

Bilaga 1. Livsmedelskonsumtionen idag och hur mycket den behöver förändras – bakgrund till delmålens målnivåer

Den här bilagan tillhör rapporten *En hållbar och hälsosam livsmedelskonsumtion. Återredovisning av regeringsuppdrag*, artikelnummer 24004.

Inledning

I denna bilaga beskrivs vilken statistik och annan information som använts som underlag för förslagen till delmål. Här finns en fördjupad beskrivning av hur vi kommit fram till de föreslagna delmålen. Förslagen utgår ifrån en uppskattning av medelkonsumtionen av de livsmedelsgrupper som delmålen berör. Detta behövs för att kunna sätta delmål som beskriver hur livsmedelskonsumtionen bör förändras för att bli hälsosam och hållbar. Vi strävar efter att målnivån ska vara ambitiös men samtidigt realistisk, det vill säga uppfattas som möjliga att uppnås till 2035. Med konsumtion menas här den mat som äts, inte det som slängs och blir matsvinn.

Bakgrunden till varför just dessa livsmedelsgrupper prioriterats finns i rapporten under rubriken **Nationella delmål**.

Om statistiken i uppdraget och hur den används

För att ge en bild av hur den svenska konsumtionen av de livsmedelsgrupper som delmålen berör och hur den utvecklats de senaste decennierna har flera källor använts. Källorna, som beskrivs nedan har alla styrkor och svagheter. Konsumtionsstatistiken från Jordbruksverket ger tack vare sin detaljnivå möjlighet att gruppera livsmedlen i lämpliga livsmedelsgrupper, följs upp årligen och ger en sammansatt bild av befolkningens konsumtion, men den säger inget om hur konsumtionen ser ut i olika grupper i befolkningen eller den mängd av det som konsumeras som faktiskt äts. I undersökningar som till exempel matvaneundersökningar och enkäter med självrapporterade data tenderar deltagarna å andra sidan underrapportera vissa livsmedel. Fördelen är att det som rapporteras är vad som äts, inte vad som slängs eller används på annat sätt. Matvaneundersökningar som ger en någorlunda heltäckande bild över olika grupperns kost är dock resurskrävande att genomföra och görs därför sällan. De olika källorna kompletterar varandra.

Nationell statistik från Jordbruksverket

Nationell statistik över livsmedelskonsumtionen från Jordbruksverket ger en bild av konsumtionen av livsmedel på nationell nivå samt hur konsumtionen förändrats över tid. Statistiken rapporteras som:

- Totalkonsumtion, som avser den totala åtgången av olika råvaror för humankonsumtion i Sverige. För kött innebär det exempelvis slaktad vikt, alltså inklusive ben (1).
- Direktkonsumtion, som avser de totala leveranserna av livsmedel från producenter till privathushåll och storkök. För kött innebär det: rent kött (kyllt och fryst), charkuterivaror och konserver och frysta produkter som innehåller kött (1).

Varken totalkonsumtionen eller direktkonsumtionen speglar vad som äts av befolkningen, och ibland inte heller köps av konsumenten, som till exempel ben. För kött görs i beräkningarna av direktkonsumtionen ett avdrag för ben och ett schablonmässigt avdrag för matsvinn (men inte för hushållens matsvinn). Direktkonsumtion och totalkonsumtion av olika livsmedelsgrupper som redovisas denna rapport är den totala konsumtionen i Sverige jämnt fördelat i befolkningen, uttryckt som viktenhet per person.

Nationell försäljningsstatistik från Statistiska Centralbyrån

Försäljningsstatistik för livsmedel från Statistiska Centralbyrån, SCB, visar hur mycket livsmedel och drycker som säljs inom den svenska handeln totalt och uppdelat på produktgrupper. Uppgifterna publiceras både i löpande och fasta priser och genom att använda fasta priser kan man följa volymutvecklingen över tid. Försäljningsstatistik kan således fungera som kompletterande information till Jordbruksverkets statistik för att följa förändringar över tid.

Nationella matvaneundersökningar från Livsmedelsverket

Nationella matvaneundersökningar från Livsmedelsverket beskriver ett tvärsnitt över befolkningens livsmedelskonsumtion, näringsintag och matvanor och ger även information om hur konsumtionen skiljer sig mellan olika befolkningsgrupper (2-5). Medelkonsumtionen av en livsmedelsgrupp baseras på den åldersgrupp och det urval av befolkningen som ingått i undersökningarna. Matvaneundersökningar publiceras ungefär var sjätte år. Eftersom data behövs från flera olika åldersgrupper dröjer det länge innan samma åldersgrupp undersöks på nytt. När det gäller den vuxna befolkningen publicerades den senaste rapporten 2012 och nästa datainsamling beräknas starta 2026. Riksmaten barn publicerades 2003 och Riksmaten ungdom 2018.

Nationella enkätundersökningar från Folkhälsomyndigheten

Nationella folkhälsoenkäten (Hälsa på lika villkor, HLV) och Skolbarns hälsovanor ger information hur ofta vissa livsmedel äts i olika befolkningsgrupper, för att ge en indikation på hur mycket som äts och hur detta förändrats över tid (6, 7). HLV-enkäten inkluderar följande fyra indikatorer för matvanor: konsumtion av grönsaker och rotfrukter, konsumtion av frukt och bär, konsumtion av fisk och skaldjur samt konsumtion av sötade drycker. Skolbarns hälsovanor inkluderar följande fyra indikatorer för matvanor: konsumtion av grönsaker, konsumtion av

frukt, konsumtion av sötsaker samt konsumtion av läsk med socker. HLV genomförs vartannat år och enkäten om skolbarns hälsovanor genomförs bland 11-, 13- och 15-åringar vart fjärde år.

Annan statistik

Utöver dessa källor har vid behov andra källor från forskning eller myndigheter eller dylikt använts. Se tabell 1 för mer information om vilka källor som använts. Utifrån denna information kan vi göra en uppskattning hur konsumtionen ser ut på befolkningsnivå i Sverige, till viss del hur livsmedelskonsumtionen skiljer sig mellan befolkningsgrupper samt hur den förändrats de senaste åren. Beroende på vilka livsmedel delmålet gäller har för dessa relevanta källor använts. Den uppskattade medelkonsumtionen baserar sig på matvaneundersökningar och nationell statistik över livsmedelskonsumtionen. För att kunna se hur livsmedelskonsumtionen förändrats över tid har nationell statistik över livsmedelskonsumtionen, försäljningsstatistik och information från folkhälsoenkäterna använts. För att ge en bild av hur livsmedelskonsumtionen skiljer sig inom befolkningen har matvaneundersökningar och folkhälsoenkäterna använts.

Uppskattad medelkonsumtion som grund för målnivåerna

Den uppskattade medelkonsumtionen har använts som utgångspunkt för konsumtionen av de livsmedelsgrupper som delmålen berör. Målnivåerna i delmålen baseras på skillnaden mellan den uppskattade medelkonsumtionen och en önskvärd nivå av konsumtion, i första hand ur ett folkhälsoperspektiv, men även ur klimat- och miljöperspektiv. För att bestämma vad som är en önskvärd nivå har de nordiska näringsrekommendationerna, de svenska kostråden och vetenskapliga underlag använts. Målnivån ska vara både ambitiös och realistisk, vilket innebär att den ska sikta högt men ändå vara möjlig att nå innan 2035. Förändringarna som föreslås är således en bit på väg, men för att nå en hälsosam och hållbar livsmedelskonsumtion behöver arbetet fortsätta efter 2035.

Uppskattad medelkonsumtion

Den uppskattade medelkonsumtionen är framtagen med hjälp av nationell statistik över livsmedelskonsumtionen och matvaneundersökningar samt genom att beakta förändringar i livsmedelskonsumtionen sedan matvaneundersökningarna genomfördes. Tabell 1 visar hur konsumtionen av de livsmedelsgrupper som delmålen berör ser ut, enligt på de olika källorna samt den uppskattade medelkonsumtionen för varje livsmedelsgrupp. Vilka livsmedel från varje källa som inkluderats i livsmedelsgrupperna redovisas i efter tabellen. I nästa avsnitt beskrivs mer i detalj varje delmåls uppskattade medelkonsumtion och den målnivå som valts för delmålet.

Tabell 1. Konsumtion av delmålens livsmedelsgrupper redovisat per källa samt uppskattad medelkonsumtion. Alla mängder och procenttal är avrundade till närmaste heltal.

Mängderna anges i gram per dag eller gram per vecka. Mängderna anges per person. Den uppskattade medelkonsumtionen anges som ungefärliga mängder.

