

Hej!

Bifogar här remissvar gällande Livsmedelsverkets förslag till uppdaterade kostråd från *Svensk förening för allmänmedicin och Nationellt programområde levnadsvanor*.

Kommentarer insamlade genom Malin Skogström, allmänläkare, ordförande i SFAMs levnadsvaneråd och ledamot i Nationellt programområde levnadsvanor.

- Vi anser att det är positivt att kostråden och föreslagna livsmedelsmängder baserats främst på hälsa och att andra intressen och aspekter är underordnat hälsoeffekterna av mat. I underlaget finns dock möjlighet att ytterligare tydliggöra hur klimatet påverkar hälsan. Genom att äta bättre för klimatet så vinner även hälsan på detta, både direkt och indirekt (eftersom klimatets negativa påverkan på hälsan då minskar). [Hälsokonsekvenser av klimatförändring i Sverige - Erisk- och sårbarhetsanalys \(folkhalsomyndigheten.se\)](https://www.folkhalsomyndigheten.se/Erisk-och-sarbarhetsanalys)
- Det är bra att tidigare kostråd nu stärks och bekräftas av aktuell forskning.
- Det är positivt att baljväxter lyfts fram och blir ett eget råd, vilket tydliggör övergången från mindre kött till vegetabilier. Kanske kan man ännu mer framhålla att rött kött inte bör bytas mot vitt kött i första hand, utan växtbaserat protein? Bör man förtydliga att kostrådet avser tillagad mängd då det översatt i rå mängd är 400-500 gram?
- Det är fint att kommunikationsstrategin med "Hitta ditt sätt" bibehålls och utvecklas. Överväg att i kommunikationen inte presentera en läcker köttbit följt av ej tillagade bönor, utan rått kött och bönsallad/falafel/hummus som exempel.
- Det är positivt att framhålla fördelarna med svensk djurproduktion om detta anses förenligt med handelspolitiska regler inom EU och WTO. Att minska intaget av importerade animalier borde vara en viktig del av kostrådets budskap för miljö, djurvälstånd, hälsa och svenskt lantbruk.
- Fokus i texten gällande fullkorn handlar till stor del om undvikande av en produkt (fullkornsrís) i stället för att belysa och peka på närmandestrategier. Det skulle vara bättre att ha rådet kring fullkornsrís som kompletterande information och renodla rådet kring fullkorn till ett positivt "ät mer"-budskap.
- Det behövs bra kompletterande information kring innebörden av "rött kött". Begreppet behöver bli mer bekant hos konsumenten, kanske något till kommunikationsstrategin? Ordet chark bör kanske övergå till begreppet "processat kött"? Kostrådet kring rött kött och processat kött kan bli tydligare genom att ge exempel på vilka livsmedel som omfattas.

I meningen "Högst 350 gram rött och charkprodukter i veckan, varav endast en liten andel chark." Ska nog stå rött kött?

Överväg att ytterligare tydliggöra att kyckling/kalkonpålugg ingår i "chark".

- När det gäller matfetter föreslår vi att även lägga till bakning "Välj rapsolja eller andra Nyckelhålsmärkta matfetter i matlagning, *bakning* och på smörgås."
- När det gäller information om kaffe så bör det ytterligare tydliggöras att man bör välja filtrerat kaffe i första hand. Vi tror att detta fortfarande är ganska okänt inom både hälso- och sjukvården samt i befolkningen.
- Med fördel kan man i underlaget nämna Socialstyrelsens nivåer för riskbruk av alkohol. Som det står nu kan man tänka att en konsumtion av 2 glas/dag är ok. [Till hälso- och sjukvården: Nya gränser för riskbruk av alkohol - Socialstyrelsen](#)

Frågor:

När det gäller åldersgrupper/vissa tillstånd som föranleder undantag så utgår vi från att dessa hanteras separat?

Implementering:

Regionerna tar tacksamt emot stöd genom exempelvis utbildningar och material anpassat efter målgrupperna medarbetare, patienter och befolkning.

Många regioner kommunicerar alltmer ut mot befolkningen via 1177, sociala medier, på bussar och tåg mm och gemensamt material ökar möjlighet till igenkänning och genomslag för nya kostråd.

Komplettering:

Det finns utrymme att skriva något om planen för beredskapslager, se exempel från Finland som jämförelse. <https://svenska.yle.fi/a/7-10031445>