



Har Livsmedelsverkets kostråd passerat bäst
före datum?

Inger Stevén

2016 undersökning vårdcentraler



200 sjuksköterskor



200 läkare



100 chefer

Hur viktigt tycker du det är att primärvården arbetar med rådgivning kring levnadsvanor inom följande områden?



Bas:
 Alla Sjuksköterskor (200)
 Alla Läkare (200)
 Alla Chefer (102)

Livsmedelsverkets uppdrag

- Säker mat och bra dricksvatten
- Ingen ska bli lurad om vad maten innehåller
- Bra matvanor



Spelar det egentligen någon roll vad vi äter?

...för hälsan

Nov 2019

Ohälsosamma matvanor kostar 53 miljarder



International Journal of
Environmental Research
and Public Health



Article

Prevention of Cardiovascular Disease and Cancer Mortality by Achieving Healthy Dietary Goals for the Swedish Population: A Macro-Simulation Modelling Study

Sanjib Saha ^{1,*}, Jonas Nordstrom ^{2,3}, Ulf-G Gerdtham ^{1,4}, Irene Mattisson ⁵, Peter M Nilsson ^{6,7} and Peter Scarborough ⁸

<https://www.mdpi.com/1660-4601/16/5/890>

Ca 1 miljard kr/år kunde besparas i sjukvården om undernäring förebyggs (Socialstyrelsen 2000)

Sjukvård
Undernäringen kostar vården miljarder

Övervikt är ofta i fokus. Problemen med undernäring uppmärksammas mer sällan. Detta trots att undernäring leder till onödigt lidande för patienter som drabbas och att samhällskostnaden är lika stor eller större.

Kontakt

Verksamhet

Organisation

Press

Nyheter

Återkallanden

RSS

Pressbilder

Livsmedelsverkets logotyp

Samarbeten

Jobba hos oss

Lagstiftning

[Start](#) / [Om oss](#) / [Press](#) / [Nyheter](#) / [Pressmeddelanden](#) / Drygt 6 000 liv i Sverige kan sparas varje år med bättre matvanor

Drygt 6 000 liv i Sverige kan sparas varje år med bättre matvanor

Lyssna

2019-05-10

6 400 dödsfall per år kan förhindras eller senareläggas genom bra matvanor. Störst effekt skulle mer frukt och grönsaker ha på hälsan. Insatser för att öka svenskarnas frukt- och grönsaksätande skulle därför kunna få stor effekt på folkhälsan, men också för miljön.

Det visar beräkningar som gjorts i samarbete mellan Livsmedelsverket och Lunds universitet, de första i sitt slag som har gjorts i Sverige. Beräkningar är gjorda enligt en internationell modell.

– Våra beräkningar visar att det finns stor potential att förebygga sjukdom om människor åt hälsosamt. Det ska vara lätt för människor att äta rätt, men då krävs insatser från många olika aktörer i samhället, säger Irene Mattisson, nutritionist på Livsmedelsverket och en av medförfattarna till studien.

Modellen har analyserat hur risken att dö i hjärt- och kärlsjukdom och cancer skulle

- [Prevention of Cardiovascular Disease and Cancer Mortality by Achieving Healthy Dietary Goals for the Swedish Population: A Macro-Simulation Modelling Study](https://www.mdpi.com/1660-4601/16/5/890)



