

Diarienummer 2023/04398

Remissvar - Livsmedelsverkets generella kostråd för den vuxna befolkningen

Dietisternas Riksförbund (DRF) vill börja med att tacka för förtroendet och möjligheten att bidra med återkoppling på Livsmedelsverkets rapport avseende generella kostråd för den vuxna befolkningen.

I remissvaret har både DRF:s styrelse och DRF:s projektgrupp engagerats och nedan följer de samlade kommentarerna som inkommit. Vi har i möjligaste mån försökt att konsolidera vårt svar, samtidigt har den begränsade remisstiden medfört att vi har prioriterat möjligheten för varje tillfrågad individ att framföra sina kommentarer.

Det tycks ha förekommit två versioner av rapporten som har publicerats, varvid avsnittet om matfetter saknades i den tidigare versionen. Detta medförde viss förvirring gällande sidangivelser i sammanställningen. Förhoppningsvis så korresponderar nedan angivna sidangivelser så långt som möjligt med den senaste versionen av rapporten.

Utöver nedan angivna kommentarer så anser vi att det genomgående behövs en översyn av språket i rapporten för att göra det mer enhetligt. Så som dokumentet framställs nu är det tydligt att olika delar skrivits av olika författare. Vi ser det också som anmärkningsvärt att Agenda 2030 inte nämns någonstans i rapporten, trots att kostråden bör ha betydelse för flertalet av dessa mål.

Tack på förhand för att ni beaktar vårt remissvar. Vi ser fram emot nya uppdaterade kostråd och er plan för hur dessa kommer att kommuniceras.

Med vänlig hälsning

Kjell Olsson
Ordförande, Dietisternas Riksförbund

Ordlista

- Sida 7, linje 7 och 8. Borde inte även "fruktjuicer" vara med i definitionen?
- Sida 7, linje 10. "...till följd av sjukdom eller skada."?
- Sida 7, linje 18. I och med att IHME omnämns under GBD borde kanske Nordiska Ministerrådet omnämnas som ansvariga för NNR?

Sammanfattning

- Sida 8, linje 16. Medan obesitas är en sjukdom så räknas väl fortsatt inte övervikt som en sjukdom? Men ändå bra att nämna övervikt på något sett, t.ex. att det leder till ökad risk för folksjukdomar, alternativt lägga till hälsotillstånd som begrepp.
- Sida 9, fullkorn. Som jag förstår var det tidigare rådet att byta till fullkorn snarare än att uppmana till att äta mer fullkorn. Medan ett byte till fullkorn föranleder ett ökat intag av fullkornsintag, så har formuleringen av rådet betydelse för huruvida det anses viktigast för hälsan med den totala mängden fullkorn eller huruvida invånaren byter ut "vita" spannmålsprodukter till fullkorn. Vill gärna ha med rek. 90 g/dag och kommunicera vad det kan motsvara i frekvensintag.
- Sida 9, Baljväxter. Detta råd är otydligt. Mängder bör specificeras. Intaget är idag väldigt lågt.
- Sida 9, Nötter och fröer. Om nötsmör är acceptabelt kan det förtydligas? Rådet gäller osaltade/naturella nötter?
- Sida 9, mejeriprodukter. Förtydliga att välja nyckelhålsmärkt. Kommer SLV ha mängdråd som NNR?
- Sida 9, rött kött och charkprodukter. Gäller detta bara chark från rött kött? Såsom kostrådet är formulerat framgår inte att detta också bör gälla chark från vitt kött.
- Sida 9, salt. Står enbart "Joderat salt". Borde det inte stå "Välj joderat salt". Kan misstolkas annars att det enbart är "joderat salt" som behöver begränsas.
- Sida 9, alkohol. Rådet är alltför otydligt och överensstämmer inte med NNR 2023 utifrån hälsoskäl som rekommenderar att avstå från alkohol, och om det konsumeras bör intaget vara väldigt lågt. Rådet bör åtminstone vara att "Begränsa eller avstå från intaget av alkoholhaltiga drycker." Det skickar också en signal om att det inte finns någon anledning att börja dricka alkohol om man inte gör det i dagsläget. Begränsa kan förtydligas med de gränser som Socialstyrelsen rekommenderar.
- s 9, godis. Precis som för alkohol så kan rådet vara att "Begränsa eller avstå..." då det inte innebär några hälsomässiga fördelar att konsumera dessa livsmedel samt att framförallt sockersötade drycker kan vara lämpligt att helt avstå ifrån.
- s 9, godis. Rek maxmängder eller gräns avseende frekvensintag för förtydligande, istället för "begränsa". Att sätta gräns som utgår från frekvensintag kan också ses som fördelaktigt utifrån tandhälsa.