Livsmedel	Riksmaten, vuxna, 2010–11 (a)	Riksmaten, ungdom, 2016–17 (a)	Riksmaten, barn, 2003 (a)	Totalkonsumtion, 2022 (b)	Direktkonsumtion, 2022 (b)	Annan	Uppskattad medelkonsumtion
Grönsaker, baljväxter, frukt och bär	300 g/d	230 g/d	200 g/d	458 g/d	432 g/d	-	420 g/d
Fullkorn	42 g/d	33 g/d	-	-	-	48 (c)	40 g/d
Fisk och skaldjur	273 g/v	140 g/v	126 g/v	-	-	230 g/v (d)	230 g/v
Energitäta och näringsfattiga livsmedel	2 800 g/v, 15 E%	2 700 g/v, 17–33 E%	2 660 g/v, 25 E%	-	4 625 g/v	-	4 600 g/v, 20 E%
Rött kött och chark	609 g/v	672 g/v	-	1 066 g/v	1 003 g/v	530 g/v (e)	530 g/v
Fågelkött	140 g/v	261 g/v	-	442 g/v	414 g/v	-	440 g/v
Kött, totalt	749 g/v	933 g/v	896 g/v	1 509 g/v	1 417 g/v	-	1 500 g/v
Salt	8 g/d	7 g/d	6 g/d	-	-	8–11 g/d (f)	9 g/d

g/d = gram per dag (per person), g/v = gram per vecka (per person), E% = andel av energiintaget, (a) Livsmedelsverket, (b) Jordbruksverket, (c) Whole grain intake across European countries (8, 9), (d) Svensk konsumtion av sjömat (10), (e) Konsumtion av kött 2023 (11), (f) Hur mycket salt äter vi i Sverige? (12)

Livsmedel som ingår i de olika livsmedelsgrupperna och utifrån källa

Livsmedlen redovisas som de står i respektive källa. Livsmedel som de delats upp i källorna särskiljs med semikolon.

Grönsaker, baljväxter, frukt och bär

Riksmaten vuxna

Grönsaker, baljväxter och rotfrukter; frukt och bär

Riksmaten ungdom

Grönsaker; baljväxter; rotfrukter; svamp; frukt; bär

Riksmaten barn

Frukt och bär; grönsaker; rotfrukter; juice och nektar; baljväxter

Hälsa på lika villkor

Konsumtion av grönsaker och rotfrukter; konsumtion av frukt och bär

Skolbarns hälsovanor

Konsumtion av grönsaker; konsumtion av frukt

Totalkonsumtion

Köksväxter, färska och frysta; köksväxter, beredda

Direktkonsumtion

Morötter; gurkor; lök; purjolök; blomkål; vitkål, rödkål, brysselkål, broccoli och salladskål; sallad; tomater; övriga köksväxter, färska; rotfrukter och övriga köksväxter, frysta eller torkade; köksväxter, inlagda i ättika; köksväxter, beredda eller konserverade på annat sätt än genom inläggning i ättika

Försäljningsstatistik (SCB)

Morötter; övriga rotfrukter; isbergssallad; övriga bladväxter; vitkål; salladskål; blomkål; annan kål; stjälväxter; slanggurka; tomat; paprika; övr. grönsaker; oliver; lök; purjolök; annan lök; svamp; övriga färska grönsaker; färska kryddor; djupfrysta grönsaker; torkade köksväxter; konserverade köksväxter; färdigmat av köksväxter; apelsiner; citroner; grapefrukt; småcitrus; övriga citrusfrukter; äpplen; päron; meloner; bananer; stenfrukter; vindruvor; exotiska frukter; bär, färska; frukt- och bärprodukter; djupfrysta bär och frukter; ärtor och bönor, torkade; baljväxter

Fullkorn

Riksmaten vuxna

Fullkorn

Riksmaten ungdom

Fullkorn

Fisk och skaldjur

Riksmaten vuxna

Fisk och skaldjur

Riksmaten ungdom

Fisk; skaldjur

Riksmaten barn

Fisk och skaldjur

Hälsa på lika villkor

Konsumtion av fisk och skaldjur

Energitäta och näringsfattiga livsmedel

Riksmaten vuxna

Läsk, saft, sport- och energidrycker; öl, vin, sprit; sylt, marmelad, mos; nötter och snacks; glass; godis; bullar, kakor och tårtor; söta soppor och efterrätter; socker, sirap, honung och sötningsmedel; pizza, paj och pirog; pannkakor, våfflor och crêpes

Riksmaten ungdom

Läsk, saft och energidryck; alkoholhaltiga drycker; söta soppor, mos, sylt, marmelad, socker, sirap och sötningsmedel; snacks; bakverk; godis; glass; pizza, paj, pirog och färdiga smörgåsar

Riksmaten barn

Saft och läsk (inkl. light); sylt, marmelad, mos; nötter, frön, snacks; isglass; glass; sötsaker; bullar, kakor, kex och skorpor; söta soppor, krämer och efterrätter; socker; pizza, paj, pirog; pannkakor, plättar, våfflor, crêpes

Hälsa på lika villkor

Konsumtion av sötade drycker

Skolbarns hälsovanor

Konsumtion av läsk med socker; konsumtion av sötsaker

Direktkonsumtion

Bitsocker; strö-, farin-, flor-, och pärlsocker; sirap; sylter, marmelader, fruktmos och geléer beredda genom kokning; choklad och konfektyrvaror; bullar, vetelängder, wienerbröd, annat mjukt kaffebröd, bakelser, tårtor, sockerkakor och övriga bakverk (inkl. crepes, pizzor, piroger); glass (med och utan fett); andra beredda potatisprodukter (chips); majsflingor; läskedrycker, cider, m.m.; öl (alla typer); vin; spritdrycker

Försäljningsstatistik (SCB)

Honung; sylt och marmelad; socker och sirap; konfektyrvaror; bakverk; småkakor; glass; potatischips; kex; snacks; fryst pizza; färsk pizza; saft; cider i dagligvaruhandeln; läskedrycker; vin i dagligvaruhandeln; vin; öl; spritdrycker och likör

Rött kött och chark

Riksmaten vuxna

Kött (från nöt, gris, lamm, vilt och häst samt inälvsmat och blodmat)

Riksmaten ungdom

Rött kött; processat kött; blodprodukter, inälvsmat

Totalkonsumtion

Nötkött, inkl. kalvkött, vara med ben; fårkött, vara med ben; griskött, vara med ben

Direktkonsumtion

Nötkött, inkl. kalv, färsk och fryst; fårkött, färskt och fryst; griskött, färskt och fryst; Skinka, kassler och andra oblandade charkuterivaror; Korv, pastejer och andra blandade charkuterivaror; Hemslakt av kalv, gris och får; Köttkonserver (exl. Soppor); Frysta köttprodukter och fryst färdiglagad mat innehållande kött; Lever, njure och tunga

Fågelkött

Riksmaten vuxna

Fågel

Riksmaten ungdom

Fågel

Totalkonsumtion

Fjäderfäkött, urtagen vara

Direktkonsumtion

Fjäderfäkött, färskt och fryst

Kött, totalt

Riksmaten vuxna

Summan av variablerna inkluderade i rött kött och chark respektive fågelkött.

Riksmaten ungdom

Summan av variablerna inkluderade i rött kött och chark respektive fågelkött.

Riksmaten barn

Kött och fågel; korv; blod och inälvsmat.

Totalkonsumtion

Summan av variablerna inkluderade i rött kött och chark respektive fågelkött

Direktkonsumtion

Summan av variablerna inkluderade i rött kött och chark respektive fågelkött

Försäljningsstatistik (SCB)

Fjäderfä; nöt; kalv; får och lamm; gris; oblandad chark; blandade charkuterievaror; djupfrysta köttprodukter; köttkonserver; färdiglagad mat innehållande kött

Salt

Riksmaten vuxna

Natrium eller salt

Riksmaten ungdom

Natrium eller salt

Riksmaten barn

Natrium eller salt

Uppskattad medelkonsumtion samt målnivåer

Delmål 1: Konsumtionen av baljväxter, grönsaker, rotfrukter, frukt och bär har ökat med 50 procent till år 2035 jämfört med år 2021.

För att främja folkhälsan behöver konsumtionen av baljväxter, grönsaker, rotfrukter, frukt och bär öka. Särskilt konsumtionen av baljväxter och grova grönsaker behöver öka. Ökningen behöver ske på befolkningsnivå men särskilt i de grupper som har lägst konsumtion idag.