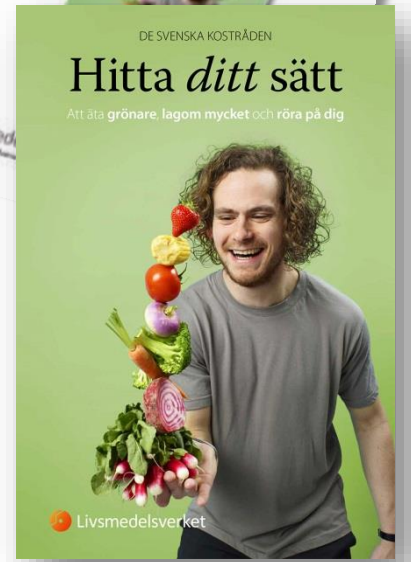
Matvanor i Sverige



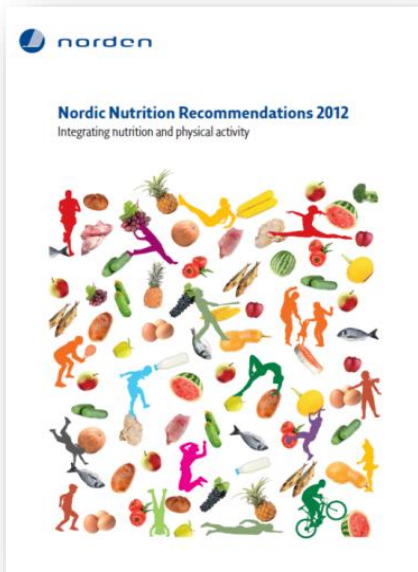
Risker med mat



Konsumentperspektiv



Råd om bra matvanor 2015



Nordiska Näringsrekommendationer NNR, 2012

Grundlig uppdatering inom området mat och hälsa

- Över 100 experter från hela Norden
- Flera tusen vetenskapliga studier och översikter



Spelar det egentligen någon roll vad vi äter?

...för miljön

MATEN OCH MILJÖKVALITETSMÅLEN

1. Begränsad klimatpåverkan

- + Potatis, spannmål, baljväxter, grova grönsaker
- Kött från nöt och får, djurhållning, handelsgödsel, avskogning

7. Ingen övergödning

- + Musslor
- Köttproduktion, fisk- och skaldjursodlingar, växtodling

10. Hav i balans & levande kust och skärgård

- + Fisk från hållbara bestånd, hållbara fiske-/odlingsmetoder
- Högt tryck på få arter, foderfisk

4. Giftfri miljö

- + Lite eller inga växtskyddsmedel, tex ekologiskt
- Fukt mest besprutat, bananer, citrus, druvor

13. Ett rikt odlingslandskap

16. Ett rikt djur- och växtliv

- + Svenska naturbetesdjur
Rapsodling i Sverige
- Foderodling och betesdjur som tränger undan regnskog, ocertifierad palmolja