Bakgrund

- Sida 11, linje 5. Använd "levnadsvana" istället för "livsstilsfaktor" som begrepp.

Syfte

- Inga inkomna kommentarer.

Metod

- Sida 22, linje 18. Avsnitt 6.3.1. Test av kommunikationskoncept. Det är oklart varför detta avsnitt ingår i den aktuella rapporten då Livsmedelsverket väljer att inte presentera det uppdatera kommunikationskonceptet för kostråden, vilket gör det omöjligt att förstå vilka budskap Ipsos slutsatser är baserade på.
- Sida 23, -ni skriver att ni tagit fram ett uppdaterat kommunikationskoncept. Vi undrar dock om ni även tittat på en bredare implementeringsplan? Hur ska ni nå ut med råden? Vilket material ska tas fram?
- Sida 23, Vi anser att det kan bli otydligt vad kostråden egentligen innebär om det blir för stort fokus på "Hitta ditt sätt". Vi efterlyser tydlighet och gärna mängdsatta rekommendationer för alla kostråd.

Övergripande om hälsoaspekter kopplade till matvanor

- Sida 26, linje 4. Rekommenderas att man undviker värderande ord såsom "sämre" och istället omnämner det som ohälsosammare/mer ohälsosamma eller mindre hälsosamma.
- Sida 26. I första stycket används "pojkar" och inte "killar". Således borde det omnämnas "flickor" i andra stycket och inte "tjejer".
- Sida 26, linje 7. Om var 3:e tonårstjej har risk för järnbrist, bör en rekommendation för substitution övervägas för målgruppen, kvinnor i fertil ålder? såsom den för d-vitamin? T.ex. utifrån WHO:s riktlinjer (<https://www.who.int/publications/i/item/9789241510196>)
- Sida 26, linje 11-12. Förtydliga vad utöver kött i kosten som ni i rapporten konstaterat har särskild betydelse.
- Sida 26. Ni beskriver 6 olika delmål för 2035. För att kunna bedöma dessa önskar vi information om nuvarande konsumtion. Om intaget av baljväxter är 2 gram, menar ni då att det ska uppgå till 3 gram? För delmål 1 bör ni även överväga att dela upp livsmedelsgrupperna i separata kategorier för att kunna jämföra baseline och mål. Medför måloppfyllelsen av dessa mål att NNR 2023/kostråden uppfylls?
- Sida 26, linje 32. Specificera vilka typer av kött?

Övergripande om andra faktorer som beaktas

- Sida 29, linje 20. Rimligt utifrån mängd, val av livsmedel eller både och?
- Sida 29, linje 32. Saknas det ett ord? "att säkerställa"?
- Sida 30, linje 18. Tordes inte behovet av vätska vara ett av de mest övergripande? Eller räknas det inte in här?

Spannmålsprodukter

- Sida 37, linje 4. Bör det förtydligas att kli, grodd och fröval också ska vara i samma proportioner som i det ursprungliga kornet?
- Sida 37, linje 17. "Mindre näringsämnen", hellre skriva "färre näringsämnen" eller "lägre andel/mängd näringsämnen", beroende på vad detta syftar på.

- Sida 37, linje 19. Referensen är från 2019 men den senaste uppdateringen av GBD från 2021. Även om 2019 och 2021 visar samma sak, kanske den senaste uppdateringen bör refereras?
- Sida 37, linje 24. Här saknas referens/-er. (avses ref rad 26-27?, Om så kan raderna dras ihop)
- Sida 37, linje 28. Förtydliga att detta gäller såväl kvinnor som män? Då tidigare rekommendation hade olika nivåer för kvinnor och män.
- Sida 38, linje 21. Bör det inte förtydligas att mängd arsenik också varierar beroende på hur riset tillagas? Blötläggning, tillagning i riklig mängd nytt vatten kan minska innehållet? Även om fullkornsrisk innehåller mer arsenik än vitt ris, är det relevant att specificera och "hänga ut" just fullkornsrisk? Är det inte bättre att ha en generell rekommendation om att minska intaget av ris? Det skapar en onödig negativ bild av "fullkorn" som jag tror vissa kan feltolka och generalisera även till andra spannmål.
- Sida 43, 9.4, Tabell 2. I och med rekommendationen om att man inte alltid bör välja fullkornsrisk - bör dessa få nyckelhålsmärkas då?
- Varför bara rådet "ät mer fullkorn" vad innebär **mer**? Mer i förhållande till vad? Kanske istället säga t.ex. 3 portioner fullkorn per dag och/eller förtydliga och visa hur 90 gram kan se ut under en dag.