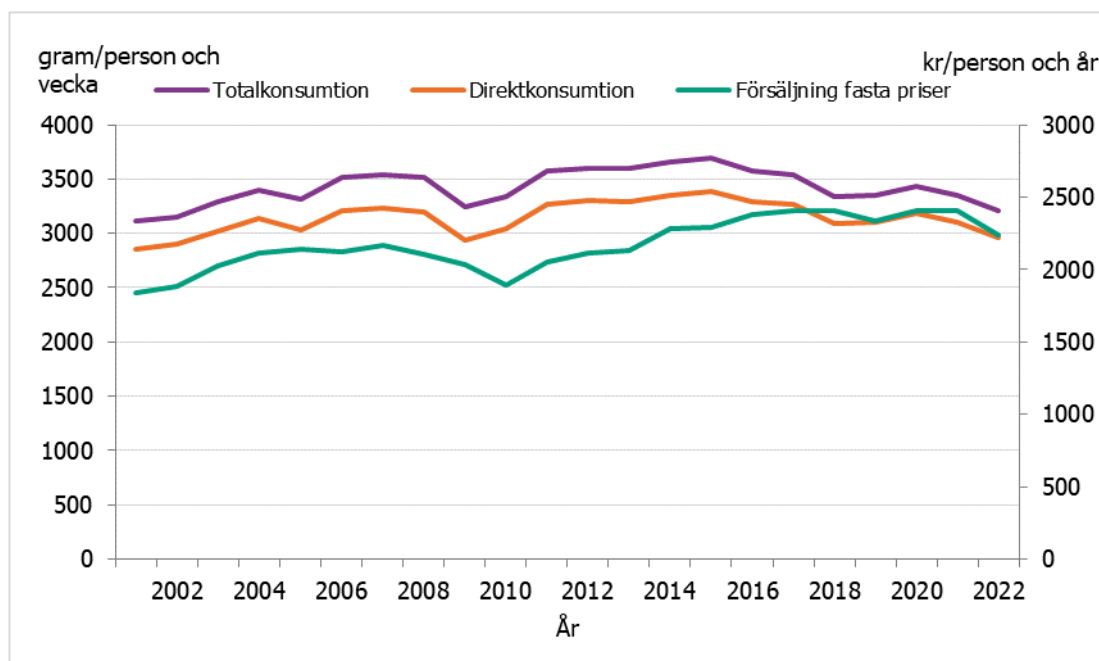
Uppskattad medelkonsumtion av grönsaker, baljväxter frukt och bär

Totalkonsumtionen av grönsaker har sedan 1980-talet fördubblats från 40 till 80 kg per person och år och även konsumtionen av frukt och bär har ökat sedan 1980-talet (1). Sedan början av 2000-talet har dock konsumtionen hållits relativt stabil, med en liten minskning under de senaste åren (figur 1). Enligt Jordbruksverkets statistik (direkt- respektive totalkonsumtion) var konsumtionen av grönsaker och frukt 420–460 gram per person och dag år 2022 (egna beräkningar utifrån Jordbruksverkets statistik för summan av direktkonsumtionen 2022 av varor som inkluderats i livsmedelsgruppen grönsaker, baljväxter, frukt och bär). Enligt de senaste matvaneundersökningarna åt vuxna, ungdomar och barn 300, 230 respektive 200 gram per person och dag (2-4). Direktkonsumtionen inkluderar inte hushållens matsvinn, där frukt och grönsaker utgör cirka 5 kilo (36 procent) av de 15 kilo mat som slängs per person och år (13). Per dag motsvarar det 15 gram per person. Även 2012, när matvaneundersökningen om vuxna gjordes, var direktkonsumtionen 470 gram per person och dag (egna beräkningar utifrån Jordbruksverkets statistik för summan av direktkonsumtionen 2012 av varor som inkluderats i livsmedelsgruppen grönsaker, baljväxter, frukt och bär rapporterat per capita), det vill säga högre än de rapporterade mängderna i matvaneundersökningarna. I och med att matsvinnet kan utgöra en väsentlig del i denna livsmedelsgrupp kan det till viss del förklara varför konsumtionen enligt matvaneundersökningen är lägre än konsumtionen enligt direktkonsumtionen. Medelkonsumtionen av grönsaker, frukt och bär uppskattas vara 420 gram per

person och dag, baserat på direktkonsumtionen 2022, men mindre än detta förmodas ätas upp.

Direktkonsumtionen inkluderar inte baljväxter, men enligt SCB:s försäljningsstatistik utgör ärtor och bönor enbart cirka 1 procent av den totala försäljningen. Även i matvaneundersökningarna framgår att konsumtionen av baljväxter är låg (2, 3). Därför antas konsumtionen av baljväxter vara låg.

Figur 1. Diagram som visar konsumtionen av grönsaker, baljväxter, frukt och bär mellan 2001 och 2022. Diagrammet visar totalkonsumtion i gram/person och vecka, direktkonsumtion i gram/person och vecka och konsumtionen som försäljning i fasta priser i kr/person och år. Vänster y-axel är gram/person och vecka medan höger y-axel är kr/person och år.



Konsumtionen är inte jämlik

Konsumtionen av grönsaker, frukt och bär skiljer sig mellan könen, olika åldersgrupper och grupper med olika socioekonomisk status. Andelen som äter dessa livsmedel minst två gånger per dag är större bland kvinnor, äldre åldersgrupper, personer med högre utbildningsnivå och personer utan ekonomiska problem än bland män, yngre åldersgrupper, personer med lägre utbildningsnivå och personer med ekonomiska problem (14). Bland skolbarn är andelen som anger att de äter grönsaker och frukt varje dag högre bland flickor än bland pojkar och högre bland yngre barn än äldre (6).

Målnivå för delmål 1

Det nuvarande kostrådet för grönsaker, frukter, bär och baljväxter är att äta minst 500 gram per dag för alla över 10 år samt minst 400 gram per dag för barn mellan 4 och 10 år (15, 16). Rekommendationen från nordiska näringsrekommendationerna

är 500-800 gram grönsaker, frukt och bär per dag för vuxna och att utöver det inkludera baljväxter som en väsentlig del av kostmönstret (17). World Cancer Research Funds (WCRFs) rekommendation är 400 gram grönsaker och frukt per dag och som folkhälsomål rekommenderas 600 gram per person och dag (18).

För att uppskatta vad en önskvärd medelkonsumtion i befolkningen innebär kan man börja med att räkna ut vilken miniminivå av konsumtion som behöver ske för att alla i befolkningen teoretiskt ska kunna äta enligt rekommendationerna. Om man utgår från att alla i befolkningen äter exakt enligt kostråden eller rekommendationerna (200 g för barn 1-3 år, 400 g för barn 4-9 år och alla över 10 år 500-800 g) skulle medelkonsumtionen på befolkningsnivå bli ca 480-740 gram per person och dag. Eftersom kostråden och rekommendationerna anger miniminivåer och konsumtionen får överskrida dessa kan den önskvärda medelkonsumtionen för befolkningen sättas i det övre spannet. En önskvärd medelkonsumtion uppskattas därmed vara 700 gram per person och dag. Detta är mellan nordiska näringsrekommendationernas övre räckvidd och WCRFs folkhälsomål. Eftersom WCRFs folkhälsomål baserar sig på en rekommendation på 400 gram jämfört med kostrådet på 500 gram och nordiska näringsrekommendationen på 500-800 gram är det rimligt att den önskvärda medelkonsumtionen är högre än WCRFs folkhälsomål, det vill säga cirka 700g (17, 18).

Summering

Målet är att konsumtionen ska öka med 50 procent till 2035. För att nå den önskvärda medelkonsumtionen på 700 gram per person och dag behöver konsumtionen dock öka med nästan 70 procent. I och med att konsumtionen av grönsaker, baljväxter, frukt och bär inte har ökat under de senaste åren och trenden möjligtvis är nedåtgående kan det ta tid att åstadkomma en ökning, en ökning på 70 procent är därför inte realistisk. Målnivån sätts därför till 50 procent till målar 2035. Därefter behöver konsumtionen öka ytterligare för att bidra till att en hälsosam och hållbar livsmedelskonsumtion.

Delmål 2: Konsumtionen av fullkorn har ökat med 100 procent år 2035 jämfört med år 2010

För att främja folkhälsan behöver intaget av fullkorn, det vill säga hela kärnan av spannmålet öka. Den ökade konsumtionen av fullkorn behöver ske på befolkningsnivå men särskilt i de grupper som har lägst konsumtion idag.

Uppskattad medelkonsumtion av fullkorn

Det är inte möjligt att med hjälp av den nationella statistiken följa konsumtionen av fullkorn eftersom den visar produktkategorier som mjöl, gryn eller pasta, men inte livsmedlens fullkornsinnehåll. Med den nationella statistiken kan däremot konsumtionen av spannmålsprodukter följas. För att följa konsumtionen av fullkorn behöver vi därför använda oss av matvaneundersökningar där det går att urskilja

vilka livsmedel som rapporteras och därmed uppskatta fullkornsintaget. Enligt de senaste matvaneundersökningarna var intaget av fullkorn i medel 42 gram per dag för vuxna och 33 gram för ungdomar (2, 3). Det finns dock osäkerhet kring dessa siffror då det finns osäkerheter kring mängden fullkorn i de rapporterade produkterna (19).

Fullkornsprodukter (engelska wholegrain foods) är spannmålsprodukter som innehåller en viss mängd fullkorn. I detta fall definierades en fullkornsprodukt som en produkt som innehöll 1 g eller mer fullkorn per 10 g kolhydrater (8). Enligt data från Europeiska kommissionen var intaget av fullkornsprodukter i Sverige bland de högsta i Europa (78,5 gram per dag för män och 80 gram per dag för kvinnor) (8). Ett intag på 90 gram fullkornsprodukter per dag motsvarar 48 gram fullkorn som ingrediens (9). Denna siffra stödjer i stora drag resultaten från matvaneundersökningarna. Medelintaget av fullkorn uppskattas således vara runt 40 gram per person och dag utifrån senaste matvaneundersökning om vuxnas matvanor.