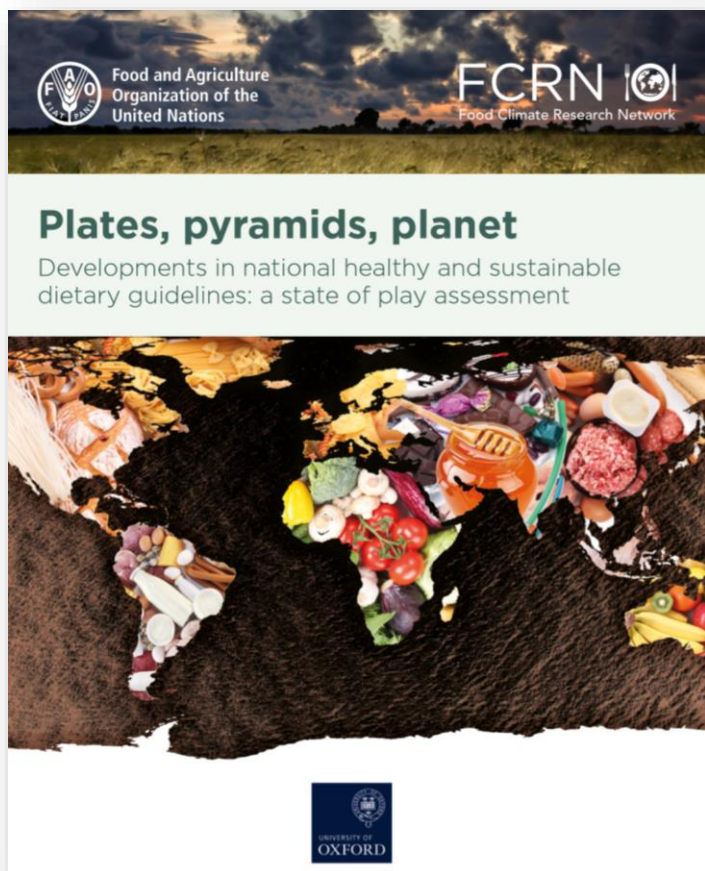


Bråttom med åtgärder för klimatet och ekosystemen

Utsläppen av växthusgaser behöver minska i mycket snabbare takt, både globalt och nationellt. Det är bråttom att minska utarmningen av den biologiska mångfalden och att stärka ekosystemen i Sverige och andra delar av världen.

Sverige är ett föregångsland!