Potatis

- Sida 47, rad 20-22. Behöver denna information upprepas i varje avsnitt?

Grönsaker, rotfrukter, frukt och bär

- Sida 51, rad 16. Här används "kausala samband". Tidigare i dokumentet har "orsakssamband" använts. Bra att använda samma begrepp genomgående.
- Sida 52, rad 27. Med "viss" menas "viss svamp"? eller ska det stå vissa (och då syfta på tungmetaller och naturliga gifter)
- Sida 52, linj 13-16. i sammanfattning på sida 9 står är minst 500g vilket inte är samma som NNR 2023 vilken säger: 500-800g. Varför används inte spannet?
- Sida 55, rad 9-13. Hur mycket påverkas möjligheten av att tillgodose 100% med svensk produktion av säsong?
- Viktigt att vara tydlig med att alla små ökningar är bättre än inga i kommunikationen/kostrådet.

Baljväxter

- Sida 62, 12.2.2 Svensk livsmedelsproduktion. Gäller dessa siffror endast grödor för direkt humankonsumtion eller ingår även djurmat här?
- Sida 65, 12.4, Tabell 8. Även om ni här anger att ni utifrån det vetenskapliga underlaget inte kan ange exakt mängd vore det mycket önskvärt att ändå göra detta. Det blir lättare att ta till sig och applicera rådet då. Ex att baljväxter ska finnas i två huvudmål/dag eller som vår granne Danmark gör och anger en mängd.
- Att visa i kommunikationsmaterial hur baljväxter kan ersätta animalier för minskad köttkonsumtion samt ökat intag av baljväxter kan bli värdefull information för många, samt även stötta hälso-sjukvården att förmedla kostråden.

Fruktjuice

- Inga inkomna kommentarer.

Nötter och fröer

- Sida 72-73, Hälsoaspekter. Utifrån att en betydande andel av de nötter som konsumeras är saltade bör en diskussion om detta ingå i hälsoaspekter.
- Sida 78. Bör det specificeras något om att gärna välja naturella nötter i kostrådet? Även om 20-30 gram nötter är en liten mängd kan det ändå bidra med en icke försumbar mängd salt per dag. Framförallt med avseende att ambitionen är att minska saltintaget i befolkningen.
- Tycker här att jordnötssmör, mandelsmör osv också bör nämnas då det är väldigt populärt.

Matfetter

- Sida 83, Djurskydd. Bidrar alla utegående djur till biologisk mångfald? Hur stor andel av konsumerat kött i Sverige kommer från naturbetesmarker? Svensk produktion bör kunna fortsätta som det är trots minskat intag (lägre andel importerat).
- sida 87. Varför avråds inte från konsumtion av kokos och palmolja? Många konsumenter tror felaktigt att kokosolja är nyttigt, det har bland annat varit "inne" att ge spädbarn som berikning under 2 års ålder. Både hälsoaspekten med mättat fett innehåll samt de negativa miljöaspekterna borde kunna generera ett "undvik-råd" alternativt "begränsa eller avstå från kokosolja och palmolja". Om fler undviker palmolja kan producenter tvingas välja andra fettkällor i sina livsmedel.

Mejeri- och vegetariska ersättningsprodukter

- Sida 89. Avseende protein i växtbaserade ersättningsprodukter borde det betonas att detta skiljer sig åt markant beroende på vilken råvara produkten framställts av.

Rött kött och charkprodukter

- Sida 98, Vi saknar också resonemang om landarealer som används för foder, och hur stor andel som anses vara food-competing feed.
- Sida 98. I den inledande definitionen bör det förtydligas att charkprodukter inte är begränsat till rött kött/fyrbenta djur.
- Sida 106. Här tycks ordet "kött" ha fallit bort från "Förslag till innehåll i kostråd".
- Med tanke på de negativa hälsoaspekterna av rött kött och chark, kan det inte vara angeläget att omvärdera om rött kött och chark överhuvudtaget bör kunna nyckelhålmärkas?

