



Yttrande över remiss angående Förslag till generella kostråd för den vuxna befolkningen

Karolinska Institutet (KI) har beretts tillfälle att yttra sig över rubricerat betänkande. KI överlämnar härmed yttrandet.

Bifogat yttrande har utarbetats av professor Agneta Åkesson, professor Alicja Wolk, professor Marie Löf, docent Karin Leander, docent Susanna Larsson, biträdande lektor Federica Laguzzi, doktorand Fredrik Söderlund och doktorand Stephanie Pitt, samtliga vid institutet för miljömedicin samt professor Malin Hellenius, institutionen för medicin Solna.

Beslut i detta ärende har fattats av undertecknad rektor Annika Östman Wernerson i närvaro av universitetsdirektör Veronika Sundström efter föredragning av specialist Maria Schönnings. Närvarande var också Medicinska föreningens ordförande Elin Törnqvist.

Annika Östman Wernerson

Maria Schönnings

Bilaga

Yttrande

Delges

Registrator

Livsmedelsverket

Yttrande Remiss angående Förslag till generella kostråd för den vuxna befolkningen

Institutet för miljömedicin

Bakgrund

Livsmedelsverket ansvarar för att ta fram kostråd för den svenska befolkningen. Baserat på det vetenskapliga kunskapsläget, redovisat i de Nordiska Näringsrekommendationerna (Nordiska ministerrådet, 2023), har kostråden nu uppdaterats. Hälsan är som tidigare utgångspunkten för råden, men de inkluderar även hur miljöpåverkan från livsmedelskonsumtionen kan minskas. I uppdrag från regeringen har också en stärkt försörjningsförmåga och en ökad svensk livsmedelsproduktion beaktats.

Generella synpunkter

Sammanfattningsvis ser vi det som ett mycket gediget arbete. Råden är väl underbyggda, grundligt utarbetade och välformulerade. Vi ser det som essentiellt att hälsan är grunden för råden även om andra faktorer beaktas. Rapportstrukturen är generellt bra, speciellt slutsatserna för varje kostråd i tabellform är lätt att följa. Figur 1 är bra tydliggörande av transparensen i processen för att ta fram kostråden. Vi välkomnar också hälsokonsekvensanalysen med en illustration av betydelsen av två olika nivåer av förändring, reflektionerna kring kommande kommunikation av kostråden, att baljväxter speciellt har lyfts upp, samt en ny ytterligare minskning av konsumtionen av rött kött och charkprodukter. Hållbarhetsaspekterna är heltäckande beskrivna, och hälsoaspekter kopplade till dessa väl beaktade i komplexiteten att väga olika intressen mot varandra. Sammanfattningsvis bedömer vi att rapporten, eller en uppdaterad version av den, kommer vara en viktig tillgång i många olika sammanhang såsom inom undervisning och forskning. Vi vill dock passa på att nämna att remisstiden var knapp, vilket har påverkat möjligheten att inhämta kommentarer från en bredare grupp i vårt stora kontaktnät med allt från studenter och lärare till seniora forskare inom området. Dessutom noterade vi att vi hade två olika versioner av remissen inom gruppen, där en version inte innehöll kapitlet 15 om matfetter.

Risk- och nyttoaspekterna är viktiga att beakta och det är ju oturligt att några av de viktigaste/nyttigaste livsmedlen också kan bidra till exponering för oönskade potentiellt toxiska ämnen. Eftersom en ökad konsumtion av fullkorn, frukt, grönt, nötter och sjömat kan medföra ökad exponering för bland annat miljögifter, mögelgifter och bekämpningsmedelsrester, ser vi det som mycket viktigt att medel finns avsatta för att kontinuerligt följa halterna både i livsmedel och i populationen/inom utsatta grupper, samt att verka för att gränsvärden sänks där det är tillämpligt.