- Kostråd som tar hänsyn till hälsa och miljö



FAO 2016

4.3 National dietary guidelines that incorporate sustainability

4.3.1 Official guidelines that include sustainability

Germany

Brazil



Sweden

Qatar

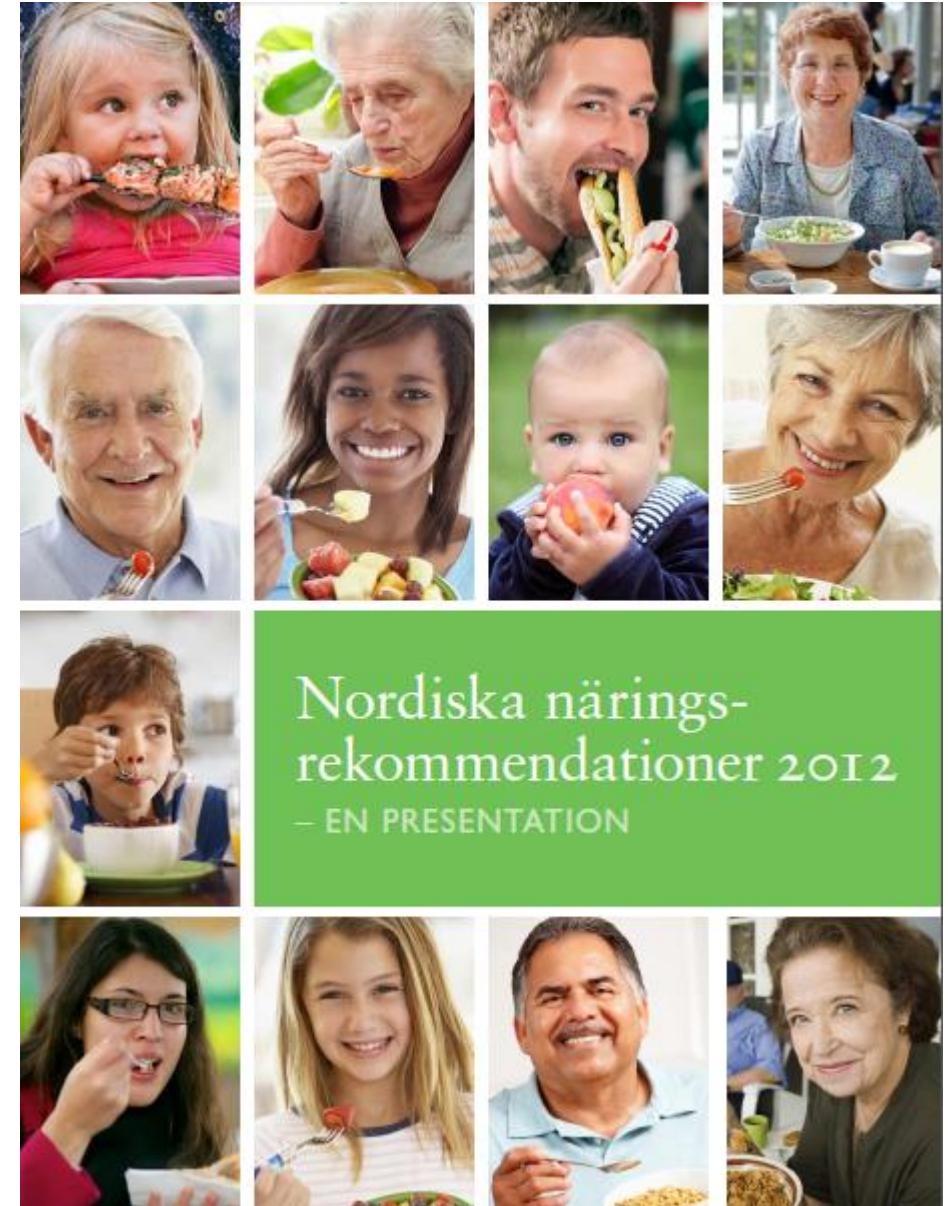


Viktigaste förändringar - livsmedelskonsumtion

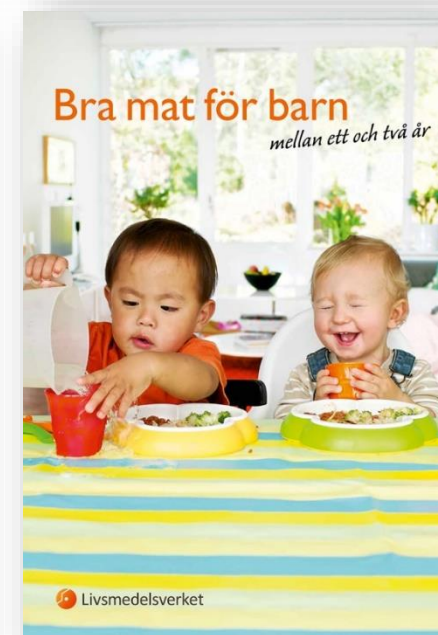
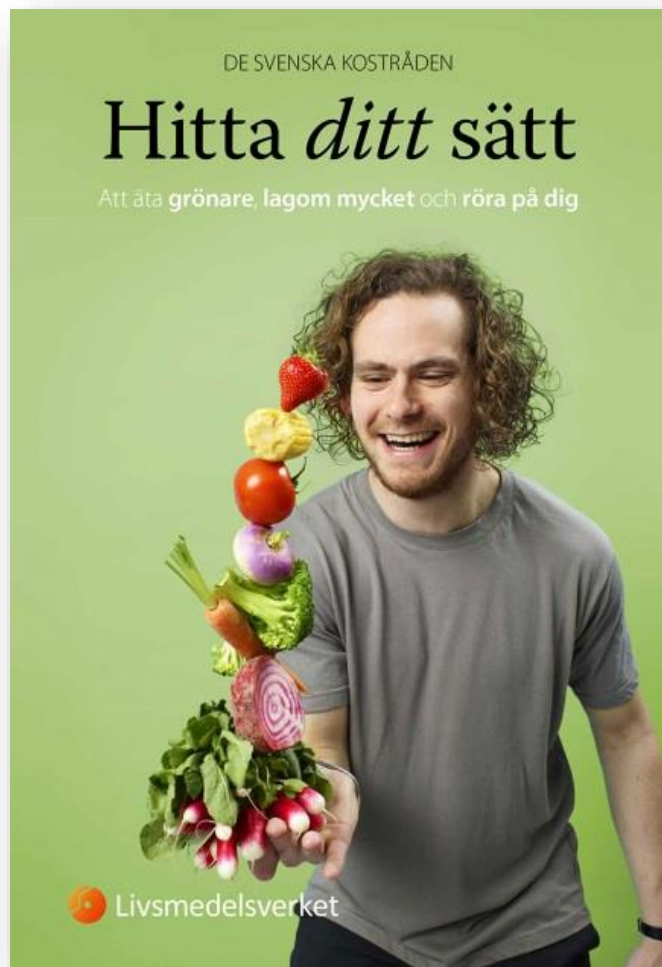
- Ökad konsumtion av hållbart producerad mat från växtriket, det vill säga grova grönsaker, baljväxter, frukt, bär och fullkornsprodukter.
- Minskad konsumtion av animalier, men en större andel miljösmarta produkter, som miljömärkt och kött som gör miljönytta
- Minskad konsumtion av salt och socker
- Minska matsvinnet och överkonsumtionen – förbruka inte mer än vad som behövs
 - **Mer grönt och mindre kött, välj miljösmart, ät lagom och släng inte maten**

Vem riktar sig råden till?

