som är felaktiga. I vissa grupper anser närmare var fjärde person att rådet att välja nyckelhålmärkta livsmedel kan tas bort. De råd som får mest kritik är ”välj gärna nyckelhålmärkt” och ”byt till flytande margarin eller olja när du lagar mat”.

Tabell 13. Andel (procent) bland kostarbetarna som anser att något av Livsmedelsverkets fem kostråd kan tas bort, är onödigt eller fel. Flera svar möjligt.

Delmålgrupp	Antal	Ja, rådet kan tas bort, är onödigt eller fel					Nej
		Mycket frukt och grönt	Fisk ofta	Välj fullkorn	Välj nyckelhålmärkt	Byt till flytande margarin/olja	
Nutritionister	45	2	4	-	24+	16	67
Dietister	363	1	2	4	7-	2-	87+
Läkare	204	1	5	4	24+	14	61-
Hemkunskapslärare	200	1	3	2	12	12	73
Idrottslärare	200	1	2	1	8	12	79+
Kostrådgivare	159	6+	7+	11+	23+	47+	38-
Tandläkare	200	4	4	4	7-	20+	69
Tandhygienister	200	4	1-	2	9	17	71
Journalister	55	-	7	4	20	35+	44-
Sjuksköterskor	200	-	3	3	8	4-	84+

+ signifikant fler än genomsnittet, - signifikant färre än genomsnittet

De som svarade att de känner till och har använt sig av råden i sitt arbete fick frågan vilken användning de har haft av att råden var formulerade på ett särskilt sätt – som en fråga och med en uppmaning om hur man ska äta för att äta hälsosamt. I samtliga delmålgrupper är det mer än hälften som svarar att de har haft stor eller mycket stor användning av detta. Bland läkare, hemkunskapslärare

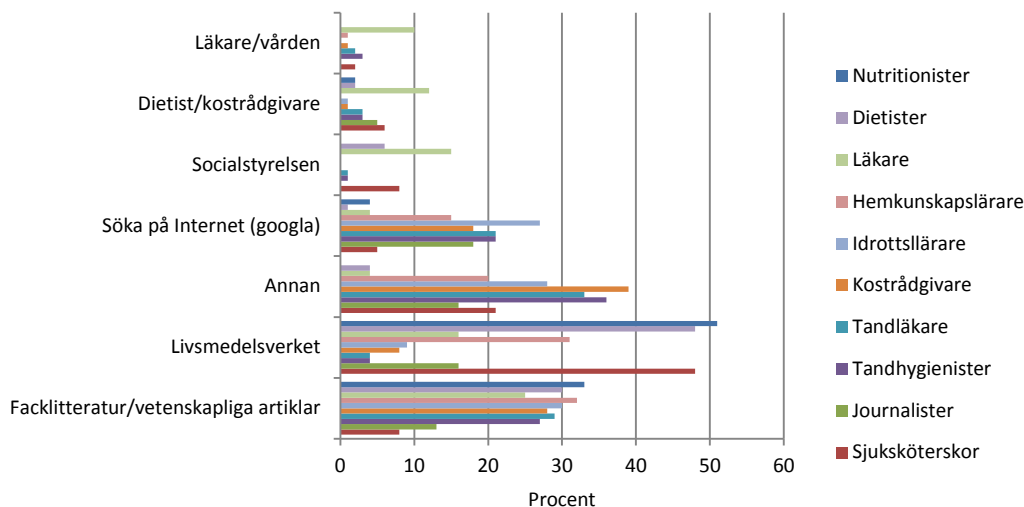
och sjuksköterskor är det över 70 procent som säger att de har haft stor eller mycket stor användning av att råden är formulerade på ett särskilt sätt, det vill säga som en fråga och en uppmaning om hur man kan äta för att äta hälsosamt.

Beteende

Utvärderingen av kostarbetarnas beteende handlar inte om hur de äter, utan om hur de använder kostråden, var de söker information och om de har använt något informationsmaterial eller verktyg från Livsmedelsverket.

