

# dietisten.

#4/2023 Pris: 89 SEK

REPORTAGE

Målmedveten  
forskning kring  
mat och hälsa

FORSKNING I FOKUS

Matmiljön på  
simhallar

DEBATT

Är fetmakirurgins  
tid ute?

6

initiativ kring barn,  
mat och hälsa

Sida 20.

”Hälsa ska inte  
handla om tur”

**CAROLINA KLÜFT, GENERATION PEP**



NUTRICIA  
**Fortini +MiX**  
Multi Fibre

NYHET

# MER FRUKT OCH GRÖNT I FORTINI-FAMILJEN

MED MANGO,  
ÄPPLE OCH  
MOROT\*

NUTRICIA  
**Fortini +MiX**  
Multi Fibre



Mango-, eple- og gulrotssmak  
Mango, äpple och morotsmak  
Mango-, æble- og gulerodssmak  
Mangon, omenan ja porkkanan

MILD  
SMAK

TILL BARN  
FRÅN 1 ÅR

► Läs mer om vår senaste nyhet på [Nutricia.se/Fortini+Mix](https://Nutricia.se/Fortini+Mix)

\* Rekonstituerat: äpple från pulver 5%, morot från flingor 5%, mangopuré och passionsfruktsjuice från flingor 4%.

Fortini +Mix Multi Fibre är en energirik, näringsmässigt komplett näringsdryck med innehåll av frukt och grönt. Kan ges som tillägg till mat, samt användas som enda näringskälla för barn 1-13 år. Fortini +Mix Multi Fibre är livsmedel för speciella medicinska ändamål vid kostbehandling av sjukdomsrelaterad undernäring. Används under medicinsk övervakning.

## Ledare

# ”Den matmiljö du utsätts för kommer att påverka dina beslut”

**D**ET VAR BARA en av alla de kloka saker som Carolina Klüft sa när Dietistens reporter Agneta Renmark träffade henne för några veckor sedan för att tala om Generation Pep,

och initiativet som ska hjälpa till att ge samma möjligheter till alla barn och ungdomar att skapa sunda kost- och levnadsvanor. Det kan man ju tänka är en självklarhet, men icke!

Jag har jobbat med media om och för livsmedels- och kostbranschen i över tjugo år, och redan när jag började minns jag hur intensiv debatten kring hälsosamt mellanmål i skola och förskola var, hur födelsedagar inte firades med sött fika och hur idrottsföreningarnas kafeterior borde erbjuda annat än chokladbollar och festis. Och ändå har nästan ingenting hänt utan det är i princip samma saker som diskuteras.

I det här numret har vi just barns och ungdomars matvanor som tema. Artiklarna ger ett brett perspektiv på både svårigheter och hot men också möjligheter att skapa förändring. Något som slås fast är just hur den socioekonomiska situationen påverkar matvanorna – det gör att skolans och förskolans insatser rimligtvis spelar än större roll.

Det djupgående reportaget om Carolina Klüft går hand i hand med temat. Det är oerhört inspirerande läsning apropå att olika aktörer går samman för att enas om att driva något positivt, hälsofrämjande. Men det är deppigt att det behövs, och det är sorgligt att tänka på skälen till det: Halverat antal kommunala lekplatser, familjers ekonomiska utsatthet som gör att man

kanske inte har råd med vare sig frukt till mellanmål eller terminsavgiften för hockeyn, och så den tröstlösa kunskapsbristen som kanske gör att det är svårt med motivationen.

På samma tema har vi i det här numret en forskningsartikel om simhallars matmiljö och kostutbud. Det visar sig att det mest erbjuds snabbmat som pommis och pizza. Även här finns förbättringspotential då det visar sig att alltför många erbjuder för dålig mat.

Årets sista utgåva är späckad med aktuella och angelägna artiklar. Bidra gärna till de kommande utgåvorna genom att höra av dig med tips, synpunkter och idéer! ✕

**Marit Nordkvist**  
Chefredaktör  
info@dietisten.net



## Dietistens redaktionella råd

### Maria Andersson

Legitimerad dietist. Jobbar inom äldreomsorgen på utvecklingsenheten på Södermalms stadsdelsförvaltning, som kommundietist med kliniskt uppdrag mot vård- och omsorgsboende samt servicehus.

✉ [maria.b.andersson@stockholm.se](mailto:maria.b.andersson@stockholm.se)



### Kajsa Asp

Legitimerad dietist, journalist, författare, föreläsare och moderator med fokus på frågor inom hälsa, mat och medicin. Driver Kajsa Asp kommunikation AB.

✉ [www.kajsaasp.se](http://www.kajsaasp.se)



### Gerd Faxén Irving

Dietist och docent i Klinisk Geriatrik, NVS (Neurobiologi, Vårdvetenskap och Samhälle), Karolinska Institutet. Specialområden: njurmedicin, geriatrik.

