

Hej redaktionen bakom Fråga Doktorn - hälsa!

Följande feedback gäller avsnittet "Ätfnöster, blå zoner och blodsocker". Jag väntade tålmodigt in i de sista minuterna av programmet och tänkte: När kommer dietisten in?

I avsnittet berörs många områden relaterat till kost exempelvis ätstörningar, klimakteriet, träning, att förebygga välfärdssjukdomar såsom diabetes och hjärt- kärlsjukdom. Det är minst sagt ett avsnitt med ett mycket brett innehåll där vardera område självständigt skulle kunna ge många intressanta programtimmar.

En utmaning med ett så här innehållsrikt program är att förmedla nyanserade svar på kostfrågorna. **Det finns sällan endast ett rätt sätt att äta på och den komplexiteten behöver få utrymme. Särskilt hos ett seriöst TV-bolag som SVT. Det finns en yrkeskår som praktiserar denna viktiga nyansering varje dag, nämligen [legitimerade dietister](#).** Som följd av detta blev jag både förvånad och besviken över att dietisten inte ens nämns i programmet.

Många människor känner sig idag, helt i onödan, vilsna och osäkra kring vad som är hälsosamt att äta. Föreställningen, som även späs på i detta program, att "forskarna ständigt är oeniga kring vilka kostråd som är bra" stämmer inte överens med verkligheten. **I Sverige har vi stadiga, nationella kostråd för den friska befolkningen som grundar sig på de [nordiska näringsrekommendationerna \(NNR\)](#).** Dessa förmedlas av Livsmedelsverket till exempel genom "[Hitta ditt sätt](#)" och är grundbulten i [dietistens arbete](#).

Många års forskning bestående av olika typer av studier ligger till grund för NNR, som uppdateras ungefär vart 10:e år. Därav påverkas NNR inte av tillfälliga fluktuationer, nästa [revidering av NNR](#) är år 2022. Dieter och trender däremot kommer och går och dessa tar tyvärr plats i media på ett överlägset sätt jämfört med NNR. Vissa dieter finns det forskning bakom, men är inte på långa vägar lika underbyggda som NNR. Andra dieter vilar inte på någon vetenskaplig grund alls. **Skillnaden mellan mattrender/dieter och NNR är därmed stor.** Det finns även rekommendationer kopplade till olika sjukdomstillstånd som Socialstyrelsen ansvarar för.

Det var ett pedagogiskt försök när ni visade på skillnaderna i blodsockersvar efter intag av en hel frukt eller fruktjuice. Men precis som Maria Sitell, Elisabet Rytter och Ingrid Larsson skriver i sitt [öppna brev](#) till er, så finns det också andra förklaringar till förändringar i ett blodsockersvar än det senast intagna livsmedlet. De förenklingar som nyss nämnda brev-författare belyser från ert program, bidrar till de myter som svenska folket förtjänar att få evidensbaserade och lättförståeliga svar på.

En stor medial aktör med högt förtroende som SVT har en fantastisk roll att agera som folkbildare. Men det för också med sig ett ansvar att materialet måste bygga på solid forskning. **Att involvera dem med bäst utbildning på området borde också vara självklart, då förmedlingen av kostråd till en mycket stor del handlar om hur kunskapen kommuniceras.** För att ni ska behålla er trovärdighet och även ta vara på

chansen att ha ett sunt inflytande på människors matvanor, anser vi att det är viktigt att ta hänsyn till.

Sammanfattat budskap inför kommande sändningar om mat och hälsa:

- Bjud in minst en dietist med erfarenhet på området ni avser att diskutera
- Skilj kostråd från mattrender och dieter
- Undvik att utforska för många olika områden relaterat till kost i ett och samma program
- Undvik att "hänga ut" enskilda näringsämnen såsom kolhydrater utan att problematisera det faktum att ni gör just det
- Prata hellre om mat än enskilda livsmedel och näringsämnen

Dietisternas Riksförbund bistår gärna med råd kring vilken eller vilka dietister, specialiserade inom de områden ni avser att belysa, som ni kan bjuda in för framtida program.

Vi finns på dietisternasriksforbund@drf.nu.

Med hopp om positiv förändring!

Med vänliga hälsningar,

DRF:s styrelse och DRF:s studentsektion genom ledamot Amanda Berg

Källor:

- Dietistens yrkesroll: <https://drf.nu/dietistens-yrkesroll/>
- De nordiska näringsrekommendationerna (NNR): nordiska-naringsrekommendationer-2012-svenska.pdf (livsmedelsverket.se)
- De svenska kostrekommendationerna (Livsmedelsverket): kostraed_webb.pdf (livsmedelsverket.se)
- Information om att NNR ska uppdateras: [Startskott för uppdatering av nordiska näringsrekommendationer](http://Startskott_for_uppdatering_av_nordiska_naringsrekommendationer_livsmedelsverket.se) (livsmedelsverket.se)
- Information om vad en dietist gör: [Vad gör en dietist? : Dietisternas Riksförbund](http://Vad_gor_en_dietist_Dietisternas_Riksforbund_drf.nu) (drf.nu)
- Öppetbrev till er från tre dietister: https://www.mynewsdesk.com/se/brodinstitutet/pressreleases/oepet-brev-till-svts-fra-aga-doktorn-haelsa-3068855?fbclid=IwAR2zzf78u6OCqHxT8XUW6Y_QgZ13tKT8dgOjMQemolYuAbiKarP8e8yPwjs

HÅLLBAR NUTRITION FÖR HÄLSA GENOM HELA LIVET