På frågan vart man skulle vända sig i första hand för att få information om bra matvanor svarade 41 procent av kostarbetarna i förtroendemätningen 2011 Livsmedelsverket och 28 procent dietist/kostrådgivare/kostexpert. Om man dessutom lägger till vad de nämner i andra och tredje hand så var det 55 procent som skulle vända sig till Livsmedelsverket.

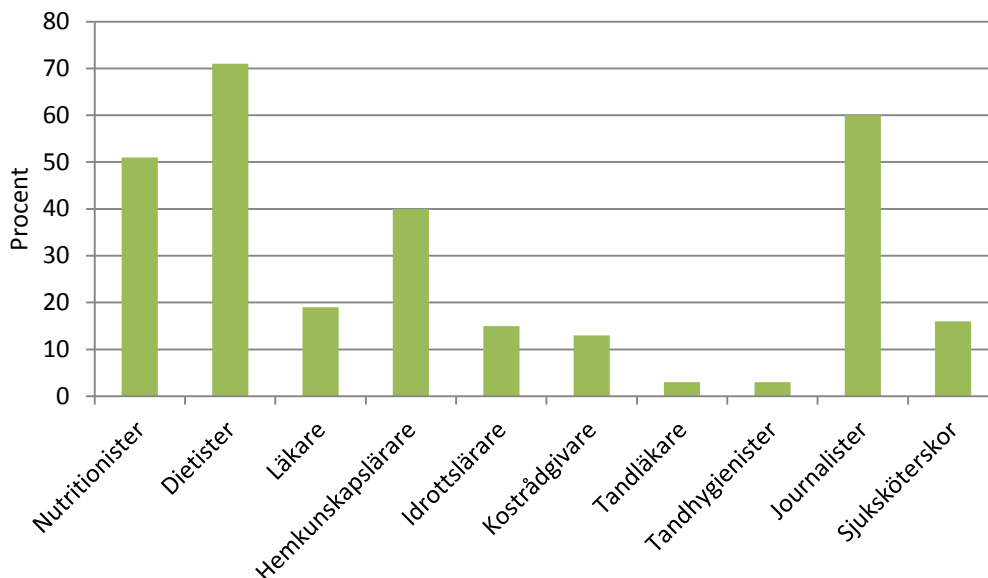
I undersökningen om kostråd ställdes samma fråga. Det vanligaste svaret bland nutritionister, dietister och sjuksköterskor är att de i första hand skulle vända sig till Livsmedelsverket. För läkare, idrottslärare, tandläkare och tandhygienister är Livsmedelsverket inte samma naturliga källa. Journalisterna utmärker sig genom att deras vanligaste svar är att de i första hand skulle vända sig till forskare/expert (29 %).



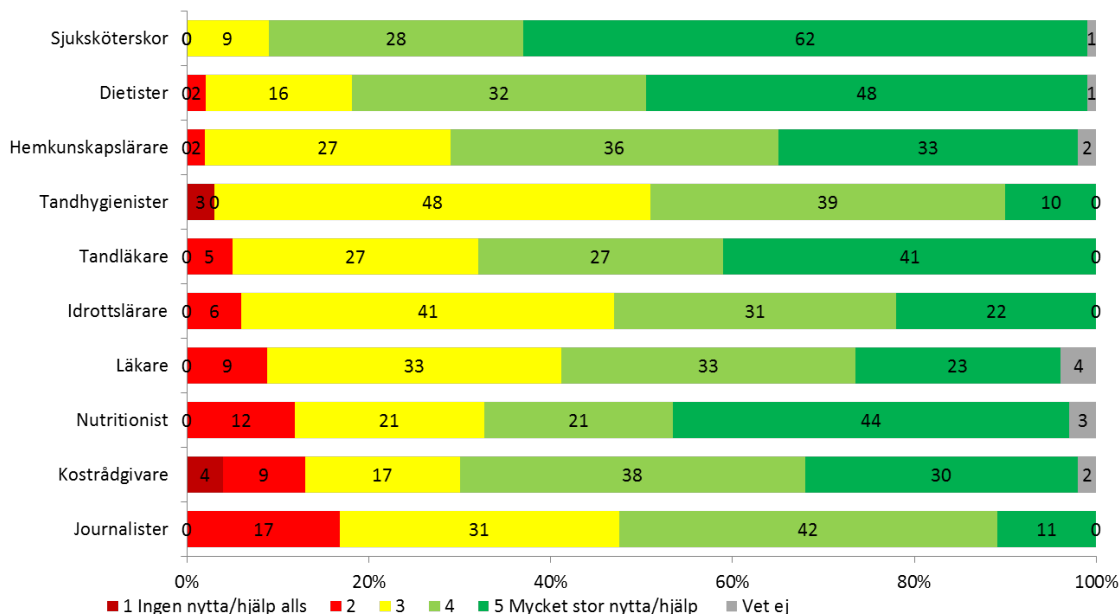
Figur 22. Vart kostarbetarna skulle vända sig i första hand för att få information om bra matvanor. Återkommande svar i "Annan" är utbildad själv, läroböcker från utbildningen, kurser, egen erfarenhet och kunskap, nyheter och media, tidningar och böcker, föreläsningar, livsmedelsproducenter och läkemedelsföretag.