✉ [gerd.faxen.irving@ki.se](mailto:gerd.faxen.irving@ki.se)



### Anna Mellberg

Legitimerad dietist. Arbetar som matinspiratör och receptkreatör på Di Luca & Di Luca med fokus på medelhavsköket och dess hälsofördelar.

✉ [anna.mellberg@diluca.se](mailto:anna.mellberg@diluca.se)



### Kjell Olsson

Leg dietist och folkhälsovetare. Hälso- och sjukvårdsstrateg, Region Skåne. Doktorand i nutritionsepidemiologi, Lunds universitet. Ordförande, Dietisternas riksförbund.

✉ [kjell.olsson@drf.nu](mailto:kjell.olsson@drf.nu)



### Anna Ottosson

Legitimerad dietist, expert på mat och cancer, tidigare vice ordförande i DRF och delegat i EFAD. Grundare av Foodpower Cancerrehab. Väldigt kostexpert och har skrivit en bok som legat på topp-listor och lanserats i flera länder.

✉ [anna@foodpower.se](mailto:anna@foodpower.se)



### Maria Sitell

Legitimerad dietist. Verksam inom kommunikation och opinionsbildning för bättre hälsa och ökad hållbarhet, idag som kommunikationschef på Brödinstitutet. Tidigare kommunikationskonsult.

✉ [maria@brodinstitutet.se](mailto:maria@brodinstitutet.se)





# Utvecklad för att möta dina patienters behov

**Ökat energi- och proteinbehov? Svajigt blodsocker?  
Minskad muskelmassa? Lättare sväljsvårigheter?**

**Resource® Ultra** är en koncentrerad näringsdryck med ett högt energi- och proteininnehåll. Innehåller en stor andel vassleprotein (42 % vassle, 58 % kasein), som är naturligt rik på den essentiella aminosyran leucin. Leucin har i studier visats sig effektivt kunna öka muskelmassa och funktion.<sup>1</sup>

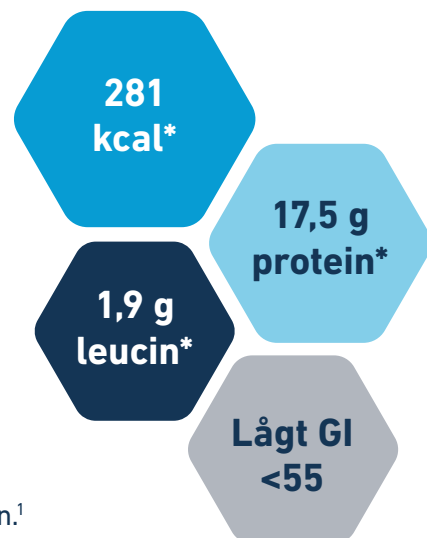
Resource® Ultra är ett bra val till dina patienter som har:

- ökat energi- och proteinbehov
- minskad muskelmassa
- svårt att äta och dricka stora volymer
- fördröjd magsäckstömning och/eller minskad magsäcksvolym<sup>1-3</sup>
- lättare sväljsvårigheter och behov av en näringsdryck med en något tjockare konsistens.

REF: 1. Bauer et al. J Am Med Dir Assoc.2013;14(8):542-59. 2. Sobotka et al. ESPEN Book, Basics in Clinical Nutrition. Galen. 5th Edition, 2019. 8.7; 433-437. 3. Dangin M et al. J Nutr 2002;132(10):3228S-33S.

Resource® Ultra är ett livsmedel för speciella medicinska ändamål. Ska användas under medicinsk övervakning. För kostbehandling avpatienter med malnutrition eller med risk för malnutrition.

Till hälso- och sjukvårdspersonal  
[www.nestlehealthscience.se](http://www.nestlehealthscience.se)



\*/125 ml



## Nummer 4, 2023

- 3. **Ledaren.** Marit Nordkvist.
- 6. **Nytt & Noterat.**
- 10. **TEMA: Barn- och ungdomshälsa.**
- 12. Mat- och hälsovanor bland barn och unga.
- 14. Att främja goda matvanor har stor betydelse.
- 16. Aktuell forskning i pandemins spår.
- 18. Klämmisar – en trend som oroar.
- 22. Energidrycksboomen: "Lätt att bli beroende".
- 24. **Profilen.** Carolina Klüft.
- 30. **Reportage.** Målmedveten forskning kring mat och hälsa.
- 35. **Dietist, javisst.** Stina Nordqvist.
- 36. **Debatt.** Är fetmakirurgins tid ute?
- 39. **Forskning i fokus.** Matmiljön på simhallar.
- 46. **Referenser.**



# 30.



# 39.



# 18.

### Utges av Branschmedia i Sverige AB

dietisten.net

Utkommer med 4 utgåvor 2023. Upplaga 5 000 ex. ISSN 2003-3958

### Ansvarig utgivare

Rasmus Thomsen  
rasmus@anothermedia.se  
Tel: 070- 855 15 13

### Chefredaktör

Marit Nordkvist  
nordkvistmarit@gmail.com

### Redaktion

Agneta Renmark  
agneta@renmark.nu

### Roy

Karin Wandrell  
karin@roy.agency

### Layout

Roy  
Linn Posse  
linn@roy.agency

### Omslagsfoto

Johan Marklund

### Tryckeri

Stibo

### Annonsbokningar

Adviser Sales Nordic AB  
Elias Thomsen  
elias@adviser.se  
Tel: 070-774 57 75

### Prenumerationer

Teckna prenumeration kostnadsfritt på dietisten.net/prenumerera

© 2023 Branschmedia i Sverige AB.