Konsumtionen av fullkorn är inte jämlik

Även om Sveriges befolkning jämfört med andra EU länder har ett högt intag av fullkorn är konsumtion av fullkorn generellt låg i befolkningen (20). Runt 90 procent av både vuxna och ungdomar hade för lågt intag av fullkorn enligt de senaste matvaneundersökningarna (2, 3). Konsumtionen skiljer sig åt mellan åldersgrupper och grupper med olika socioekonomisk status. Yngre och personer med lägre utbildningsnivå har lägre intag än äldre och personer med högre utbildningsnivå (2, 20).

Målnivå för delmål 2

Det nuvarande kostrådet är att äta fullkornsprodukter av pasta, bröd, gryn och ris i stället för raffinerade. Kostrådet gäller alla, både barn och vuxna (16). Enligt nordiska näringsrekommendationerna rekommenderas ett intag av minst 90 gram per person och dag (17). Även en liten ökning minskar risken för sjukdom, men vid ett intag av 90 gram per dag ses den största minskningen av risk. Samtidigt finns en ökad skyddande effekt för ett högre intag, så högt som 104–120 gram per person per dag (9, 17).

Om medelkonsumtionen i befolkningen skulle vara 90 gram per person och dag skulle detta innebära att mängden fullkorn som konsumeras av befolkningen teoretiskt sett kunde ha ett intag av fullkorn som motsvarar de nordiska näringsrekommendationerna om alla åt lika mycket fullkorn. Den önskvärda medelkonsumtionen skulle således vara högre än 90 gram för att öka sannolikheten att alla har ett intag på 90 gram per dag eller mer. Eftersom medelkonsumtionen idag är så långt från denna önskvärda medelkonsumtion utgår vi här från en önskvärd medelkonsumtion på 90 gram per person och dag som ett första steg.

För att nå denna önskvärda medelkonsumtion på 90 gram per person och dag, med utgångspunkten dagens medelkonsumtion på ungefär 40 gram per person och dag behöver således konsumtionen öka med runt 135 procent. Utan information om hur intaget av fullkorn sett ut över tid i befolkningen är det svårt att uppskatta vad som är en realistisk målnivå men ändå föreslås en ökning på 100 procent till år 2035. Därefter behövs ytterligare ökat intag för att nå den önskvärda medelkonsumtionen.

Summering

Målet är att öka konsumtionen med 100 procent till 2035. Den uppskattade medelkonsumtionen är ungefär 40 gram fullkorn per person och dag. För att nå den önskvärda medelkonsumtionen i befolkningen på 90 gram per person och dag behöver konsumtionen dock öka med ungefär 135 procent. Men en ökning på 100 procent anses vara mer realistisk till måläret 2035.

Delmål 3: Konsumtionen av fisk och skaldjur har ökat med 20 procent till år 2035 jämfört med år 2019.

För att främja folkhälsan behöver konsumtionen av fisk och skaldjur öka. En förutsättning för att öka konsumtionen utan ökad klimat- och miljöpåverkan, är att byta från sorter med stor påverkan som till exempel odlad lax och odlade räkor, till sorter med mindre påverkan, som till exempel sill. Andelen av befolkningen som äter enligt kostrådet ska öka och en större andel av den fisk och skaldjur som konsumeras ska vara miljöcertifierad.

Uppskattad konsumtion av fisk och skaldjur

Det finns inte fullständig, officiell statistik för konsumtion av fisk och skaldjur sedan millennieskiftet, men två forskningsprojekt har gjort uppskattningar under senaste åren. Enligt dessa konsumerades år 2015 och 2019 i Sverige 212 respektive 230 gram fisk och skaldjur per person och vecka (10, 21). Enligt Riksmaten var det totala rapporterade intaget av fisk och skaldjur i genomsnitt 273 gram per vecka för vuxna och 155 gram per vecka för ungdomar (2, 3). Mellan 2016 och 2022 har andelen personer som rapporterar att de äter fisk eller skaldjur minst två gånger per vecka minskat lite, från 31 procent år 2016 till 27 procent år 2022 (14). I och med att medelkonsumtionen enligt matvaneundersökningen 2012 och konsumtionen per person enligt studierna var liknande antas inga stora förändringar i konsumtion ha skett. Medelkonsumtionen uppskattas således vara ungefär 230 gram per vecka.

I Sverige konsumeras ett fåtal arter av fisk och skaldjur. De tio vanligaste arterna eller artgrupperna står för 75 procent av den svenska konsumtionen (10). Främst konsumeras odlad lax, räkor, torsk och sill/strömming (10, 22). Ungefär 75 procent av den sjömat som konsumeras i Sverige importeras, bland annat odlad lax från Norge (10, 22).

Konsumtionen är inte jämlik

Konsumtionen av fisk och skaldjur är inte jämlik i befolkningen. Endast runt 30 procent av Sveriges vuxna befolkning äter dessa produkter minst två gånger per vecka (2, 14, 23). Barn och ungdomar åt i genomsnitt fisk 1,5 gånger per vecka (3, 4). Det finns även skillnader mellan olika ålders- och inkomstgrupper angående hur ofta eller hur mycket fisk och skaldjur som konsumeras (2, 23).

Målnivå för delmål 3

Kostrådet är ”Ät fisk ofta – gärna 2–3 gånger i veckan” gäller för både vuxna, barn och ungdomar (15, 16, 24). Med en portionsstorlek på 125 gram betyder det 250–375 gram per person och vecka, eller runt 300 gram. I nordiska näringsrekommendationerna är rekommendationen att äta 300–450 gram fisk och skaldjur per vecka, varav minst 200 gram fet fisk (17). Kostrådet handlar om att äta tillräckligt med fisk och skaldjur för att främja hälsan. En högre konsumtion än så behöver begränsas av miljö- och klimatskäl, men även på grund av att dessa livsmedel kan innehålla skadliga ämnen som miljögifter. Därför är det önskvärt att många äter enligt kostrådet, men inte mer än så.

Om medelkonsumtionen i befolkningen skulle vara 300 gram per person och vecka skulle detta innebära att mängden fisk och skaldjur som konsumeras av befolkningen teoretiskt sett skulle räcka för att alla skulle äta enligt kostrådet om alla åt exakt 300 gram per vecka. Att det är önskvärt att många äter enligt kostrådet eller rekommendationerna, men inte mer än så, samt att de flesta i befolkningen idag äter mindre än kostrådet/rekommendationen tas i beaktande i den önskvärda medelkonsumtionen. Denna sätts därför till runt 300 gram per person och vecka, vilket är i det lägre spannet av nordiska näringsrekommendationen men en medelkonsumtion som teoretiskt sett tillåter att alla äter enligt kostrådet/rekommendationen.

För att nå denna önskvärda medelkonsumtion med utgångspunkten dagens medelkonsumtion på 230 gram per person och vecka behöver således konsumtionen öka med ungefär 30 procent. I och med att konsumtionen verkar ha antingen hållits på samma nivå länge eller möjligen håller på att minska för kan en ökning således ta tid. Till mållåret 2035 anses därför en ökning på 30 procent inte realistisk och målnivån sätts därför till 20 procent. Denna nivå tar även hänsyn till att produktionen av fisk och skaldjur behöver relativt stor omställning för att bli hållbar för miljö och klimat.

Summering

Målet är att konsumtionen ska öka med 20 procent. Den uppskattade medelkonsumtionen är ungefär 230 gram fisk och skaldjur per person och vecka. För att nå den önskvärda medelkonsumtionen i befolkningen på 300 gram per person och vecka behöver konsumtionen dock öka med ungefär 30 procent. Eftersom konsumtionen verkar ha hållits antingen på samma nivå länge eller

möjligen håller på att minska kan en ökning ta tid, en realistisk målnivå är därför en ökning på 20 procent till målår 2035. Därefter kan konsumtionen öka ytterligare för att bidra till att nå en hälsosam och hållbar livsmedelskonsumtion, förutsatt att det finns tillräckligt med hållbart producerad fisk och skaldjur.

Delmål 4: Konsumtionen av energitäta och/eller näringsfattiga livsmedel har minskat med 50 procent till år 2035 jämfört med år 2021.