Använder man sig då att något material eller verktyg från Livsmedelsverket i sitt arbete? Svaren varierar mellan olika grupper. Flitigast att använda sig av Livsmedelsverket är nutritionisterna och dietisterna. Men även journalisterna och sjuksköterskor. Det är många som säger att de använder sig av Livsmedelsverkets

webbplats (figur 22). Tallriksmodellen är det 12 procent av hemkunskapslärarna som nämner. 30 procent av sjuksköterskorna använder råd för spädbarn och småbarn. De som säger att de använder materialet med Livsmedelsverkets fem kostråd är nutritionister, dietister och sjuksköterskor. De som använder material/verktyg tycker också ofta att de har haft nytta av det (figur 23).



Figur 22. Andel (procent) som säger att de använder sig av Livsmedelsverkets webbplats.



Figur 23. "Vilken nytta/hjälp skulle du säga att du har av Livsmedelsverkets material/verktyg i ditt arbete?" Svar bland de som säger att de använder stöd material från Livsmedelsverket.

Även i förtroendemätningen 2011 uppfattades nyttan med kostråden som hög av de allra flesta som använt dem, i synnerhet barnmorskor MVC/ sjuksköterskor BVC samt kommundietister, där åtta av tio anser att nyttan varit mycket hög.

Deltagarna i förtroendemätningen visade även ett stort intresse för råd och stöd från Livsmedelsverket i yrkesrollen. Bland kommundietister, barnmorskor MVC/sjuksköterskor BVC och de kommunala kostcheferna var det så många som 94 procent, 86 procent respektive 78 procent som har ett mycket stort intresse för råd och stöd från Livsmedelsverket.

Varför har man inte använt de fem kostråden?

Många av dem som känner till de fem kostråden men inte har använt dem, svarar att anledningen är att man inte ger kostråd, antingen för att det inte ingår i arbetsuppgifterna eller för att man inte kommer i kontakt med patienter/klienter.

Några andra exempel på svar:

I de fall jag ger råd går jag in mer fördjupat i vetenskapen. Livsmedelsverkets råd är lite förenklade - för att vara enkelt att ta till sig för den allmänna befolkningen. Jag tycker de har gjort en bra avvägning, men när man ger individuella råd eller undervisar kan man gå in lite mer på djupet.

(Nutritionist)

Därför att jag arbetar med svårt sjuka människor som har liten eller ingen aptit, minskat i vikt och för dem gäller det att få in så mycket kalorier som möjligt på liten volym. Då är det inte riktigt applicerbart.

(Dietist)

Går inte helt samman med Socialstyrelsens råd - tror jag.

(Läkare)

Man minskar inte fetmarelaterade hälsoproblem med de råden.

(Läkare)

Jag har använt flera stycken av råden, men inte alla. Jag förespråkar inte användning av nyckelhålmärkt mat, eftersom jag tycker att det är för stort fokus på fettinnehållet.

(Hemkunskapslärare)

Jag säger att man ska äta mycket frukt och grönt, men jag hänvisar inte till Livsmedelsverket.