Allt material som publiceras i Dietisten är skyddat enligt svensk och internationell upphovsrätt. Det är förbjudet att utan ansvarig utgivares tillåtelse vidarebefordra texter och bilder i såväl tryckt som digital media.



Foto: AdobeStock

# Ögonchip håller diabetes i schack

**Forskare vid KTH och Karolinska Institutet har utvecklat en medicinsk mikroenhet, ett chip, för placering i det mänskliga ögat. Tekniken ger nya möjligheter för cellbaserade medicinska behandlingar, till exempel vid typ 1- och typ 2-diabetes.**

Den medicinska mikroenheten möjliggör exakt och suturlös positionering av miniorgan i ögat. De Langerhanska öarna, den insulinproducerande delen i bukspottskörteln, är exempel på miniorgan. Tekniken öppnar alltså för en möjlighet till cellbaserad terapi, till exempel av diabetes, med ögat som bas.

– Vi har konstruerat den medicinska enheten så att den kan hålla levande miniorgan i en mikrobur med en ny klaffdörrsteknik, detta för att undvika behovet av ytterligare fixering, säger Wouter van der Wijngaart, professor vid avdelningen mikro- och nanosystem på KTH.

Ögat är ett immunprivilegierat organ – det vill säga i första steget av kroppens respons vid ett implantat så har ögat i stort sett inga immunceller som kan ge ofördelaktiga reaktioner. Ögat är forskarnas enda fönster in i kroppen.

– Vi har utformat hela enheten som en kil, och därmed kan vi mekaniskt fixera strukturen i vinkeln mellan regnbågshinnan och hornhinnan i den främre ögonkammaren, säger Anna Herland,

universitetslektor vid avdelningen för bionanoteknologi på KTH, Scilifelab samt forskningscentret AIMES vid KTH och KI.

Anna Herland berättar att, förutom diabetes, har olika celltransplantationsbehandlingar påbörjats inom ett flertal sjukdomsområden.

Forskningen har finansierats av SSF, Knut och Alice Wallenbergs Stiftelse, ERC, Familjen Erling Perssons stiftelse och Jochnicks stiftelse, AIMES och Novo Nordisk Foundation. Per-Olof Berggren är delägare i Biocrine AB som också är en del av studien.

"3D-Printed Biohybrid Microstructures Enable Transplantation and Vascularization of Microtissues in the Anterior Chamber of the Eye", Hanie Kavand, Montse Visa, Martin Köhler, Wouter van der Wijngaart, Per-Olof Berggren, Anna Herland, *Advanced Materials*, online 10 oktober 2023, doi: 10.1002/adma.202306686.x

Källa: Karolinska Institutet

33 kg

Så mycket mat slänger svenskarna per person och år i hushållet. Det visar en ny rapport från Livsmedelsverket där man har gått igenom och sorterat soporna. Frukt och grönt slängs mest, det utgjorde 36 procent av matsvinnet. Bröd kastas också bort i hög grad; det står för 19 procent av svinnet.



## Allergierna minskar inte – trots att bebisar äter mer nötter

Fler spädbarn i Sverige äter mer allergena livsmedel under sitt första år. Det kan vara exempelvis nötter, jordnötter, ägg och baljväxter. Detta visar ett forskningsprojekt vid Umeå Universitet där 3 500 familjer har fått svara på frågor om allergena livsmedel. När barnen är 1,5 år har de varken mer eller mindre allergier jämfört med tidigare studier, detta trots att flera studier visar att tidig introduktion av allergena livsmedel, framför allt ägg och jordnötter, kan minska risken för allergi.

– Vi ser inte någon sådan skillnad, säger Jonas Österlund, läkare och forskare vid institutionen för klinisk vetenskap, Umeå Universitet.

Livsmedelsverket skriver på sin hemsida att det är bra om spädbarn, redan under sitt första levnadsår, får mat med fisk, ägg och jordnötter.

61%

Så många av de som förvärvsarbetar vill ha ett friskmatsbidrag av samma typ som dagens friskvårdsbidrag. Det visar en undersökning som genomförts av Norstat på uppdrag av Picadeli och Greenfood.

# Mage i balans

För kostbehandling av diarré vid inflammatorisk tarmsjukdom.

Kan ges till barn och vuxna inklusive gravida och ammande kvinnor. Finns att köpa på apotek eller online och kan förskrivas av läkare och dietister på livsmedelsanvisning.