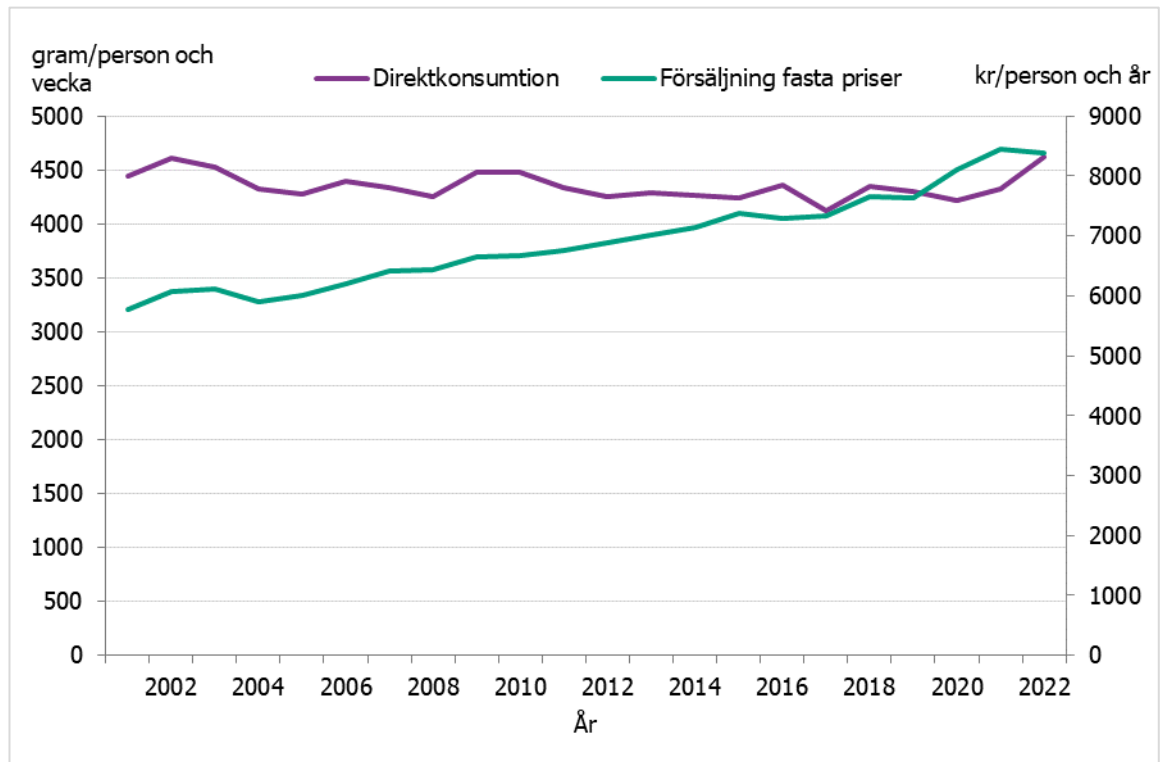
För att främja folkhälsan behöver konsumtionen av energitäta och/eller näringsfattiga livsmedel minska. Till dessa livsmedel räknas här godis, bullar, kakor och andra söta bakverk, salta produkter (till exempel pizza och piroger), efterrätter, glass, sockersötad dryck, alkoholhaltiga drycker, salta snacks, socker och sirap. Minskningen behöver ske på befolkningsnivå men framför allt i de grupper som har högst konsumtion idag.

Uppskattad medelkonsumtion av energitäta och/eller näringsfattiga livsmedel

Enligt Jordbruksverkets statistik är direktkonsumtionen av energitäta och näringsfattiga livsmedel ungefär fyra och ett halvt kilo per person och vecka. Enligt matvaneundersökningarna för vuxna och ungdomar var konsumtionen runt 3 kilo per vecka (2, 3). Direktkonsumtionen inkluderar inte hushållens matsvinn, vilket innebär att direktkonsumtionen är något större än vad som egentligen äts. I matvaneundersökningarna finns en viss underrapportering eftersom mat som uppfattas som onyttig, till exempel godis, underrapporteras i större utsträckning än till exempel grönsaker som uppfattas som nyttigt. I stora drag har konsumtionen av dessa produkter inte ändrats särskilt mycket under de senaste decennierna, direktkonsumtionen har varit över 4 kilo per person och vecka sedan 2001 (figur 2). Dock var direktkonsumtionen av energitäta och/eller näringsfattiga livsmedel lägre 2012 när matvaneundersökningen för vuxna gjordes jämfört med 2022 (egna beräkningar utifrån Jordbruksverkets statistik för summan av direktkonsumtionen 2022 av varor som inkluderats i livsmedelsgruppen energitäta och/eller näringsfattiga livsmedel).

Enligt försäljningsstatistiken (baserat på fastpris) från SCB har konsumtionen dock ökat kontinuerligt sedan 2004 (egna beräkningar utifrån statistik från SCB för summan av försäljningen av varor som inkluderats i livsmedelsgruppen energitäta och/eller näringsfattiga livsmedel fördelat på den genomsnittliga befolkningens mängden i Sverige aktuellt år, för att få statistik över försäljningen av varor hämtades data från SCB, för att få fram genomsnittlig befolkningens mängd hämtas data från SCB:s befolkningsstatistik, medelvärde för befolkningstal 1 januari respektive 31 december används) (figur 2). Eftersom direktkonsumtionen är lite högre idag än när matvaneundersökningen gjordes, samt att respondenter tenderar att underrapportera dessa livsmedel utgår vi från direktkonsumtionen för att uppskatta dagens livsmedelskonsumtion av energitäta och/eller näringsfattiga livsmedel. Den uppskattade medelkonsumtionen är således 4,6 kilo per person och vecka.

Figur 2. Diagram som visar konsumtionen av energitäta och/eller näringsfattiga livsmedel mellan 2001 och 2022. Diagrammet visar direktkonsumtion i gram/person och vecka och konsumtionen som försäljning i fasta priser i kr/person och år. Vänster y-axel är gram/person och vecka. Höger y-axel är kr/person och år.



Av de livsmedel som inkluderas i denna grupp bidrar vissa mer än andra till den totala mängden. Sötade drycker och alkoholhaltiga drycker utgör en betydande andel av konsumtionen av energitäta, näringsfattiga livsmedel.

Direktkonsumtionen av kategorin läskedrycker, cider, med mera har nästan fördubblats mellan 1990 och 2001, från 50 liter per person och år till runt 90 liter (varav ca hälften var läsk som sötades med sötningsmedel), och konsumtionen har fortsatt ligga på den nivån sedan dess (25, 26). För hälsans skull har det betydelse om drycken är sötad med socker eller med sötningsmedel, men detta särskiljs inte i statistiken för direktkonsumtion. Andelen läsk sötad med sötningsmedel har enligt branschorganisationen Sveriges bryggerier ökat mycket, från 20 procent 2012 till 50 procent 2021. För ungdomar i Sverige utgjorde sockersötade drycker nästan halva intaget sett till vikt av energitäta näringsfattiga livsmedel (27). För vuxna utgjorde alkoholhaltiga drycker nästan hälften av vikten energitäta, näringsfattiga livsmedel (2).

År 2021 utgjorde energitäta och näringsfattiga livsmedel ca 18 procent av det totala energiintaget (28). Liknande resultat ses även i matvaneundersökningarna där det för vuxna är 15 procent och för ungdomar 17–33 procent. Det stora spannet mellan 17–33 procent berodde på om pizza, piroger och liknanden inkluderats. För barn var siffran 25 procent (2-4, 27). Sett till alla åldersgrupper i befolkningen utgörs cirka 20 procent av livsmedel som är energitäta och/eller näringsfattiga livsmedel.

Enligt matvaneundersökningen för vuxna utgjorde ungefär 10 procent av energiintaget av tillsatt socker (2).

Oberoende om man tittar på andel av energiintaget eller konsumtionsmängd behöver medelkonsumtionen av energitäta och/eller näringsfattiga livsmedel minska avsevärt (mer än 75–90 procent) för att konsumtionen på befolkningsnivå skulle vara på en önskvärd nivå.

Konsumtionen är inte jämlik

Konsumtionen av energitäta och/eller näringsfattiga livsmedel varierar mellan olika samhällsgrupper. De som äter en mer hälsosam kost (i linje med kostråden) har ett lägre intag av energitäta och/eller näringsfattiga livsmedel (27, 29). Kvinnor äter generellt mer hälsosamt än män, och skillnaderna ses redan i tonåren (19). Intaget av energitäta och/eller näringsfattiga livsmedel är även högre bland ungdomar med föräldrar med kortare utbildning och något lägre bland ungdomar med en utländsk bakgrund (3). Den årliga Folkhälsoenkäten Hälsa på lika villkor visar att män, yngre åldersgrupper och personer med lägre utbildningsnivå dricker sötad dryck oftare än kvinnor, äldre åldersgrupper och personer med högre utbildningsnivå (14). Konsumtionen av energitäta och/eller näringsfattiga livsmedel skiljer sig således åt mellan könen, åldersgrupper och socioekonomisk status.

Målnivå för delmål 4

Det finns inget kostråd för hur mycket energitäta och/eller näringsfattiga livsmedel som är en önskvärd mängd, men i Centrum för epidemiologi och samhällsmedicins exempel är en lämplig mängd för vuxna runt 400–700 gram av till exempel lösgodis, läsk och bakelser per person och vecka (30). För att exempelvis komma ner till 550 gram per vecka (mellan 400 och 700 gram) behöver medelkonsumtionen minska med nästan 90 procent. Dessa beräkningar måste tolkas med försiktighet eftersom olika livsmedel kan ha inkluderats i de olika exemplen eller förslagen. Dessutom grundar sig medelkonsumtionen på direktkonsumtion som inkluderar matsvinn, medan den mängd från Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin utgår ifrån att allt äts upp. Siffrorna ger dock en indikation på minskningen av dessa livsmedel behöver vara stor.

Den totala mängden energitäta och/eller näringsfattiga livsmedel uppskattas utgöra ungefär 20 procent av det totala energiintaget. Även om det inte finns något kostråd om detta, har en konsumtion på 4–6 procent av energiintaget föreslagits för 4–75-åringar för den danska befolkningen (31). För att minska andelen från 20 procent till exempelvis 5 procent skulle konsumtionen av energitäta och/eller näringsfattiga livsmedel behöva minska med 75 procent.