(Kostrådgivare)

För det första så avråder jag från att man använder margarin eller olja. Jag tycker även att man inte ska äta så mycket sädprodukter som Livsmedelsverket rekommenderar. Sedan så kan fiskrekommendationen specificeras, då det är för otydligt. Finns många olika typer av fisk och vissa är mer förgiftade än andra. (Kostrådgivare)

Slutsatser

De kostråd som i första hand finns i konsumenternas medvetande är att äta mer frukt och grönt, äta mindre socker och äta varierat. Nästan alla i befolkningen kan nämna några kostråd för hälsosamma matvanor.

Undersökningen visar att yngre (18-29 år) och män mer sällan kan nämna kostråd än äldre och kvinnor. Detta kan bero på att yngre och män är mindre intresserade av hälsoinformation, vilket också andra undersökningar visar. Kunskapen om olika kostråd skiljer sig också mellan olika generationer, t ex nämner äldre oftare att man ska äta mer fisk och mindre fett, medan yngre oftare nämner att man ska undvika eller äta mindre socker.

Av Livsmedelsverkets kostråd är acceptansen hög (andelen som tycker rådet är bra är minst 70 procent, andelen som tycker rådet är dåligt är högst 10 procent) för:

- att hålla igen på godis, läsk, glass, snacks och bakverk
- att äta mycket frukt och grönt,
- att äta fisk 2-3 gånger i veckan
- att välja fullkornsprodukter
- att salta mindre, minska på saltintaget
- att äta enligt tallriksmodellen

Råden som befolkningen har lägre acceptans för (andelen som tycker rådet är bra är lägre än 60 procent *eller* andelen som tycker rådet är dåligt är högre än 20 procent)

- att använda nyckelhålmärkt margarin på smörgåsen
- att välja magra mejeriprodukter/mejeriprodukter med låg fetthalt
- att välja nyckelhålmärkta livsmedel
- att välja flytande margarin eller olja när man lagar mat

Råden att välja nyckelhålmärkta livsmedel, magra mejeriprodukter eller att välja bort smör till förmån för flytande margarin och olja är alltså råd som inte alla konsumenter håller med om.

Okunskap om vad nyckelhålmärkningen betyder och innebär kan vara en bidragande orsak till ett lågt förtroende för symbolen. Kunskapen som finns tycks vara från den tiden då nyckelhålet lanserades på 90-talet och de förändringar i regelverket som skett är okända för gemene man. Det finns också en tro att nyckelhålet är något som livsmedelsindustrin står för och den ses därför inte som neutral. Det är viktigt att klargöra nyckelhålets innebörd, men också Livsmedelsverket som avsändare och utvecklare av nyckelhålet och vårt oberoende gentemot livsmedelsindustrin. Svårigheterna med nyckelhålet visar också på vikten av uthålliga kommunikationsinsatser, det räcker inte med en kampanj vid ett tillfälle.

Misstron mot lättprodukter och margarin är en stor och avgörande utmaning när det gäller att kommunicera rekommendationer rörande fett och fettkvalitet.

Kostråd är ett viktigt sätt att förmedla kunskap om vad som är bra matvanor. Resultaten från undersökningarna belyser också vikten av att kommunicera bakgrunden, motiveringen till råden. Det räcker inte att förmedla vad och hur, råden måste också vara tydliga om *varför* det är bra att välja vissa livsmedel istället för andra. I undersökningen framkommer också önskemål om att de fem kostråden ska ta upp fler aspekter av kosten än de gör idag, att de ska förmedla en helhetssyn. Budskapet om vikten av en varierad och balanserad kost och tallriksmodellen är kända och accepterade råd hos många. Även råd, som kan anses självklara och som alla känner till, till exempel att minska på konsumtionen av godis, läsk, snacks och bakverk, är viktiga att förmedla.

En viktig slutsats är att befolkningen inte äter i enlighet med råden från Livsmedelsverket, i vissa fall går snarare utvecklingen åt fel håll. Detta gäller val av matfett, där smöranvändningen har ökat. Konsumtionen av frukt och grönsaker har dock förbättrats de senaste tio åren vilket är mycket positivt. Denna trend bör uppmuntras.