## SPC-Flakes

Specialbehandlade havreflingor för kostbehandling av diarré i samband med inflammatoriska tarmsjukdomar som ulcerös kolit och Crohns sjukdom samt symptom vid Ménières. SPC-Flakes används regelbundet för att stimulera kroppens egen produktion av Protein Antisekretorisk Faktor (Protein-AF).



## Salovum

För kostbehandling av diarré i samband med t.ex. inflammatoriska tarmsjukdomar som ulcerös kolit och Crohns sjukdom. Används vid akuta besvär och som inledande behandling vid skov. Salovum är baserad på ägg från svenska höns, helt utan tillsatser och med höga halter av Protein Antisekretorisk Faktor (Protein-AF).

[www.shop.lantmannenfunctionalfoods.com](http://www.shop.lantmannenfunctionalfoods.com)

Lantmännen Functional Foods bildades för att utveckla och förädla naturliga ingredienser med en positiv hälsopåverkan för människor och djur. Vi ägs av svenska bönder och tar ansvar från jord till bord.

 **Lantmännen  
Functional Foods**



Vitt snus säljs i Sverige, en så kallad HTP-produkt (upphettad tobaksprodukt).

## Nya nikotinprodukter kan öka risken för hjärt-kärlsjukdom

En av de produkter som nu säljs i Sverige är upphettade tobaksprodukter (HTP), som exempelvis e-cigarettor och vitt snus. Men att använda dessa leder till en påverkan på blodkärlfunktion och kan medföra en ökad risk för hjärtinfarkt och stroke.

– De innehåller höga halter nikotin. Vår forskning visar att nikotinet är ett giftigare ämne än vad som varit allmänt känt. I den nya studien kan vi se att HTP-produkter leder till stelare kärl och en ökad blodproppsbildning, vilket på sikt kan öka risken för hjärtinfarkt och stroke, säger Magnus Lundbäck, hjärtläkare på Danderyds sjukhus och docent vid Karolinska institutet.

I en nyligen publicerad oberoende studie har forskarna i samarbete med Totalförsvarets forskningsinstitut (FOI)

analyserat ångan från upphettade tobaksprodukter. Preliminära data från denna analys visar att tobaksångan visserligen innehåller mindre mängder gifter än vanliga cigaretter, men att nikotinhalterna är mycket höga.

Forskarna har även låtit 24 friska unga vuxna andas in ångorna och undersökte sedan deras blodkärl och blodprover. Studien visar att HTP-produkterna gav en ökad kärlstelhet, vilket kan öka risken för hjärtinfarkt och stroke. Forskarna kunde även se en hastigare proppbildande förmåga hos blodplättarna vid bruk av HTP, vilket kan medföra ökad risk för åderförkalkning, som i sin tur ökar risken för hjärtinfarkt och stroke. ✗

Källa: Folkhälsomyndigheten, CAN, Tobaksfakta och Hjärt-Lungfonden

## Karies vanligare efter fetmakirurgi

Personer som opererats mot obesitas har högre risk för karies efter ingreppet. De upplever också en allmänt sämre munhälsa. Det visar en avhandling vid Göteborgs universitet.

Munhälsan studerades hos personer före och efter behandling mot grav obesitas. Deltagarna i studien hade ett kroppsmasseindex, BMI, på 40 eller mer. De kunde också ha ett kroppsmasseindex på 35 eller mer ihop med annan sjuklighet, till exempel diabetes.

De 118 personerna med obesitas som följs i avhandlingen uppvisar ett mönster där högre BMI är kopplat till högre kariesrisk enligt en stigande skala. Vid de högsta BMI-värdena

sågs en dubblad risk för karies.

Två år efter behandling, kirurgisk eller medicinsk, framträder en tydlig uppdelning mellan grupperna. Personerna som hade genomgått en fetmaoperation hade då gått från genomsnittet 15,0 kariesskador på tandemaljens yta till drygt 19. I medicingruppen hade emaljskadorna tvärtom minskat.

Studien visar även att personerna i kirurgigruppen hade fler djupare kariesskador i tandbenet. Exempel på symptom kan vara överkänsliga tänder och tuggproblem. Situationen som helhet kan också se socialt obehag. ✗



Diabetes kan leda till att hjärtats kranskärl åderförkalkas.

## Oupptäckt diabetes ökar risken för hjärt-kärlsjukdomar

Personer som lever med oupptäckt diabetes, eller med ett förstadium till diabetes, har mer åderförkalkning i hjärtats kranskärl och löper därmed större risk att drabbas av hjärt-kärlsjukdom. Det visar en ny studie som bygger på befolkningsstudien SCAPIS.

Enligt Carl Johan Östgren, professor i allmänmedicin vid Linköpings universitet, visar studien att det finns en tydlig koppling mellan blodsockernivå och åderförkalkning. Den visar också att det skulle löna sig för vården att i större utsträckning screena riskgrupper för diabetes. Om man upptäcker dem som har förhöjda blodsockervärden i tid kan man förhindra att de utvecklar diabetes och därmed minska risken för att de drabbas av hjärt-kärlsjukdom.