Vitt Kött

- Sida 114. Bör inte rådet om att begränsa konsumtionen av charkprodukter från vitt kött kunna införlivas i kostrådet om högst 350 g rött kött och chark per vecka, genom att förtydliga att detta också inkluderar chark från vitt kött?
- Råden om minskat kött, max 350g/v. Är otydligt när man läser stycket om vitt kött. Inkluderas vit kött i de max 350g? eller är det exkluderat. Här behövs tydlighet.

Vegetariska alternativ till kött

- Sida 116. Vad gäller egentligen om kalciumets påverkan på järnupptaget? På er hemsida skriver ni själva såhär : Även ett högt intag av kalcium kan verka hämmande på järnupptaget, men detta har mest observerats i måltidsstudier (single meal) och inte över längre tidsperioder.
- Sida 119. Hade gärna sett ett råd angående vegetariska alternativ till kött, både utifrån att vi ska äta mindre kött och mer fiber. Ett råd om vegetariska alternativ till kött hjälper till med *huret*.
- Tipsa om nyckelhålmärkta vegetariska alternativ.
- Sida 116, rad 16. Upptaget av icke-hemjärn ökar även vid lägre järnstatus. Detta bör kanske framgå i diskussionen om faktorer som påverkar upptaget?

Fisk, skaldjur och annan sjömat

- Inga inkomna kommentarer.

Ägg

- Sida 131. Rad 14-16. Räknas här även in ägg som ingår i livsmedel, bakverk, maträtter osv, eller enbart i form av kokt/stekt ägg?

Godis, choklad, glass, bakverk och söta drycker

- Sida 143. Bör inte rådet vara "Begränsa eller avstå från konsumtion av godis, choklad, glass, bakverk och framför allt sockersötade drycker." ? Detta för att förtydliga att dess livsmedel inte bidrar med någon hälsosam aspekt kost och att det t.ex. vore fördelaktigt för vår hälsa att helt utesluta framförallt sockersötade drycker.
- Medskick - ge mängdangivelser/frekvensangivelser vid framtida kommunikation.
- Vad gäller livsmedel såsom chips?

Salt

- Om saltkonsumtionen minskar kanske jodberikningen behöver ses över i framtiden avseende mängd/obligatorisk berikning eller vilket livsmedel som berikas.

Ultraprocessade livsmedel

- Det ter sig klokt att utifrån begränsad evidens avstå från att ge råd avseende ultraprocessade livsmedel.

Alkohol

- Sida 157. Slutsater. Då ni argumenterar för att inte rekommendera att avstå från alkohol helt utifrån vad som bedöms kulturellt acceptabelt bör det ändå vara möjligt att formulera ett råd om att "Begränsa eller avstå från intaget av alkoholhaltiga drycker." Rådet i dagsläget är alltför otydligt och överensstämmer inte med NNR 2023 utifrån hälsoskäl som rekommenderar att avstå från alkohol, och om det konsumeras bör intaget vara

väldigt lågt. Att formulera det som att “Begränsa eller avstå” skickar också en signal om att det inte finns någon anledning att börja dricka alkohol om man inte gör det i dagsläget.

Kaffe och te

- Inga inkomna kommentarer.

Vatten och vätska

- Inga inkomna kommentarer.

Potentiella konsekvenser och effekter av uppdaterade kostråd

- 2. 166 28. “Det är därför osannolikt att de uppdaterade kostråden får ett betydande genomslag på konsumtionen av livsmedel, såvida inte andra typer av åtgärder vidtas parallellt”. Hur ämnar man öka medvetenhet och agerandet på de nya kostråden när man i samma stycke konstaterar att tidigare informationsinsatser har haft låg effekt.
- s. 167, 28.1: “Effekten av att uppdatera kostråden inte är densamma som den totala effekten av att Livsmedelsverket över tid har haft någon form av kostråd.” Vad menas?
- Sida 168, Tabell 34. Utgår ni här från att samma andel livsmedel importeras som i dagsläget? Om ökad följsamhet till kostråden sker ffa på bekostnad av det importerade köttet så innebär det väl inte nödvändigtvis att andelen naturbetesmarker minskar?

Övergripande slutsatser

- Inga inkomna kommentarer.