

Tid, pengar och tillgänglighet avgörande för matvanorna

Ny svensk kartläggning

Svenskarnas matvanor är en starkt bidragande orsak till våra vanligaste sjukdomar; diabetes typ II, hjärt-kärlsjukdom och cancer. Ohälsosamma matvanor kostar, bland annat i form av mer sjukvård, onödigt lidande och förlust av arbetskraft. Det finns mycket att tjäna på mer hälsosamma matvanor, både för samhället och individen.

Att lägga om sin livsstil är inte lätt, en ny svensk kartläggning tydliggör vilka faktorer som påverkar motivationen och möjligheterna att hitta mer hälsosamma matvanor.

Pris, enkelhet och tillgänglighet

Utbudet har stor betydelse. För att underlätta att handla, laga och äta bra mat krävs att det finns ett lättillgängligt hälsosamt utbud; nyttig och god mat som är lätt att få tag på i butiker, på restauranger och caféer.

Nyttig mat kostar mer, både i form av tid och pengar. Även om det är möjligt att äta billigt och nyttigt, så är hälsosam mat ofta förknippad med ett högre pris, och tar ibland längre tid att laga. Nyttig mat som frukt, fisk och nyckelhålmärkt ost är ofta dyrare än till exempel korv, fet ost och ohälsosam billig snabbmat – ett faktum som främst drabbar grupper med sämre ekonomiska möjligheter, och deras barn.

– Våra undersökningar visar att barn till föräldrar med kort utbildning och lågstatusyrken äter billigare och mindre hälsosam mat, säger dietist Petra Rydén som gjort kartläggningen. Genom att öka tillgängligheten på nyttigare alternativ och sänka priset, skulle man kunna underlätta hälsosamma kostförändringar, särskilt hos grupper med ekonomiska svårigheter.

Stöd från anhöriga – och experter

En kostförändring påverkas i stor utsträckning av familjen och andra personer i den drabbades närhet. När hela familjen äter samma kost och är delaktiga och positivt inställda, ökar chansen att skapa sundare matvanor som kan bibehållas.

– Den ”nya” maten måste vara enkel att tillaga.

Det behöver inte ta mer tid att laga nyttig mat än det gör att laga något som är mer ohälsosamt. Dietister kan ge stöd och hjälp, och ta fram lämpliga recept och förslag på enkla snabblagade recept som dessutom är bra för hälsan, avslutar Petra Rydén, som försvarar sin avhandling [”Toward an understanding of the barriers to and facilitators of dietary change”](#) vid Umeå Universitet den 3 juni.

För ytterligare upplysningar om avhandlingen och disputationen kontakta

Petra Rydén
Leg. dietist,
tfn: 070-305 40 73
E-post: petra.ryden@kost.umu.se

För ytterligare upplysningar om DRF, kontakta

Elisabet Rothenberg,
ordförande, Leg. dietist,
tfn: 0706-41 45 81,
E-post: elisabet.rothenberg@vgregion.se

Dietisternas Riksförbund (DRF) är en yrkesförening inom Naturvetarna. Medlemmarna är legitimerade och har en universitetsutbildning med huvudinriktning på näringslära och nutrition omfattande 3-4 års högskolestudier. Av DRF:s drygt 1200 medlemmar arbetar de flesta inom slut- och öppenvård samt kommunal äldreomsorg, med prevention och behandling av nutritionsrelaterade problem samt undervisning av personal. Dietister arbetar också inom folkhälsa och friskvård samt för olika livsmedels- och läkemedelsföretag.

WWW.DRF.NU