Åderförkalkning i hjärtats kranskärl och halspulsådern är betydligt vanligare hos personer med diabetes än hos personer med normala blodsockernivåer visar studien. Även personer med förstadiet till diabetes (prediabetes) och oupptäckt diabetes har mer åderförkalkning än de med normala glukosvärden. Forskarna kunde se en tydlig koppling mellan graden av åderförkalkning och hur höga blodsockervärden deltagarna hade.

Studien bygger på data från över 30 000 deltagare i åldrarna 50–64 år, som ingår i befolkningsstudien SCAPIS. Resultaten visar också att män löper betydligt större risk än kvinnor att drabbas av åderförkalkning, oavsett blodsockernivå. Bland män med diabetes hade 35 procent en hög risk för åderförkalkning jämfört med 16 procent av de som hade normal blodsockernivå. För kvinnor var förhållandet 9 procent jämfört med 6 procent.

– Om värden tidigt kan hitta de personer som är på väg att utveckla diabetes kan sjukdomen bromsas med hjälp av bland annat ändrade levnadsvanor. Det kan ge människor ett längre och friskare liv, säger Kristina Sparreljung, generalsekreterare för Hjärt-Lungfonden.



# CERTIFIERADE ENLIGT FODMAP FRIENDLY!

Glada nyheter! Nu är 20 av våra produkter certifierade enligt FODMAP-Friendly, vilket innebär att de innehåller låga nivåer av FODMAPs och kan användas vid behandling av IBS i samråd med dietist. Vi kommer successivt att märka certifierade produkters förpackningar med FODMAP Friendly-symbolen. Kika in på [fria.se](http://fria.se) för att läsa mer om märkningen och se vilka av dina favoritprodukter som certifierats!



PS. Produkterna i vårt FODMAP Friendly-sortiment är också grönmarkerade i appen Belly Balance.



*Tema*

# Barn- och ungdomshälsa

Det är en paradox att många barn och unga har eller riskerar att få näringsbrist samtidigt som såväl övervikt som fetma blir allt vanligare.

I det här temat tar vi tempen på hur mat- och hälsovanorna ser ut bland barn och ungdomar i dagens Sverige.

Vi skriver om lättsmälta kalorier, aktuell forskning samt om ett flertal av de initiativ kring barn och ungas hälsa som just nu pågår runt om i landet.



# Mat- och hälsovanor bland barn och unga

För inte så länge sedan visade sig fattigdom och bristfälliga matvanor i form av undervikt, inte minst hos barn. I dag är låg socioekonomi istället förknippat med övervikt och fetma, samtidigt som ohälsosamma matvanor kan resultera i för lågt intag av vissa näringsämnen.

**Text:** Kajsa Asp Jonson



**ÖVERVIKT OCH FETMA** hos barn och unga är ett globalt problem. Världshälsoorganisationen, WHO, förutser att det kommer att öka med 60 procent fram till år 2030, vilket skulle innebära att 250 miljoner barn drabbas.

Folkhälsomyndigheten presenterade tidigare i år nya analyser. De konstaterar att övervikt och fetma ökar i Sverige, i alla sociodemografiska grupper. Prevalensen av övervikt och fetma är 11 procent hos fyraåringar och 21 procent hos barn mellan sex och nio år.

En majoritet av den vuxna befolkningen har övervikt eller fetma, och förekomsten av fetma tredubblades mellan år 1980 och 2020.

Personer under 40 år står för en betydande del av ökningen. Andelen har ökat från 31 till 50 procent enligt statistik från SCB:s ”Under-

sökningar av levnadsförhållanden” och Folkhälsomyndighetens ”Hälsa på lika villkor”. Trenden är densamma hos barn och ungdomar. Enligt undersökningen Skolbarns hälsovanor var andelen 11-15-åringar som har fetma fem gånger högre läsåret 2017/18 jämfört med 1989/90.

– Ökningen av övervikt och fetma har skett i hela befolkningen. Det talar för att det är förutsättningar i samhället som behöver ändras för att vända utvecklingen. Det handlar till exempel om förändringar i vår fysiska och sociala matmiljö och möjligheten till ökad fysisk aktivitet, säger utredaren Pia Lindeskog på Folkhälsomyndigheten.

Parallellt med utvecklingen av övervikt och fetma i befolkningen har till exempel utbud och tillgång till mat och måltider ökat och vi äter ute mer. Marknadsföring och produktplacering har ökat, och lockande mat erbjuds dygnet runt och på betydligt fler



Foto: Folkhälsomyndigheten

**Pia Lindeskog**

ställen än i mataffären.

– För att bromsa utvecklingen krävs ett långsiktigt förebyggande arbete på lokal, regional och nationell nivå inom en bredd av aktörer – förskola, skola och arbetsliv, hälso- och sjukvården, transportsektorn, livsmedelsindustrin och det civila samhället, säger Pia Lindeskog.