- Generella råd som passar för de allra flesta
- Riktar sig till friska personer, sjukdom kan kräva kostbehandling och individuellt anpassade råd
- Syftar till hälsosamma matvanor under hela livet



Kostråd



Råd till skola, vård och omsorg



2014



2016



2018



2018

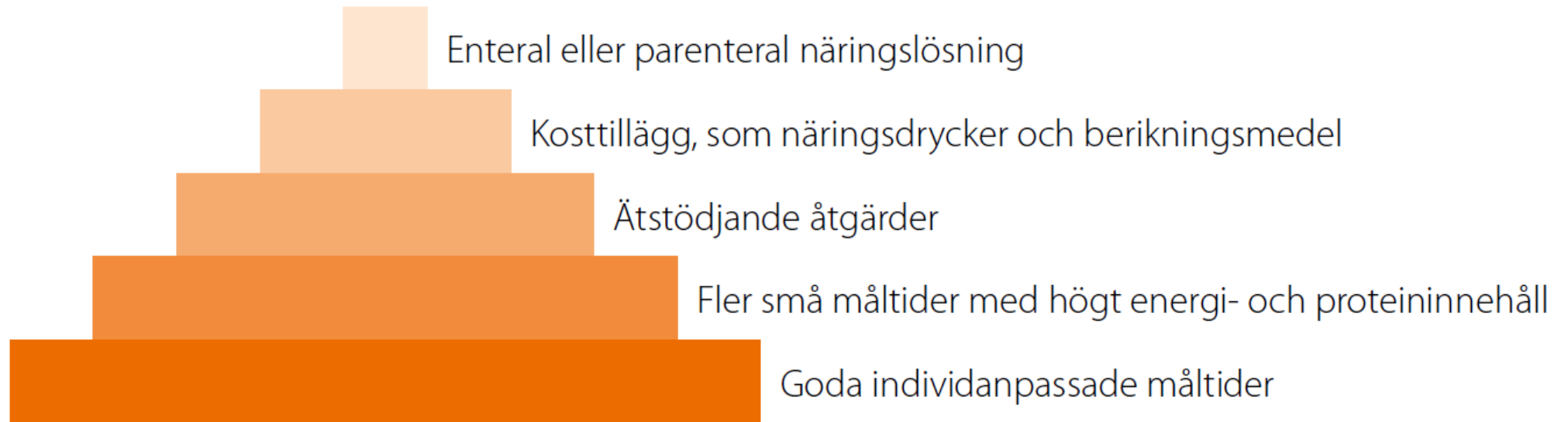
Måltiden som grund

”Grunden för all nutritionsbehandling är bra måltider, men dessa kan behöva kompletteras med ytterligare insatser vid specifika sjukdomstillstånd, som undernäring.”

Klinisk nutrition



Måltidskvalitet



Nyckelhålet – enkelt att välja nyttigt

- Mindre socker
- Mindre salt
- Mer fibrer och fullkorn
- Nyttigare och/eller mindre fett

Jämfört med andra livsmedel av samma typ



Mer mat från växtriket

Grönsaker, baljväxter, frukt, bär, fullkorn

- Ingår i kostmönster som minskar risken för tjock- och ändtarmscancer, hjärt- och kärlsjukdomar, typ-2 diabetes och fetma
- Högt innehåll av vitaminer, mineraler och fibrer
- Bioaktiva ämnen som polyfenoler, karotenoider, lektiner, fytoöstroger
- Vegetabiliska fetter i allmänhet nyttigare än animaliska, med undantag för onyttig palm- och kokosolja och nyttiga fiskfetter.