Socker

Många av livsmedlen som räknas som energitäta och/eller näringsfattiga innehåller mycket socker. För socker finns följande kostråd: ”begränsad konsumtion av

socker, särskilt från söta drycker”. Om detta kostråd följs förväntas det leda till en minskad konsumtion energitäta och näringsfattiga livsmedel som exempelvis glass, bakverk, godis, med mera (15). Kostrådet innefattar ingen siffersatt gräns, men enligt nordiska näringsrekommendationerna och WHO:s rekommendation ska det dagliga intaget av fritt socker (tillsatt socker plus socker som förekommer naturligt i fruktjuice, honung och sirap) vara mindre än 10 procent av det totala energiintaget, och helst betydligt mindre än detta (17, 32). Vidare sätter EAT-Lancet kommissionen en övre gräns på 5 procent energi från socker (33). Konsumtionen av tillsatt socker bland vuxna utgör ungefär 10 procent av det totala energiintaget, här inkluderas emellertid inte socker från fruktjuice, honung och sirap (Riksmaten vuxna) varför man kan anta att fritt socker ligger lite över 10 procent. Intaget av socker behöver alltså minska lite för att komma under rekommendationerna.

Det finns en ökad risk för ohälsa vid alla nivåer av intag av socker vilket innebär att det inte finns en 'säker gräns' (34). Därför bör konsumtionen av socker vara så låg som möjligt. Ett högt intag av sockersötade drycker är den 13:e största riskfaktorn för ohälsa i Sverige kopplat till matvanor (kvinnor: 65 DALYs per 100 000; män: 90 DALYs per 100 000) (35).

Summering

Målet är att minska konsumtionen med 50 procent till år 2035. Den uppskattade medelkonsumtionen är ungefär 4,6 kilo energitäta och/eller näringsfattiga livsmedel per person och vecka. Konsumtionen av dessa utgör ungefär 20 procent av det totala energiintaget. För att nå den önskvärda medelkonsumtionen i befolkningen på runt 550 gram per person och vecka, alternativt 5 procent av energiintaget, behöver konsumtionen dock minska med runt 75–90 procent. Eftersom konsumtionen verkar ha hållits oförändrad över längre tid, med en eventuell ökning under de senaste åren, kan en minskning ta tid, en realistisk målnivå är därför en minskning på 50 procent till målar 2035. Därefter behöver konsumtionen minska ytterligare för att bidra till att nå en hälsosam och hållbar livsmedelskonsumtion.

Delmål 5: Konsumtionen av kött har minskat med 30 procent till år 2035 jämfört med år 2021.

För att främja folkhälsan behöver konsumtionen av charkprodukter och rött kött minska. För att minska klimatpåverkan och minska negativ påverkan på ekosystem och biologisk mångfald behöver den totala konsumtionen av kött minska. För att bidra positivt till ekosystem och biologisk mångfald bör en större andel av konsumtionen komma från kött som producerats med hänsyn till miljö och klimat. Minskningen behöver ske på befolkningsnivå och framför allt i de grupper som har högst konsumtion idag.

Uppskattad medelkonsumtion av kött

Totalkonsumtionen av kött, inklusive renkött och vilt (slaktad vikt) i Sverige har under perioden 1980–2021 ökat med 25 procent till runt 80 kilo per person och år. Det är konsumtion av fågel som ökat mest (36). Totalkonsumtionen exklusive renkött och vilt var 2022 runt 1,5 kilo per person och vecka eller ca 77 kilo per person och år (egna beräkningar utifrån Jordbruksverkets statistik för summan av direktkonsumtionen 2022 av varor som inkluderats i livsmedelsgruppen kött). I figur 3 presenteras totalkonsumtion, direktkonsumtion och konsumtionen som försäljning i fasta priser.

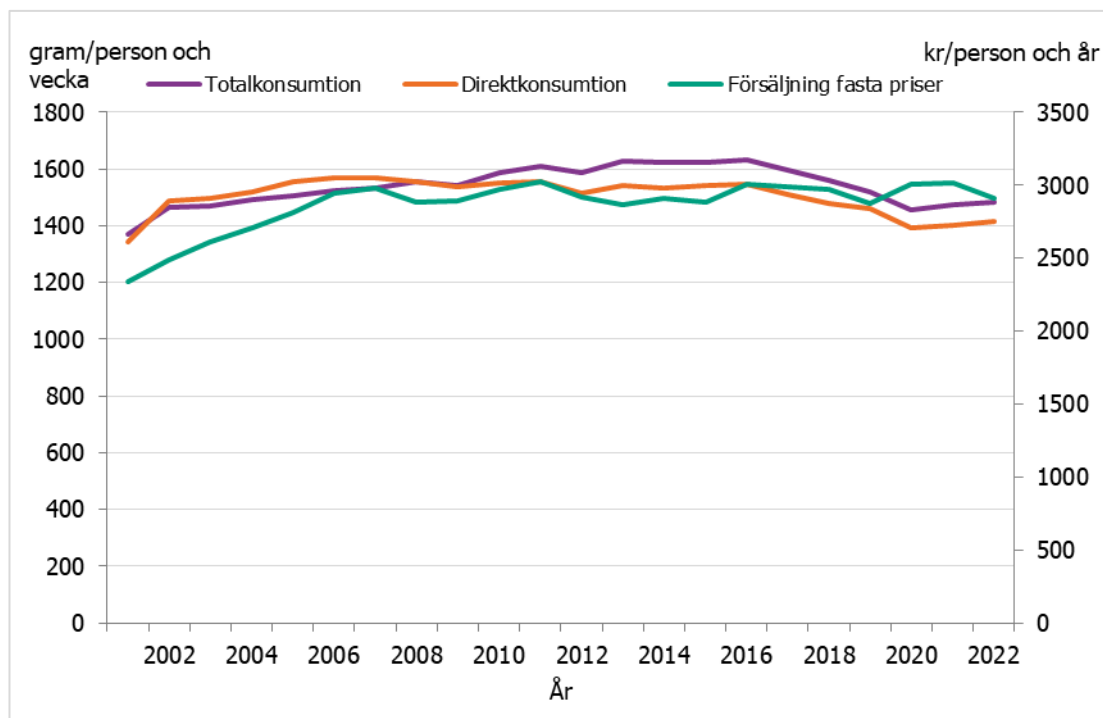
Rött kött och chark

Enligt de senaste matvaneundersökningarna var medelkonsumtionen av rött kött och charkvaror 609 g per vecka för vuxna och 672 g för ungdomar (2, 3). Eftersom totalkonsumtionen har minskat sedan matvaneundersökningarna genomfördes är det möjligt att medelkonsumtionen också har minskat något. År 2010 var totalkonsumtionen av gris 37 kg och av nötkött 26 kg per person och år. Motsvarande siffror för år 2021 var 29 respektive 23 kg per person och år (36). Jordbruksverket har utifrån totalkonsumtionen för rött kött uppskattat att Sveriges befolkning konsumerar ca 530 gram per vecka ”på gaffeln” år 2022 (36). Den uppskattade medelkonsumtionen av rött kött uppskattas således vara runt 530 gram per person och vecka.

Fågelkött

Enligt senaste matvaneundersökning med vuxna och ungdomar var medelkonsumtionen av fågel 157 respektive 261 g per person och vecka (2). Till skillnad från nöt- och griskött har dock totalkonsumtionen av matfågel ökat från 18 kg per person och år 2010 till 23 kg per person och år 2022 (36), vilket är en ökning på cirka 30 procent. Detta motsvarar ca 440 gram per person och vecka. Den uppskattade medelkonsumtionen av fågelkött uppskattas således vara ungefär 440 gram per person och vecka.

Figur 3. Diagram som visar konsumtionen av kött mellan 2001 och 2022. Diagrammet visar totalkonsumtion i gram/person och vecka, direktkonsumtion i gram/person och vecka och konsumtionen som försäljning i fasta priser i kr/person och år. Vänster y-axel är i gram/person och vecka. Höger y-axel är i kr/person och år.



Andel svenskt

Av det kött vi äter i Sverige var 2022 drygt 70 procent av grisköttet, nästan hälften av nötköttet och drygt hälften av kycklingköttet producerat i Sverige.

Marknadsandelen, även kallad självförsörjningsgrad, anger hur stor del av konsumtionen som rent statistiskt skulle kunna täckas av svensk produktion ett givet år, om ingenting hade exporterats. Eftersom en del av den svenska produktionen exporteras är de svenska marknadsandelarna något större än ovan angivna procentsatserna. Marknadsandelarna var år 2022 drygt 80 procent för griskött, knappt 60 procent för nötkött och drygt 70 procent för kyckling. Detta statistiska mått på självförsörjningsgrad säger dock inte någonting om vare sig möjligheter till ökad produktion eller riskerna för minskad produktion exempelvis i en situation där möjligheterna till utlandshandel försämrats.