Ett av Världshälsoförsamlingens mål är att förekomsten av fetma bland vuxna inte ska öka mellan 2010 och 2025, för att

minska sjukdomsörskan från icke smittsamma sjukdomar (NCD, non-communicable diseases). Ett av de globala målen för hållbar utveckling har också ett delmål kopplat till frågan som innebär ingen felnäring, varken under- eller övernäring, år 2030.

I EU:s handlingsplan mot barnfetma har ambitionen varit att bromsa utvecklingen mellan 2014 och 2020. Detta misslyckas vi med i Sverige. Mellan 2010 och 2021 har förekomsten av fetma bland vuxna fortsatt öka och även bland skolbarn pekar trenden uppåt.

– En förutsättning för att förekomsten av övervikt och fetma inte ska öka ytterligare i den vuxna befolkningen är att vi kan bromsa utvecklingen i de yngre generationerna, eftersom vikten tenderar att öka med åldern, säger Pia Lindeskog.

Många krafter behövs i arbetet med att stärka de hälsofrämjande och förebyggande insatserna, och för att skapa samhällsliga förutsättningar för en god och jämlik hälsa i hela befolkningen och sluta de påverkbara hälsoklyftorna inom en generation.

För sju år sedan genomförde Livsmedelsverket den nationella matvaneundersökningen Riksmaten ungdom 2016-17. I undersökningen deltog drygt 3 000 ungdomar i årskurs 5, 8 och årskurs 2 på gymnasiet, som fick göra kostregistreringar och svara på enkäter om levnadsvanor. Drygt 1 000 elever lämnade också blod- och urinprov som analyserades avseende halterna av vitaminer och mineraler.

Undersökningen visar att nio av tio äter för lite fullkorn – de flesta skulle behöva äta dubbelt så mycket. De flesta åt för lite av hälsosamt fett och nästan alla fick i sig för mycket salt. Hälften av deltagarna åt för mycket socker, främst från godis, läsk, glass och kakor. Nästan var tredje tjej i årskurs 8 och 2 på gymnasiet hade tecken på järnbrist.

Man noterar också att matvanorna och näringsintaget skiljer mellan olika socioekonomiska grupper. Generellt äter ungdomar som har föräldrar med kort utbildning mindre av frukt, grönsaker och fisk, och får i sig mindre av till exempel D-vitamin, C-vitamin, folat, järn och jod, än de som har högskoleutbildade föräldrar.

Den senaste undersökningen om matvanor hos de yngre barnen är Riksmaten barn som genomfördes 2003. Nästan 2 500 barn deltog (4, 8 respektive 11 år gamla). Resultaten visade även här att barnen åt för mycket godis, läsk, glass, snacks och bakverk, nästan 25 procent av energin kom från den typen av livsmedel. De åt även för lite grönsaker och frukt, bara hälften av den rekommenderade mängden. Däremot fick de i sig för mycket mättat fett, tillsatt socker och salt – men för lite av fibrer och D-vitamin. Mellan 17 och 23 procent av barnen hade övervikt (enligt isoBMI >25), varav 1 till 4 procent hade fetma (isoBMI >30).

Anna-Karin Lindroos, nutritionist på Livsmedelsverket, berättar att nya matvaneundersökningar bland barn är på gång:

– Just nu samlar vi in data om småbarns matvanor. Datainsamlingen för barn som är 4 år respektive 18 månader gamla har avslutats och datainsamling från 9 månader pågår. Tyvärr görs inte matvaneundersökningarna så ofta, det skulle behövas mer resurser för att kunna göra dem oftare. Men även om konsumtionsmönster ändras sker förändringar i övergripande kostmönster långsamt på nationell nivå. x



## Matreklam uppåt väggarna

Fyra av fem annonser som barn och unga möter i sin vardag i form av utomhusreklam för mat marknadsför produkter av typen sötsaker och snacks. Det visar rapporten "In your face", framtagen av UNICEF Sverige och Hjärt-Lungfonden.

I november förra året presenterade forskare vid Karolinska Institutet en kartläggning av hur barn i Sverige exponeras för utomhusreklam för mat. Resultaten finns i rapporten "In your face – om barns matmiljö och exponering för matreklam", framtagen av UNICEF Sverige och Hjärt-Lungfonden.

Fyra av fem annonser gäller exempelvis söta drycker (med socker eller artificiellt söta), energidrycker, hamburgare, pizza, kebab, korv, friterad kyckling, färdigrätter, snabbnudlar, godis, bakverk, glass och salta snacks, medan endast var femte annons marknadsförde mat som vi generellt sett bör äta mer av.

Man konstaterar också att ohälsosamma matvanor inte bara är ett folkhälsoproblem utan också ett problem utifrån ett barnrättsperspektiv som får allvarliga konsekvenser. UNICEF Sverige menar att barns bästa inte styr marknadsföringen av livsmedel i tillräcklig utsträckning och att det inte heller regleras tillräckligt i lagen. Näringsrik mat och en balanserad kost är viktiga grundförutsättningar för barns rätt till liv, hälsa och utveckling.