Även om kunskapen om vad som är bra matvanor är relativt hög hos många finns inget direkt samband mellan kunskap och beteende. Detta är en kommunikativ utmaning som är liknande för områden som alkoholkonsumtion, rökning, HIV smitta etc. Det är viktigt att inse att kostråd inte ensamt kan förändra beteenden, utan att det behövs andra insatser, från många olika aktörer i samhället, för att överbrygga de hinder som finns för människor att välja bra matvanor.

Bland kostarbetarna är bilden av råden ungefär densamma som bland konsumenterna, även om det finns skillnader mellan olika målgrupper. Dietister och sjuksköterskor är mest positiva till Livsmedelsverkets kostråd, kostrådgivare/hälsocoacher är oftare kritiska. Vissa råd är i högre grad ifrågasatta även bland dem som normalt är positiva till Livsmedelsverkets kostråd. Ett exempel är rådet om att välja nyckelhålmärkta livsmedel som man menar inte fungerar som kostråd eftersom förtroendet för symbolen är lågt bland konsumenterna och att kunskapen om vad den står för är låg.

De allra flesta känner till råden mycket väl och har använt sig av dem i sitt arbete. Livsmedelsverket både förväntas och anses vara vetenskapliga och neutrala gentemot livsmedelsindustrin. För alla är dock inte Livsmedelsverket den självklara källan till information. Det gäller framför allt läkare, idrottslärare, tandläkare och tandhygienister. Det är förståeligt med tanke på att Livsmedelsverket inte har riktat sig särskilt till dessa grupper, på motsvarande sätt som till kostchefer, dietister och barnmorskor vid MVC/sjuksköterskor vid BVC. För närvarande driver dock Livsmedelsverket ett projekt för att stödja vården i det rådgivande arbetet för att främja hälsosamma matvanor, där läkare är en viktig målgrupp.

Utvärderingen visar att med intresse för bra matvanor ökar acceptansen för råden. Vill konsumenterna ha information söker de på internet. Livsmedelsverkets webbplats är därför en viktig kanal för att nå ut med råd och information om bra matvanor.

Många vänder sig till vården om de behöver personlig rådgivning om bra matvanor. Livsmedelsverkets samarbete med vården kring råd om bra matvanor är därför viktig för den del av befolkningen som kommer i kontakt med vården; äldre, blivande föräldrar, föräldrar och de som av annan orsak söker sig till hälso- och sjukvården.

Även skolan är en viktig arena. Lärarna vill ha stöd från Livsmedelsverket med material som kan användas för att lära de unga konsumenterna vad som är bra matvanor.

En utmaning är de som ofta är mindre intresserade av information om bra matvanor, t ex unga vuxna. De kommer vanligtvis inte i kontakt med vården och de har lämnat skolan. De vet ofta inte vart de ska vända sig för att få personliga råd. Eftersom unga vuxna har sämre matvanor än övriga befolkningen behöver Livsmedelsverket skaffa mer kunskap om hur vi bäst kan nå dem.

Bilaga 1, Undersökningar

Förtroendemätning 2011

Hösten 2011 genomfördes en förtroendemätning bland konsumenter och kostarbetare

Konsumenter

Målgrupp: Allmänheten, 16-75 år

Metod: Telefonintervjuer.

Fältperiod: vecka 45-48, 2011.

Urval: Slumpmässigt utifrån slumpgenererade telefonnummer

Antal nettointervjuer: 1 000

Vägning: Resultaten vägdes i efterhand på kön, ålder och region

Kostarbetare

Målgrupp: Kostarbetare (definierade av Livsmedelsverket).

Metod: Webbaserad enkät med upp till fyra påminnelser.

Fältperiod: vecka 45-49, 2011. Uppdragsgivaren avslöjades i introduktionen till enkäten.