Konsumtionen är inte jämlik

Konsumtionen av rött kött och chark är inte jämlik. Mäns medelkonsumtion av rött kött är större än kvinnors och fler män (72 procent) översteg kostrådet än kvinnor (42 procent) (2). Konsumtionen ser också olika ut bland olika åldersgrupper.

Pojkar i årskurs två på gymnasiet åt i genomsnitt dubbelt så mycket rött kött och chark som flickor och spridningen är stor från ingen konsumtion alls till 1,5 kg (egna beräkningar utifrån data från Riksmaten ungdom, 2018) per vecka för killar på gymnasiet, som äter mest (3). Till skillnad från till exempel grönsaker så har man sett ett högre intag av kött bland höginkomsttagare (29). Köttkonsumtionen skiljer sig således i befolkningen, mellan ålders- och könsgrupper, samt mellan grupper med olika socioekonomisk status.

Målnivå för delmål 5

Det nuvarande kostrådet för rött kött och chark är maximalt 500 gram per person och vecka (37). Kostrådet för rött kött och chark handlar om att individer ska äta maximalt 500 gram per person och vecka. Eftersom delar av befolkningen inte äter något kött alls eller mindre än 500 behöver således den önskade medelkonsumtionen vara lägre än 500 gram per vecka. Det är alltså önskvärt att ingen äter över 500 gram per person och vecka. För att alla i befolkningen teoretiskt sett ska kunna äta enligt kostrådet och om man beaktar att en del av befolkningen äter mindre än kostrådets maxgräns behöver således den önskvärda medelkonsumtionen vara lägre än 500 gram per person och vecka. World Cancer Research Fund (WCRF) räknar exempelvis att 300 gram per person och vecka är ett rimligt folkhälsomål om rekommendationen på individnivå är 500 gram per person och vecka (18). Här utgår vi således ifrån en önskvärd medelkonsumtion av rött kött och chark per person och vecka på 300 gram.

Nordiska näringsrekommendationen för intag av rött kött och chark är maximalt 350 gram per person och vecka för hälsans skull (17). Denna maxgräns baseras på att sjukdomsrisken börjar öka redan vid ett intag på 50 gram per dag vilket motsvarar 350 gram per vecka. Eftersom detta ligger långt ifrån dagens genomsnittliga konsumtion i Sverige (530 gram) föreslås som ett första steg att utgå från den önskvärda medelkonsumtionen som skulle innebära att många sannolikt äter enligt det aktuella kostrådet 500 gram per person och vecka, motsvarande en önskvärd medelkonsumtion i befolkningen på 300 gram rött och chark per person och vecka.

För att nå denna önskvärda medelkonsumtion på 300 gram rött kött och chark per person och vecka, en medelkonsumtion som sannolikt skulle innebära att de flesta äter under 500 gram, skulle en minskning på runt 40 procent jämfört med dagens medelkonsumtion på 530 gram per person och vecka behöva ske. För hälsan finns det inga risker med hög konsumtion av fågelkött. Av den anledningen finns det inget kostråd om fågelkött, eftersom de kostråden baseras på hälsa. För miljön ska konsumtionen av fågelkött inte öka (gärna minska) vilket framgår av de nordiska näringsrekommendationerna. Totalkonsumtionen av matfågel har ökat med runt 30 procent sedan 2010. Det är alltså viktigt för miljön att minskningen av rött kött och charkprodukter inte ersätts av fågelkött.

Att minska köttkonsumtionen med 40 procent till måläret 2035 anses inte realistiskt eftersom köttkonsumtionen under de senaste decennierna ökat. En realistisk målnivå är därför en minskning med 30 procent till målar 2035.

Summering

Målet är att minska konsumtionen med 30 procent till år 2035. Den uppskattade medelkonsumtionen är ungefär 530 gram rött kött och charkprodukter per person och vecka. För att nå den önskvärda medelkonsumtionen av rött kött och charkprodukter i befolkningen på runt 300 gram per person och vecka behöver

konsumtionen minska med drygt 40 procent. Eftersom köttkonsumtionen har ökat de senaste decennierna kan en minskning ta tid. En realistisk målnivå är därför en minskning med 30 procent till målår 2035. Därefter behöver konsumtionen minska ytterligare för att bidra till att nå en hälsosam och hållbar livsmedelskonsumtion.

Delmål 6: Konsumtion av salt i Sverige har minskat med 20 procent till år 2035 jämfört med 2018

För att främja folkhälsan behöver saltkonsumtionen minska i befolkningen. Med salt menas alla saltkällor, inklusive färdigrätter och restaurangmat samt det vi själva saltar i matlagning och på när vi äter. Minskningen behöver ske på befolkningsnivå men särskilt i de grupper som har högst konsumtion idag.

Uppskattad medelkonsumtion av salt

Det genomsnittliga saltintaget ligger på 8–11 gram salt per dag för vuxna och ungdomar i Sverige (12). Medelintaget för barn (4 år till femte klass) var 6 gram salt per dag (12). Per person och dag uppskattas medelintaget vara runt 9 gram per person och dag.

Kött, charkprodukter, fiskprodukter, färdigrätter, ost, bröd och restaurangmat är de produkter som bidrar mest till konsumtionen av salt (12). För ungdomar är även pastarätter en betydande källa till salt (12).

Konsumtion är inte jämlik

De flesta i befolkningen äter för mycket salt, men intaget skiljer sig mellan könen. Män och pojkar har ett högre medelintag än kvinnor och flickor i Sverige (12).

Målnivå för delmål 6

Det nuvarande kostrådet är att äta produkter med lägre salthalt, till exempel Nyckelhålmärka produkter, att äta mindre salt men att välja joderat salt (15). Ett tillräckligt och säkert intag av natrium är 1,5 gram natrium per dag, vilket motsvarar 3,75 gram salt (15). Enligt Nordiska näringsrekommendationerna bör saltintaget begränsas till 5,75 gram salt per person och dag (15). Barn under två år bör inte äta mer än 2 gram salt per dag, och barn mellan två och fem år bör inte äta mer än 3 gram per dag (38). För barn mellan sex och nio är befolkningsmålet 3–4 gram och barn äldre än så har samma högsta intag på gruppnivå som vuxna (39). Detta innebär att den totala konsumtionen av salt bör vara maximalt ungefär 5,4 gram per person och dag för att alla ska komma under de rekommenderade mängderna.

Med dagens uppskattade medelintag på ungefär 9 gram salt per person och dag skulle intaget behöva minska med ungefär 30–40 procent för att komma ner till 5,4–6 gram per person och dag. Det är viktigt att få i sig tillräckligt mycket salt, men inte för mycket, vilket innebär ett spann på 3,75–5,75 gram salt per person och dag enligt Nordiska näringsrekommendationerna 2023 (17). Saltintaget är högt i de

flesta befolkningsgrupper, och en snabb minskning på befolkningsnivå bedöms som svår. Gradvisa sänkningar rekommenderas generellt för att konsumenterna smakmässigt ska vänja sig vid en lägre nivå av sälta (40). Många andra länder har frivilliga mål med syfte att minska saltintaget. Norges mål var till exempel att minska saltintaget i befolkningen med 30 procent mellan 2014 och 2025 och senare tillkom även etappmål. Det är ännu inte klart om denna strategi har lyckats. I Finland har saltintaget sänkts i en geografisk grupp med 29 procent under 23 års tid. Därför är en realistisk målnivå en minskning på 20 procent till målar 2035.

Summering

Målet är att minska konsumtionen med 20 procent till 2035. Det uppskattade medelintaget är runt 9 gram per person per dag. För att nå det önskvärda medelintaget av salt i befolkningen på runt 5–6 gram per person per dag behöver konsumtionen minska med 30–40 procent. Eftersom en snabb minskning anses svår och en gradvis sänkning rekommenderas bedöms inte en minskning på 30–40 procent realistisk. Därför är en realistisk målnivå en minskning på 20 procent till målar 2035. Därefter bör intaget minska ytterligare för att bidra till att nå en hälsosam livsmedelskonsumtion.

Referenser

1. Jordbruksverket. Livsmedelskonsumtion och näringsinnehåll. Uppgifter till och med 2022. 2024. Hämtad från: <https://jordbruksverket.se/om-jordbruksverket/jordbruksverkets-officiella-statistik/jordbruksverkets-statistikrapporter/statistik/2023-12-08-livsmedelskonsumtion-och-naringsinnehall.-uppgifter-till-och-med-2022#h-Kortomstatistiken>.
2. Livsmedelsverket. Riksmaten – vuxna 2010–11 Livsmedels- och näringsintag bland vuxna i Sverige. Uppsala; 2012. Hämtad från: https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/rapporter/2011/riksmaten_2010_2011.pdf.
3. Livsmedelsverket. Riksmaten ungdom 2016-17: DEL 1 Livsmedelskonsumtion. Så äter ungdomar i Sverige. Uppsala; 2018. Hämtad från: https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/rapporter/2018/2018-nr-14-riksmatenungdom-huvudrapport_del-1-livsmedelskonsumtion.pdf.
4. Livsmedelsverket. Riksmaten – barn 2003. Livsmedels- och näringsintag bland barn i Sverige. Livsmedelsverket; 2003.
5. Livsmedelsverket. Matvanor - undersökningar. 2023 [uppdaterad 2023-02-27; citerad 17 januari]. Hämtad från: <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/matvanor---undersokningar>.
6. Folkhälsomyndigheten. Statistik om barns matvanor. 2023 [uppdaterad 2023-07-04; citerad 20 november]. Hämtad från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/mat-fysisk-aktivitet-overvikt-och-fetma/mat/statistik-om-mat/statistik-om-barns-matvanor/>.
7. Folkhälsomyndigheten. Nationella folkhälsoenkäten – Hälsa på lika villkor. 2023 [uppdaterad 2023-12-11; citerad 5 januari]. Hämtad från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/folkhalsorapportering-statistik/om-vara-datainsamlingar/nationella-folkhalsoenkaten/>.
8. European Commission. Whole grain intake across European countries. 2021.
9. WholeGrain project. Whole grain: definition, evidence base review, sustainability aspects and considerations for a dietary guideline.; 2021.