Specifika kommentarer

Rådet om minskad konsumtion av rött kött och charkprodukter: det kan vara bra att tydliggöra att 350 g avser färdiglagad mat och inte inhandlad mängd på mer än ett ställe i rapporten. Generellt bör detta råd kommuniceras med bra konkreta exempel på hur detta kan göras, dvs bra förslag på substitution.

Kostråd: "Ät minst 500 gram grönsaker, frukt och bär om dagen – gärna mer. En stor andel grova grönsaker, som rotfrukter, kål och lök, variera sorterna".

Alternativ formulering: "Det är en fördel om en stor andel av den totala mängden är grova grönsaker som rotfrukter, kål och lök, variera sorterna". För att förtydliga att det är en stor andel av 500 gram.

Fullkorn, punkt 9.1: Det skulle vara bra att förtydliga och specificera om fullkorn gäller fullkornsprodukter, eller totalt intag av fullkorn, samt om det handlar om våt- eller torrsvikt.

Kostråd: "20–30 g nötter per dag": Bra råd, men kan tillföra en del energi för de som är lågenergiförbrukare. Således viktigt att det på något sätt kommuniceras att det inte bara "läggs på" om energibehovet redan är täckt. Det är ju inte helt ovanligt att nötter presenteras som hälsosamma och att de äts utöver annan mat.

Kostråd: "Begränsa godis mm": Bra råd, men vi undrar om man kan lägga till något om att mörk choklad kan vara ett mer hälsosamt alternativ som dessutom har bra hållbarhet i kristid, om man "måste" välja något inom dessa produkter?

Bra med numeriskt värde på saltintag. Vi noterar dock att mängden varierar inom olika guidelines (European Society of Cardiology och WHO), vilket är lite olyckligt.

Bra med delmålen på sidan 26.

Sid 80 "...Mjök innehåller även små mängder av naturliga transfetter och är därför den största källan till transfett i länder som Sverige, där de industriellt framställda transfetterna har minimerats eller eliminerats helt". Här kanske det är bra att nämna att naturliga transfetter inte är samma sak som de industriellt framställda i margarin.

Tabell 20: Bra formulerat och viktigt om vegetabiliska ersättningsprodukter.

Tabell 22: Generell kommentar är att det är olyckligt att man inte kom längre med kostråden om fisk och skaldjur (EFSA:s kommande rapport). Fisk och skaldjur kommer vara viktigt i relation till rådet om minskad köttkonsumtion. Vi noterar att det finns en Joint FAO/WHO Expert Consultation on the Risks and Benefits of Fish Consumption, 2024, med tillhörande bakgrundsdokument.

Sid. 155, paragraf 3, från rad 8: Denna paragraf kan tolkas som att det möjligen finns positiva effekter på hjärt-kärlhälsa av måttlig alkoholkonsumtion, men att den vetenskapliga evidensen inte är stark nog att belägga sådana. Detta står i viss kontrast till den mer konklusiva formuleringen under tabellrubriken Andra relevanta faktorer / Kulturella acceptans, som lyder "Det finns inga hälsofördelar av alkohol." Eftersom det föreligger metodologiska svårigheter att studera hälsoeffekter av alkohol, framför allt vad gäller doser och konsumtionsmönster, föreslår vi en något mer nyanserad formulering, exempelvis: Det finns ej starka vetenskapliga belägg för några hälsofördelar av alkohol. Detta rimmar bättre med vad som står i paragraf 3. Möjligtvis passar den informationen dessutom bättre under rubriken Hälsoaspekter alternativt i den sammanfattande slutsatsen, i stället för att som i förslaget ge den under Kulturell acceptans.

Kapitel 27: Mycket positivt att ta med detta kapitel om potentiella konsekvenser och effekter av uppdaterade kostråd.