Antal nettointervjuer och svarsfrekvens: 1 311, fördelade på 9 olika delmålgrupper

Delmålgrupp	Antal	Svarsfrekvens
1. Nämndordförande inom skola, förskola och gymnasieskola	100	17
2. Nämndordförande inom äldreomsorg	100	17
3. Förskolechefer, "rektorer" (kommunala)	99	16
4. Chefer i äldreomsorgen (kommunala)	101	19
5. Lärare i hem- och konsumentkunskap	220	31
6. Primärvårdsläkare (landsting)	201	22
7. Barnmorskor inom mödrahälsovården/ sjuksköterskor inom barnhälsovården	202	26
8. Kostchefer i kommunerna	200	37
9. Kommundietister	88	65
Totalt	1 311	

Urval: Beslutsfattare i kommunerna (fyra delmålgrupper), kostchefer i kommunerna och lärare i hem- och konsumentkunskap; slumpmässiga bruttourval från Kommuninfo. Primärvårdsläkare (landsting), barnmorskor mödrahälsovården (MVC) och sjuksköterskor barnhälsovården (BVC); TNS SIFO Navigare. Kommundietister; kommundietisternas nätverk

Undersökningsföretag: TNS Sifo

Undersökning om kostråd

Årsskiftet 2012-13 lät Livsmedelsverket genomföra intervjuundersökning bland konsumenter och ett urval av kostarbetare, dvs. personer som på något sätt i sin yrkesroll förmedlar kostråd.

Syftet med undersökningen var att mäta attityden till Livsmedelsverkets råd om bra matvanor, med fokus på ”de fem”.

Konsumenter

Målgrupp: Allmänheten, 18-75 år

Metod: Telefonintervjuer

Fältperiod: 12 december 2012 – 12 januari 2013

Antal nettointervjuer: 1150 intervjuer (1 000 intervjuer, tillägg om 150 intervjuer bland yngre p.g.a. stort bortfall)

Vägning: Resultaten har vägts i efterhand på variablerna kön, ålder och region.

Svarsfrekvens: 40,2 %

Kostarbetare

Målgrupp: Yrkesgrupper som på något sätt informerar om matvanor i sitt arbete. Det kan vara genom direktkontakter med konsumenter/patienter eller via information eller undervisning.

Metod: Telefonintervjuer samt webbaserade enkäter (läkare, dietister och nutritionister)

Fältperiod: 17 december 2012 – 7 mars 2013

Antal nettointervjuer och svarsfrekvens:

Delmålgrupp	Antal	Svarsfrekvens
1. Nutritionister	45	30
2. Dietister	363	36
3. Läkare	204	22
4. Hemkunskapslärare	200	72*
5. Idrottslärare	200	
6. Kostrådgivare**	159	22
7. Tandläkare	200	37
8. Tandhygienister	200	58
9. Journalister	55	53
10. Sjuksköterskor	200	42
Totalt	1 826	

*gäller för lärare i hem- och konsumentkunskap och idrottslärare tillsammans

**Kostrådgivare är personer som arbetar med kostrådgivning inom följande branscher; Frisk-, hälsovård SPA-anläggning, Massage, hälsobad & solarier, Drift av gymanläggningar, Xtravaganza, Meddo, Itrim

Undersökningsföretag: TNS Sifo

Kostindex 2010

Livsmedelsverkets fjärde indikatorundersökning i syfte att följa upp matvanorna i befolkningen. Frågor, som är indikatorer på kostens näringsmässiga kvalitet (fett, fiber, socker) och på hur några av Livsmedelsverkets ”5 kostråd” (frukt och grönsaker, fullkornsbröd och fisk) uppfylls, ställdes till allmänheten.

Målgrupp: Allmänheten, 16-80 år

Metod: Telefonintervjuer

Fältperiod: 16-23 november 2010

Antal nettointervjuer: 1020 intervjuer

Svarsfrekvens: ca 50 procent

Referenser till övriga undersökningar

Indikatorer för bra matvanor - resultat från intervjuundersökningar 2005 och 2006. Becker W. Livsmedelsverkets rapportserie nr 3, 2007.

Indikatorer för bra matvanor - Resultat från intervjuundersökningar 2008. Becker W. Livsmedelsverkets rapportserie nr 22, 2009.