10. Hornborg S, Bergman K, Ziegler F. Svensk konsumtion av sjömat. Göteborg: RISE; 2021.
11. Jordbruksverket. Konsumtion av kött 2023. 2023. Hämtad från: <https://jordbruksverket.se/mat-och-drycker/hallbar-produktion-och-konsumtion-av-mat/konsumtion-av-kott#:~:text=Totalkonsumtionen%20av%20k%C3%B6tt%20har%20minskat,%2C%20ren%2C%20h%C3%A4st%20samt%20in%C3%A4lvor.>
12. Livsmedelsverket. Hur mycket salt äter vi i Sverige? En uppskattning av befolkningens saltintag från befintliga data. Uppsala: Livsmedelsverket; 2023. Hämtad från: <https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/pm/2023/pm-2023-hur-mycket-salt-ater-vi-i-sverige.pdf>.
13. Livsmedelsverket. L 2023 nr 13: Vilken mat slängs i hushållen? Förfinade plockanalyser av utsorterat matavfall och restavfall i villor och lägenheter Livsmedelsverket; 2023. nr 13. Hämtad från: <https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/rapporter/2023/l-2023-nr-13-vilken-mat-slangas-i-hushallen.pdf>.
14. Folkhälsomyndigheten. Statistik om vuxnas matvanor. 2023 [citerad 13 oktober]. Hämtad från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/mat-fysisk-aktivitet-overvikt-och-fetma/mat/statistik-om-mat/statistik-om-vuxnas-matvanor/>.
15. Livsmedelsverket., Brugård Konde Å, Bjerselius R, Haglund L, Jansson A, Pearson M, et al. Råd om bra matvanor- risk- och nyttohanteringsrapport. Livsmedelsverket; 2015. nr 5/2015. Hämtad från: <https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/rapporter/2015/rapp-5-hanteringsrapport-slutversion.pdf>.
16. Livsmedelsverket. Barn och ungdomar 2-17 år. 2023 [uppdaterad 2023-04-04; citerad 20 november]. Hämtad från: <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad/barn-och-ungdomar/barn-2-17-ar>.
17. Blomhoff R, Andersen R, Arnesen EK, Christensen JJ, Eneroth H, Erkkola M, et al. Nordic Nutrition Recommendations 2023. Köpenhamn: Nordiska Ministerrådet; 2023.
18. World Cancer Research Fund / American Institute for Cancer Research. Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer: a Global Perspective. 2007.
19. Livsmedelsverket. L – 2021 nr 17: Kunskapsunderlag med förslag på mål och indikatorer som styr mot miljömässigt-, socialt- och ekonomiskt hållbar livsmedelskonsumtion. Uppsala; 2021. Hämtad från: <https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/rapporter/2021/l-2021-nr-17-kunskapsunderlag-av-mal-och-indikatorer.pdf>.
20. Moraes L, Lindroos AK, Warensjö Lemming E, Mattisson I. Diet diversity score and healthy eating index in relation to diet quality and socio-demographic factors: results from a cross-sectional national dietary survey of Swedish adolescents. Public Health Nutr. 2020;23(10):1754-65. DOI:10.1017/s1368980019004671.
21. Ziegler F, Bergman K. Svensk konsumtion av sjömat -en växande mångfald. RISE; 2017. SP Rapport 2017:07. Hämtad från: <http://www.seawin.earth/wp-content/uploads/2017/05/Rapport-kart%C3%A4ggning-sj%C3%B6mat.pdf>.
22. Ziegler F, Axelsson A, Sanders Cph, Hornborg S. Sverige och sjömaten – idag och imorgon. Kan vi samtidigt öka produktion, konsumtion och hållbarhet? . RISE Research Institutes of Sweden, Jordbruk och Livsmedel,; 2023. Report #17. Hämtad från: <https://mistrafoodfutures.se/content/uploads/2023/08/17-rapport-sverige-och-sjomaten.pdf>.
23. Norges Sjömatråd. Sjömat i Sverige 2019: En rapport om sjömatkonsumtion – matvanor, köpbeteenden och attityder. 2019. Hämtad från: <https://www.gu.se/sites/default/files/2020-05/Sj%C3%B6mat%20mat-i-sverige-2019.pdf>.
24. Livsmedelsverket. Barn 1-2 år. 2023 [citerad 20 november]. Hämtad från: <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad/barn-och-ungdomar/barn-1-2-ar#:~:text=Fisk%20och%20skaldjur&text=Fet%20fisk%2C%20som%20lax%2C%20sill,b%C3%A5de%20h%C3%A4lsans%20och%20mili%C3%B6ns%20skull.>

25. Jordbruksverkets statistikdatabas. Direktkonsumtion efter Variabel, Vara och År. In: Jordbruksverket, editor. (u.å.).
26. Sveriges Bryggerier. Bryggeristatistik. 2020 [citerad 10 september]. Hämtad från: <https://sverigesbryggerier.se>
27. Lindroos AK, Moraesus L, Sipinen JP, Lemming EW, Patterson E. The Contribution of Foods and Beverages of Low Nutritional Value to the Diets of Swedish Adolescents, by Food Group, Time and Place. A Nationally Representative Study. *Nutrients*. 2021;13(7). DOI:10.3390/nu13072450.
28. Jordbruksverkets statistikdatabas. Energitillförsel efter Vara, Variabel och År: 1960-2021. (u.å.).
29. Livsmedelsverket. Socioekonomiska skillnader i matvanor i Sverige Rapport 9 -2016. 2016. Hämtad från: <https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/rapporter/2016/rapport-9-omslag--inlaga--bilaga.pdf>.
30. Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin. "Det lilla extra" – Hur mycket kan du äta under en vecka? In: Stockholm. R, editor.: Region Stockholm; u.å.
31. Biloft-Jensen A, Matthiessen J, Hess Ygil K, Christensen T. Defining Energy-Dense, Nutrient-Poor Food and Drinks and Estimating the Amount of Discretionary Energy. *Nutrients*. 2022;14(7). DOI:10.3390/nu14071477.
32. World Health Organisation. Guideline: Sugars intake for adults and children. Geneva, Switzerland: World Health Organisation; 2015. Hämtad från: https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/149782/9789241549028_eng.pdf?sequence=1.
33. Willett W, Rockström J, Loken B, Springmann M, Lang T, Vermeulen S, et al. Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *The lancet*. 2019;393(10170):447-92.
34. Efsa Panel on Nutrition NF, Food A, Turck D, Bohn T, Castenmiller J, de Henauw S, et al. Tolerable upper intake level for dietary sugars. *EFSA Journal*. 2022;20(2):e07074. DOI:<https://doi.org/10.2903/j.efsa.2022.7074>.
35. GBD 2017 Diet Collaborators. Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990-2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *Lancet*. 2019;393(10184):1958-72. DOI:10.1016/s0140-6736(19)30041-8.
36. Jordbruksverket. Livsmedelskonsumtion och näringsinnehåll. Uppgifter till och med 2021. In: Jordbruksverket, editor. 2022.
37. Livsmedelsverket., Bjerselius R, Brugård Konde Å, Sanner Färnstrand J. Konsumtion av rött kött och charkuteriprodukter och samband med tjock- och ändtarmscancer - risk- och nyttohanteringsrapport. Uppsala; 2014. Rapport 20 - 2014. Hämtad från: https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/rapporter/2014/2014_livsmedelverket_20_konsumtion_rott_kott_och_charkprodukter_kolorektalcancer_riskhanteringsrapport1.pdf.
38. Livsmedelsverket. Bra mat för barn 0-5 år - handledning för barnhälsovård. 2020. Version december 2020. Hämtad från: <https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/handbocker-verktyg/bra-mat-for-barn-0-5-ar---handledning-for-barnhalsovard.pdf>.
39. Livsmedelsverket., Eneroth H, Björck L. Bra livsmedelsval för barn 2-17 år - baserat på nordiska näringsrekommendationer 2012. 2015. Rapport 11 - 2015.
40. Livsmedelsverket. Skånberg EoÖ, V. L 2022 Andra länders insatser för att minska befolkningens intag av salt. Kartläggning av andra länders erfarenheter. . . Uppsala; 2022.