500 gram per dag

Mindre miljöpåverkan än animaliska livsmedel,
särskilt grova grönsaker och baljväxter

BYT TILL fullkorn

- Välj fullkornsvarianter av pasta, bröd, gryn och ris
- 70 gram är en lagom mängd för kvinnor och 90 gram för män
- Studier visar att personer som äter mycket fullkorn har lägre risk att få typ 2-diabetes och hjärt- och kärlsjukdom. Eventuellt bidrar fullkorn också till att minska risken för cancer i tjock- och ändtarm.
- Fullkornsprodukter innehåller järn, kalium, magnesium, folat och antioxidanter.
- Fullkorn innehåller växtsteroler som minskar upptaget av kolesterol i tarmen vilket i sin tur sänker halten av det skadliga LDL-kolesterolet i blodet.



BYT TILL nyttiga matfetter

- Välj nyttiga oljor i matlagningen, till exempel rapsolja eller flytande matfetter gjorda på rapsolja
- Välj nyttiga smörgåsfetter
- Titta efter Nyckelhålet!
- För att ge plats för nyttiga fetter behöver man minska på mindre nyttiga
- Forskningen visar tydligt att risken för hjärt- och kärlsjukdom minskar om man byter ut en del av det mättade fett mot omättat



Aspekter på klimat och biologisk mångfald kopplat till palmolja och smör

MER fisk och skaldjur

- Fisk 2-3 gånger i veckan, variera mellan feta och magra
- Innehåller långa fleromättade fettsyror DHA och EPA
- Viktigt bidrag till vitamin D, jod, selen och B12
- Ingår i kostmönster som minskar risken för kronisk sjukdom
- **Barn, unga och kvinnor i barnafödande ålder bör inte äta fet fisk från Östersjöområdet oftare än 2-3 gånger per år.**

Olika sorter för att minska belastning på vissa bestånd
Välj miljömärkt fisk



Det livsmedel som har störst påverkan på miljön
Välj med omsorg om miljö och djurhälsa

MINDRE rött kött och chark

- Ät mindre rött kött och chark, inte mer än 500 gram i veckan (tillagad vikt)
- Endast en mindre del bör vara chark
- Mycket vitaminer och mineraler
- Ökar risken för tjock- och ändtarmscancer
- Charkprodukter ökar risken mer än samma mängd kött

Från matvaneundersökningen
Riksmaten 2010-11

Rött kött och chark	Kvinnor	Män
Gram per dag	68	114
Gram per vecka	ca 475	ca 800
Andel > 500 g/vecka	42%	72%



MER nötter och frön

- Ett par matskedar om dagen av olika sorters nötter och frön
 - nyttiga fetter
 - rika på bland annat magnesium, zink, antioxidanter och fibrer
 - lättare att hålla vikten.
 - viktig roll för vegetarianer eftersom de bidrar med exempelvis kalcium, järn och zink
 - **Linfrön innehåller ämnen som kan bilda vätecyanid. En till två matskedar hela linfrön per dag är ok men ät inte krossade linfrön.**

Miljöeffekter utreds nu.



Matvanekollen – testa ditt sätt

- Digitalt verktyg för att testa matvanorna



[▶ Matvanekollen - testa dina matvanor](#)





Matvanekollen

HANDLEDNING FÖR HÄLSO- OCH SJUKVÅRD

Matvanekollen är Livsmedelsverkets webbaserade test för den som snabbt och enkelt vill få en uppfattning om hur hälsosamt hen äter. Det fungerar i datorn, på surfplattan och i mobilen. Den som gör testet kan välja att få sina resultat och feedback skickade till sin e-postadress.

Matvanekollen är också ett smart verktyg för dig som arbetar i hälso- och sjukvården och vill diskutera matvanor med dina patienter. Genom att låta patienten göra testet får ni ett översiktligt underlag som kan användas för att börja prata om matvanor och vilka förändringar hen skulle kunna göra.