Nordisk monitorering av kost, fysisk aktivitet och övervikt. Nordic monitoring of diet, physical activity and overweight. First collection of data in all Nordic Countries 2011. Rasmussen LB, Andersen LF, Borodulin K, Enghardt Barbieri H, Fagt S, Matthiessen J, Sveinsson T, Thorgeirsdottir H, Trolle E. TemaNord 2012:552

Riksmaten – vuxna 2010-11. Livsmedels- och näringsintag bland vuxna i Sverige. Resultat från matvaneundersökning utförd 2010-11. Amcoff E m.fl. Livsmedelsverket, 2012.

1. Fisk, skaldjur och fiskprodukter – analys av näringsämnen av V Öhrvik, A von Malmborg, I Mattisson, S Wretling och C Åstrand.
2. Normerande kontroll av dricksvattenanläggningar 2007-2010 av T Lindberg.
3. Tidstrender av tungmetaller och organiska klorerade miljöföroreningar i baslivsmedel av J Ålander, I Nilsson, B Sundström, L Jorhem, I Nordlander, M Aune, L Larsson, J Kuivinen, A Bergh, M Isaksson och A Glynn.
4. Kompetensprovning av laboratorier: Mikrobiologi – Livsmedel, Januari 2012 av C Normark, I Boriak och L Nachin.
5. Mögel och mögelgifter i torkad frukt av E Fredlund och J Spång.
6. Mikrobiologiska dricksvattenrisker ur ett kretsloppsperspektiv – behov och åtgärder av R Dryselius.
7. Market Basket 2010 – chemical analysis, exposure estimation and health-related assessment of nutrients and toxic compounds in Swedish food baskets.
8. Kompetensprovning av laboratorier: Mikrobiologi – Livsmedel, April 2012 av L Nachin, C Normark, I Boriak och I Tillander.
9. Kontroll av rests substanser i levande djur och animaliska livsmedel. Resultat 2010 av I Nordlander, Å Kjellgren, A Glynn, B Aspenström-Fagerlund, K Granelli, I Nilsson, C Sjölund Livsmedelsverket och K Girma, Jordbruksverket.
10. Råd om fullkorn 2009 – bakgrund och vetenskapligt underlag av W Becker, L Busk, I Mattisson och S Sand.
11. Nordiskt kontrollprojekt 2012. Märkning av allergener och ”kan innehålla spår av allergener” – resultat av de svenska kontrollerna av U Fäger.
12. Kompetensprovning av laboratorier: Mikrobiologi – Dricksvatten, 2012:1, mars av T Ślapokas, M Lindqvist och K Mykkänen.
13. Länsstyrelsens rapportering av livsmedelskontroll inom primärproduktionen 2010-2011 av L Eskilsson och K Bäcklund Stålenheim.
14. Vetenskapligt underlag för råd om mängden frukt och grönsaker till vuxna och barn av H Eneroth.
15. Kommuners och Livsmedelsverkets rapportering av livsmedelskontrollen 2011 av L Eskilsson.
16. Sammanställning av resultat från en projektinriktad kontrollkurs om skyddade beteckningar 2012 av P Elvingsson.
17. Nordic Expert Survey on Future Foodborne and Waterborne Outbreaks by T Andersson, Å Fulke, S Pesonen and J Schlundt.
18. Riksprojekt 2011. Kontroll av märkning – redlighet och säkerhet av C Spens, U Colberg, A Göransdotter Nilsson och P Bergkvist.
19. Från nutritionsforskning till kostråd – så arbetar Livsmedelsverket av I Mattisson, H Eneroth och W Becker.
20. Kompetensprovning av laboratorier: Mikrobiologi – Livsmedel, Oktober 2012 av L Nachin, C Normark och I Boriak.
21. Dioxin- och PCB-halter i fisk och andra livsmedel 2000-2011 av T Cantillana och M Aune.
22. Utgått.
23. Kontroll av kontaminanter i livsmedel 2011 – Resultat från kontrollprogrammen för dioxiner och dioxinlika PCB, PAH, nitrat, mykotoxiner och tungmetaller av A Wannberg, F Broman och H Omberg.
24. Kompetensprovning av laboratorier: Mikrobiologi – Dricksvatten, 2012:2, september av T Ślapokas och K Mykkänen.