I samband med att rapporten presenterades uppmanade Hjärt-Lungfonden och UNICEF Sverige till åtgärder för att stärka barnrättsperspektivet avseende matvanor och folkhälsa. För att vända trenden och skapa en mer hälsosam matmiljö för barn krävs lagändringar och en samverkan mellan regeringen, myndigheter, företag och forskarsamhället – och barnen.



# Att främja goda matvanor har stor betydelse

Tidiga stödinsatser motverkar barnfetma även på längre sikt. Det visar ny svensk forskning med fokus på livsstilsbehandling. I studien, som fått stor internationell uppmärksamhet, spelar dietister en nyckelroll.

**Text:** Nina Granberg **Foto:** Mikael Wallerstedt

**I** STUDIEN SOM PUBLICERATS i International Journal of Obesity följde forskarna vid Karolinska Institutet 171 familjer i Region Stockholm som hade ett barn i 4-6-årsåldern med fetma, eller obesitas. Familjerna lottades till ett av tre livsstilsprogram. Alla syftade till att hjälpa barnet till ett mer hälsosamt ätande och tillräckligt med fysisk aktivitet.

Det första programmet innebar standardbehandling där föräldrar tillsammans med barnet besökte läkare, barnsjuksköterska och/eller dietist cirka fyra gånger på ett år. Besöken hade ofta fokus på kost och fysisk aktivitet. De andra två programmen bestod av föräldrastöd i grupp. Skillnaden mellan de två var att ena gruppen också fick uppföljande stödsamtal på telefon.

I föräldrastödgrupperna som leddes av dietister deltog inte barnen. Fokus låg på hur föräldrar kan främja goda vanor i familjen på ett bra sätt, utan konflikter.

– Barn i förskoleåldern mår väldigt bra av en trygg, förutsägbar vardag med rutiner och struktur. Programmet tar upp hur man lär



↑ Paulina Nowicka, dietist och forskare.

## Tips

**Paulina Nowickas bok "Hälsovikt för ditt barn: vetenskap, verktyg och vägen framåt" vänder sig till föräldrar som har funderingar kring sitt barns vikt och som vill ha råd och vägledning.**

sina barn nya beteenden och hur man sätter gränser. En annan viktig del är hur man kommunicerar med förskola, far- och morföräldrar, grannar och andra i barnets omgivning, säger Paulina Nowicka, leg. dietist och forskare som lett studien.

Efter fyra år kvarstod den positiva effekten för alla tre program. Barnen hade fortfarande ett lägre BMI-SDS (en barnanpassad version av body mass index) än före behandlingsprogrammet.

– Det visar tydligt att en tidigt insatt behandling mot barnobesitas verkligen fungerar. Vår studie är den första som följt barnen så här länge.

Den bästa effekten visade det mest intensiva stödprogrammet, med både gruppträffar och efterföljande stödsamtal.

– I den gruppen såg vi även att fler barn nådde en kliniskt relevant förbättring av viktstatus som är kopplat till bättre metabol hälsa, det vill säga bättre nivåer av blodfetter och blodsocker.

Paulina Nowicka, som är docent i pediatrik vetenskap vid Karolinska Institutet och professor i kostvetenskap vid Uppsala universitet, har varit med och utvecklat de två programmen med föräldraträffar. De är helt inriktade på att stödja och utbilda föräldrarna. Under tio veckor får de komma till 90 minuter långa gruppträffar som leds av dietister.

Tillsammans med andra föräldrar får de lära sig om kost, fysisk aktivitet och barnfetma. En viktig del är att hjälpa barnen att äta mer hälsosamt och äta mindre utan att stigmatisera eller skuldbelägga vare sig barn eller föräldrar.

På träffarna får föräldrarna också genom rollspel öva sig på att hantera vardagsituationer som att handskas med ett hungrigt barn eller prata med förskolan om barnets behov.

– Många tycker det är skönt att få prata med andra föräldrar, dela erfarenheter och känna att de inte är ensamma.

De positiva effekterna var genomgående för alla tre program oavsett bakgrundsvariabler som inkomst, härkomst och familjeförhållanden.

Paulina Nowicka menar att dietister kan spela en väldigt viktig roll i att implementera forskning och utbilda föräldrar.

– När vi skulle rekrytera till studien ville vi ha legitimerad vårdpersonal. Det visade sig att de bästa och mest motiverade var dietister.

När man följde upp studierna var



Foto: Jevgenij / AdobeStock

↑ **Paulina Nowicka menar att dietister spelar en viktig roll när det gäller att implementera forskning i praktiken – inte minst för att utbilda föräldrar.**

det fördjupade, praktiska kostråd som föräldrarna uppskattade och efterfrågade mest.

– Konkreta tips och råd om till exempel hur man läser innehållsförteckningar, tallriksmodellen och nyckelhålmärkning var sådant som föräldrarna ville ha ännu mer av, säger Paulina Nowicka.

Hon menar också att det skulle behövas fler dietister i barnhälsovården.

