

Rektor

Livsmedelsverket

livsmedelsverket@slv.se

Yttrande över Livsmedelsverkets förslag på uppdaterade kostråd för äldre (65+)

Dnr 2026/00484

Karolinska Institutet (KI) har beretts tillfälle att lämna synpunkter på Livsmedelsverkets förslag på uppdaterade kostråd för äldre (65+) som beskrivs i rapporten "*Kostråd för att främja ett hälsosamt åldrande*".

Karolinska Institutet välkomnar uppdaterade kostråd riktade till den äldre populationen – det är ett mycket viktigt område och Karolinska Institutet uppskattar Livsmedelsverkets ambition att stärka kunskapsunderlaget. En allt större andel av populationen som är äldre tydliggör behovet av att främja ett hälsosamt åldrande. En beskrivning av skillnaderna i råden mellan grupperna äldre med eller utan minskad aptit är speciellt viktigt, samt kostens betydelse för utveckling av demens.

Gällande råden för personer 65+ med nedsatt aptit och med svårigheter att täcka proteinbehov så ser Karolinska Institutet mycket positivt på råden och att betydelsen av att inkludera protein från olika källor som kött, fågel och ägg har betonats i de nya råden.

Karolinska Institutet ser överlag rapporten som väl genomarbetad och håller med om slutsatserna, men noterar dock några delar i texten som lyfts specifikt nedan:

- En övergripande kommentar gäller en ökad tydlighet gällande de olika målgrupperna inom gruppen äldre. En rubrik innan tabell 1 i sammanfattningen (första gången den presenteras) som lyder "personer över 65 år med nedsatt aptit" skulle öka förståelsen. Det kan även finnas anledning att gruppera personer >65 år ytterligare. Friska äldre med normal aptit är väl beskrivna i rapporten. Men är

det relevant att beskriva skillnader i råd mellan äldre med bara nedsatt aptit från de tydligt mer sköra äldre med större omsorgsbehov?

- Under "ordlista och förkortningar" (sidan 5–6) definieras "berika" som tillsättning av "vitaminer, mineralämnen och andra ämnen med näringsmässig eller fysiologisk verkan i livsmedel", dock låter detta mer som "supplementering". Berikning överensstämmer mer med beskrivningen på sidan 19, rad 6: "berikning av maten med naturliga livsmedel, såsom olja, grädde, smör, feta mejeriprodukter, 8 ägg och nötter, kan öka energi- och proteintäthet på mat och dryck".
- Under sammanfattningen på sidan 7, tredje stycket, så skulle sjukdomars påverkan kunna utvecklas till att även omfatta "akuta sjukdomar".
- Det verkar även ha smugit sig in några skrivfel, till exempel på sidan 23, rad 20 så föreslås antingen "beräknas" eller "skulle" tas bort. Sidan 34, rad 18 nämner "demens" och "Alzheimers", men Alzheimers är ju en demenssjukdom och texten kanske kan justeras till "framförallt vid Alzheimers sjukdom". På sidan 39, rad 31–32 så verkar "per dag" ha fallit bort vid de rekommenderade mängderna.
- Det nämns att med stigande ålder så minskar ofta antalet smaklökar och salivproduktion (tex sidan 44, rad 30 och sidan 45, rad 7), men det saknas beskrivning av luftfunktionens betydelse för smakupplevelsen.
- På sidan 50, rad 30 och 36 så nämns "kostanamnes eller provtagning", föreslår att det anges "och" istället för "eller".

I ärendets beredning har bland annat forskare från Institutet för miljömedicin och Centrum för nutrition deltagit.

Beslut i detta ärende har fattats av undertecknad rektor Annika Östman Wernerson i närvaro av universitetsdirektör Veronika Sundström efter föredragning av enhetschef Cecilia Martinsson Björkdahl. Närvarande var också Medicinska föreningens ordförande Linnea Ammer Jansson.

Annika Östman Wernerson

Cecilia Martinsson Björkdahl

Signature page

This document has been electronically signed
using eduSign.

eduSign