1. Contaminants and minerals in foods for infants and young children – analytical results, Part 1, by V Öhrvik, J Engman, B Kollander and B Sundström.
Contaminants and minerals in foods for infants and young children – risk and benefit assessment, Part 2 by G Concha, H Eneroth, H Hallström and S Sand.
Tungmetaller och mineraler i livsmedel för spädbarn och småbarn. Del 3 Risk- och nyttohantering av R Bjerselius, E Halldin Ankarberg, A Jansson, I Lindeberg, J Sanner Färnstrand och C Wanhainen.
Contaminants and minerals in foods for infants and young children – risk and benefit management, Part 3 by R Bjerselius, E Halldin Ankarberg, A Jansson, I Lindeberg, J Sanner Färnstrand and C Wanhainen.
2. Bedömning och dokumentation av näringsriktiga skolluncher – hanteringsrapport av A-K Quetel.
3. Gluten i maltdrycker av Y Sjögren och M Hallgren.
4. Kontroll av bekämpningsmedelsrester i livsmedel 2010 av A Wannberg, A Jansson och B-G Ericsson.
5. Kompetensprovning: Mikrobiologi – Livsmedel, Januari 2013 av L Nachin, C Normark och I Boriak.
6. Från jord till bord – risk- och sårbarhetsanalys. Rapport från nationellt seminarium i Stockholm november 2012.
7. Cryptosporidium i dricksvatten – riskvärdering av R Lindqvist, M Egervärn och T Lindberg.
8. Kompetensprovning: Mikrobiologi – Livsmedel, April 2013 av L Nachin, C Normark, I Boriak och I Tillander.
9. Kompetensprovning: Mikrobiologi – Dricksvatten, 2013:1, mars av T Šlapokas och K Mykkänen.
10. Grönsaker och rotfrukter – analys av näringsämnen av M Pearson, J Engman, B Rundberg, A von Malmborg, S Wretling och V Öhrvik. 11. Riskvärdering av perfluorerade alkylsyror i livsmedel och dricksvatten av A Glynn, T Cantilana och H Bjeremo.
12. Kommuners och Livsmedelsverkets rapportering av livsmedelskontrollen 2012 av L Eskilsson.
13. Kontroll av rests substanser i levande djur och animaliska livsmedel. Resultat 2011 av I Nordlander, B Aspenström-Fagerlund, A Glynn, I Nilsson, A Törnkvist, A Johansson, T Cantillana, K Neil Persson Livsmedelsverket och K Girma, Jordbruksverket.
14. Norovirus i frysta hallon – riskhantering och vetenskapligt underlag av C Lantz, R Bjerselius, M Lindblad och M Simonsson.
15. Riksprojekt 2012 – Uppföljning av de svensk salmonellagarantierna vid införsel av kött från nöt, gris och fjäderfä samt hönsägg från andra EU-länder av A Brådenmark, Å Kjellgren och M Lindblad.
16. Trends in Cadmium and Certain Other Metal in Swedish Household Wheat and Rye Flours 1983-2009 by L Jorhem, B Sundström and J Engman.
17. Miljöpåverkan från animalieprodukter – kött, mjölk och ägg av M Wallman, M Berglund och C Cederberg, SIK.
18. Matlagningfettets och bordsfettets betydelse för kostens fettkvalitet och vitamin D-innehåll av A Svensson, E Warensjö Lemming, E Amcoff, C Nälsén och A K Lindroos.
19. Mikrobiologiska risker vid dricksvattendistribution – översikt av händelser, driftstörningar, problem och rutiner av M Säve-Söderbergh, A Malm, R Dryselius och J Toljander.
20. Mikrobiologiska dricksvattenrisker. Behovsanalys för svensk dricksvattenförsörjning – sammanställning av intervjuer och workshop av M Säve-Söderbergh, R Dryselius, M Simonsson och J Toljander.
21. Risk and Benefit Assessment of Herring and Salmonid Fish from the Baltic Sea Area by A Glynn, S Sand and W Becker.
22. Synen på bra matvanor och kostråd – en utvärdering av Livsmedelsverkets råd av H Enghardt Barbieri