I den här handledningen får du stöd för hur du kan använda Matvanekollen som utgångspunkt för dina patientsamtal. Observera att det är ett förenklat test och att resultatet inte alltid stämmer överens med verkligheten. Tänk också på att de generella kostråden inte gäller personer med sjukdomar som kräver specifik kostbehandling. Då behövs i de flesta fall stöd av dietist.

Det finns många olika vägar till bra matvanor. För att kunna stötta patienten att hitta sitt eget sätt att äta, följer här fördjupad information om de nio respektive frågeområdena. Tanken är inte att ni ska gå igenom samtliga frågeområden utan fokusera på det eller de som känns mest angelägna.

KOM IGÅNG

Inför patientmötet (generellt):

Börja med att låta patienten göra Matvanekollen. Se på resultaten och prata med patienten om vad hen vill börja förbättra. Glöm inte att uppmärksamma det som är bra.

Lästips för din patient

På www.livsmedelsverket.se/hitta-ditt-satt finns alla våra råd om bra matvanor samlade.

Frågor och svar frågor om fisk

Varför är fisk och skaldjur bra?

- Fisk innehåller mycket bra näring till exempel D-vitamin, jod, selen och omega-3-fetter.
- Fisk och skaldjur bidrar till att minska risken för flera vanliga folksjukdomar.

Vad är lagom mycket fisk och skaldjur?

- Det är lagom att äta fisk och skaldjur 2–3 gånger i veckan. Både fet och mager fisk är bra men näringshalterna varierar mycket mellan olika fiskarter och därför är det bra att äta varierat. Även för miljön är det viktigt att variera mellan olika sorters fisk.

Hur kan man öka sitt intag?

- Börja där patienten själv vill!
- Vad tycker patienten om? Vad äter patienten redan nu?
- Vad är det störst chans att patienten kommer fortsätta med?
- Fisk i alla former räknas, även till exempel makrill på smörgåsen. Musslor och skaldjur räknas också in.

Är det dyrt med fisk?

- Fisk behöver inte vara dyrt: frysta block, inlagd sill, ansjovis och sardiner är exempel på fisk som kostar lite mindre.

Är all fisk nyttig?

- De flesta fiskar kan man äta ofta, till exempel odlad lax, fiskbullar, sej, torsk, makrill, sill och konserverad tonfisk.
- Det är bara vissa insjöfiskar och fet Östersjöfisk, till exempel strömming, som vi inte ska äta för ofta. Det gäller framför allt barn, ungdomar, kvinnor i barnafödande ålder, gravida och ammande. Läs mer i texten "All fisk är inte nyttig" i länklistan.

Kan man ersätta fisk med fiskoljekapslar?

- Bara delvis. Med fiskoljekapslar får man i sig omega-3 men missar andra viktiga näringsämnen som fisken bidrar med, exempelvis vitamin D, jod och selen.
- Fisk i komplett form blir dessutom en nyttig måltid, som kan göra det lättare att få till en bra balans med matintaget i övrigt.

Matvanekollen

HANDLEDDNING FÖR HÄLSO-
OCH SJUKVÅRD



För hälso- och sjukvård

Särskilda sidor på livsmedelsverket.se

Kostråd och matvanor

Sjukdomar, allergier och hälsa

Dieter och viktnedgång

Måltider i vård, skola och omsorg

Samtal om mat i hälso- och sjukvården

Bra matvanor räddar liv

Kunskap för dig och dina patienter

Webbutbildningar om kost, livsstil och samtalet

Mer att läsa och lära på webbplatsen

Konferenser och möten

Miljö

[Start](#) / [Matvanor, hälsa & miljö](#) / [Prata mat, rädda liv](#)

Prata mat, rädda liv

[Lyssna](#)

Ohälsosamma matvanor är ett av de främsta hoten mot folkhälsan i Sverige idag. Det visar internationell statistik. Samtidigt visar forskning att hälsosam mat kan göra stor skillnad. Både för individen och för folkhälsan.