Sida 159: Formuleringen: "Det är därför osannolikt att de uppdaterade kostråden får ett betydande genomslag på konsumtionen av livsmedel, såvida inte andra typer av åtgärder vidtas parallellt". Vi förstår varför man skriver så, särskilt med hänsyn tagen till att den tidigare meningen lyft problematiken kring att enbart information inte är en stark beteendeförändringsteknik. Men formuleringen är lite olycklig då det låter som om att man inte förväntar sig en effekt av kostråden.

Mycket positivt med hälsokonsekvensanalysen. Den kan användas vid kommunikation av råden och undervisning i nutrition vid våra lärosäten.

Specifika kommentarer kopplat till kommunikationen

Vi tror mängder livsmedel behöver kommuniceras i vissa sammanhang, då vi får många frågor om mängder från bland annat allmänheten.

Rådet om lägre rött kött och charkkonsumtion skulle gärna kunna kommuniceras med konkreta exempel på hur man kan äta i stället, med bilder på tallrikar och måltider och veckomenyer innehållande mer växtbaserade recept/måltider. Detta tror vi skulle bidra till att rådet anammas samt att de nya kostvanorna med mindre rött kött och charkprodukter får en bra helhet.

Mycket bra med test av kommunikationskonceptet.

Utarbetat av:

professor Agneta Åkesson, professor Alicja Wolk, professor Marie Löf, docent Karin Leander, docent Susanna Larsson, biträdande lektor Federica Laguzzi, doktorand Fredrik Söderlund och doktorand Stephanie Pitt, samtliga vid institutet för miljömedicin

Institutionen för medicin Solna

Kunskapen om de bioaktiva fetternas betydelse för hälsan har ökat avsevärt det senaste decenniet. Stora prospektiva populationsbaserade studier visar tydligt fettkvalitetens betydelse för hälsan. Nya stora randomiserade kontrollerade interventionsstudier med insjuknande och död som utfall (inte minst PREDIMED) visar att intaget av mättat fett är starkt kopplat till en ökad risk för inte bara kardiovaskulär sjukdom utan även diabetes typ 2. Vi vet också med hjälp av nya avancerade molekylärbiologiska och molekylärgenetiska tekniker mycket mer om de bakomliggande mekanismerna. '

Palmitinsyran framförallt, ökar produktionen av LDL-kolesterol från levern, men den påverkar också fettdistributionen och ökar risken för bukfetma, ökar risken för leverförfettnings, försämrar insulinkänsligheten i skelettmuskulaturen, fettväven och levern bl.a., ger även ökad insulinresistens och inflammation i hjärnan, etc. Vi vet idag mycket mer om hur en obalans i intaget av olika fettsyror bidrar till att öka risken för kardiovaskulära sjukdomar, vanliga cancerformer, kognitiva sjukdomar, typ 2-diabetes, inflammatoriska sjukdomar, osteoporos och depression. Inte att förglömma hur viktiga de essentiella fettsyrorna är för hjärnans utveckling hos barn och ungdomar.

Mot bakgrund av ovanstående borde frågan om fett och fettkvalitet i kosten lyftas tydligare. Riksmaten vuxna visade att 80 % av befolkningen får i sig för mycket mättat fett. Riksmaten barn och ungdom bekräftade och visade snarast på att en ännu högre andel av ungdomarna får i sig för mycket mättat fett. Detta kombinerat med att cirka 75 % av befolkningen får i sig för lite av de essentiella omega 3-fettsyrorna är mycket oroande. Fettkvaliteten är ett av de områden där Sveriges befolkning ligger "längst från målet". Det betyder att här finns mycket hälsa att vinna.

Utöver att beakta beräkningar från GBD behöver även de nya analyserna som kom 2024 från Nurses Health och Health Professionals tas i beaktande.

Det är angeläget att kunskapen gällande fetter och dess påverkan på hälsan ökar i befolkningen. Att presentera hur kostmönster ser ut i Sverige ökar relevansen av råden.

Utarbetat av:

professor Mai-Lis Hellenius, institutionen för medicin Solna

Signature page

This document has been electronically signed
using eduSign.

eduSign