Genom samtal om matvanor kan du som arbetar i hälso- och sjukvården ge patienterna möjlighet till ett friskare liv.

Här finns fakta, vetenskapligt grundad och praktisk kunskap. Livsmedelsverkets kostråd är lätta att ta till sig, och webbutbildningen Samtal och råd om bra matvanor utvecklad särskilt för dig. Vi vill att alla ska kunna hitta sitt sätt att äta hälsosammare. Prata mat, rädda liv. Börja här.

[Bra matvanor räddar liv](#)

Hälsosamma matvanor minskar risken för att bli sjuk eller dö i förtid av en kronisk sjukdom. Ta del av fakta och argument som visar varför det kan rädda liv att hälso- och sjukvården pratar mat.



Faktaskrifter med fördjupningar



Socialstyrelsens och Livsmedelsverkets webb utbildning

Samtal och råd om bra matvanor

Protein

Livsmedel från djurriket som kött, fisk, fågel, ägg och mjölkprodukter, innehåller alla essentiella aminosyror som bygger upp protein, i en bra blandning.

Viktiga proteinkällor i växtriket är spannmål och baljväxter som ärtor, bönor och linser. Vegetabiliska livsmedel innehåller var för sig inte alla de essentiella aminosyrorerna i tillräckligt stor mängd, men tillsammans kompletterar de varandra. Det brukar inte vara svårt för vegetarianer att få tillräckligt med protein, inte ens för den som utesluter mjölk och ägg.

När vi blir äldre ökar proteinbehovet något, vilket är bra att tänka på i samtal med äldre. Att förebygga undernäring och onödig muskelnedbrytning är viktigt för ett hälsosamt åldrande.



[Hem](#) ► [Samtal och råd om bra matvanor](#)



Samtal och råd om bra matvanor

Samtal och råd om bra matvanor är en webb utbildning för hälso- och sjukvårdspersonal om att stödja patienter att förändra sina matvanor. Utbildningen är framtagen i samverkan med Livsmedelsverket.

Utbildningen är uppdelad i tre delkurser. I varje delkurs finns möjlighet till fördjupning. Dessutom finns olika verktyg som kan användas som stöd för samtal om matvanor. Du hittar samma verktyg till höger i kursen under Verktyg för samtalet.

Du kan genomföra utbildningen i din egen takt och gå igenom delkurserna i valfri ordning. Du kan också välja att bara gå igenom en eller två delkurser. Efter genomgången delkurs gör du ett kunskapstest och fyller du i en utvärdering för att sedan kunna hämta ut ett kursbevis. Går du igenom alla delkurser i utbildningen kommer du att få tre kursbevis. Observera att du måste vara inloggad och ha låst upp kunskapstesten via länken längre ner på sidan för att kunna genomföra dem.

Klicka på knapparna nedan för att nå delkurserna.



 [Mer information om utbildningen](#)

[Logga in](#)

E-postadress

Lösenord

Kom ihåg

[Logga in](#)

[Skapa ett nytt användarkonto](#)
[Glömt lösenordet?](#)

[Kontakt](#)

utbildning@socialstyrelsen.se

[Läs mer](#)

[Guide till webb utbildningen Samtal och råd om bra matvanor](#)

[Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder](#)

[Livsmedelsverket](#)

[Kunskapsguiden](#)

[Ett fall för teamet - en utbildning om att förebygga fallolyckor](#)

[Verktyg för samtalet](#)

Här hittar du flera olika verktyg som kan användas som stöd för samtal om matvanor.

[Enkla råd för bra matvanor](#) - En snabbguide om hur hälso- och sjukvårdens personal kan stödja patienter att få mer hälsosamma

Mycket mer information finns på

livsmedelsverket.se

Prenumerera på nyhetsbrev om mat och hälsa!
Skriv i rutan längst ner på alla Livsmedelsverkets
sidor

Frågor om material med mera skriv till

Inger.steven@livsmedelsverket.se