– I dagsläget finns det bara runt fem dietister i hela landet som jobbar direkt i barnhälsovården. Det skulle behövas många fler. ✕

### Fakta

Cirka 13 procent av barnen i fyraårsåldern hade övervikt eller fetma/obesitas år 2020.

Jämfört med 2018 har förekomsten av övervikt och obesitas i denna åldersgrupp ökat med strax under en procentenhet.

Andelen ökar i takt med att barnen blir äldre. I alla åldersgrupper är övervikt och obesitas vanligare hos flickor än pojkar.

Källa: Folkhälsomyndigheten

# Aktuell forskning i pandemins spår

Det kan tyckas att pandemin är över – men konsekvenserna verkar vi få leva med ett bra tag. När träningar ställdes in och man behövde stanna hemma vid minsta snuva förändrades barns vardag och beteende, och det verkar vara svårt att komma tillbaka till tidigare nivåer och deltagande i fritidsaktiviteter. Flera studier visar att BMI har ökat hos de små barnen.

Text: Kajsa Asp Jonson

Foto: Yanapi Senaud/Unsplash

**Ö** **VERVIKT OCH FETMA** ökade hos tre- och fyraåringar under pandemin, särskilt i socioekonomiskt utsatta områden. Det visar en studie på drygt 25 000 barn i tre svenska regioner (Dalarna, Jönköpings län och Sörmland).

Studien, som utgår från data om barn som gått på vanliga hälsokontroller på BVC, visar att BMI i denna grupp ökade under pandemin.

Hos treåringar ökade andelen flickor med fetma från 2,8 till 3,9 procent, och bland pojkarna från 2,4 procent till 2,6. Även hos fyraåringarna sågs en ökning av BMI, både hos pojkar och flickor. De tydligaste förändringarna i BMI sågs hos barn i socioekonomiskt utsatta områden. Här ökade andelen tre- och fyraåringar med övervikt från 9,5 procent till 12,4 under pandemin.

För att vända trenden med övervikt hos de yngsta behövs fler insatser.

– Studien belyser behovet av riktade insatser för att förebygga barnfetma, särskilt i områden med lägre socioekonomisk status, säger barnläkaren och forskaren Anton Holmgren, Sahlgrenska akademien vid Göteborgs universitet.

## Sjuklig fetma ökade under pandemin

Enligt en studie från Uppsala universitet är fler fyraåringar överviktiga, och det är barnfetman som ökat mest under pandemiåren. Paulina Nowicka



Studien belyser behovet av riktade insatser för att förebygga barnfetma, särskilt i områden med lägre socioekonomisk status.



## Referenser

Se referenslista på sidan 46.

och hennes medarbetare har i en stor studie kartlagt barns hälsodata vid 4-årskontrollen på BVC.

Data om 200 000 fyraåringar åren 2018 och 2020 studerades. År 2018 hade elva procent av barnen övervikt eller obesitas. Två år senare var siffran drygt 13 procent. Ökningen sågs i de flesta regioner, men varierade över landet. Detta är den hittills största svenska sammanställningen och liknande internationella studier tyder på att detta samband ses även i andra länder. Fortsatta studier behövs för att kunna följa utvecklingen under längre tid.

## Bättre matvanor och mindre skärmtid

Övervikt och obesitas hos barn är ett växande problem i världen, och är särskilt utbrett i socioekonomiskt utsatta områden. I en studie som gjorts av forskare från Karolinska Institutet användes en app med information på flera olika språk för att hjälpa småbarnsföräldrar i Sverige att främja hälsosamma matvanor och minska barnens skärmtid.

Resultaten är viktiga för hälsofrämjande arbete inom barnhälsovården och appen kommer att implementeras vid ett flertal barnavårdscentraler i Sverige. Med ett digitalt verktyg som finns på många språk når kunskap om hälsosamma levnadsvanor ut till många familjer.

En av författarna, professor Marie Löf, menar att föräldrarna som fått tillgång till appen dessutom rapporterade att de hade högre tilltro till sin egen förmåga att främja goda levnadsvanor hos sitt barn, både vad gäller kost och fysisk aktivitet. x

# NU HÄNDER DET SPÄNNANDE SAKER!



Hos Nestlé Health Science jobbar vi kontinuerligt med att utveckla våra produkter. Ni efterfrågade en produkt med **mer energi och protein** och vi har lyssnat till det - håll utkik i början på 2024!



# Klämmisar – en trend som oroar

Bland Sveriges barndietister finns en oro kring vad smoothies och puréer, som barn suger i sig i stället för att vänja sig vid att tugga mat, gör med små barns hälsa och utveckling.

**Text:** Kajsa Asp Jonson **Foto:** Pressbild



Maria Briggert Bengtsson.

# S

**Å KALLADE ”KLÄMMISAR”** är enkelt och kladdfritt för föräldrar i farten. Samtidigt har måltiden fler dimensioner än att barnet bara ska få i sig något att äta.

Maria Briggert Bengtsson, dietist inom barnhälsovården i Västra Götalandsregionen, är en av de som reagerat på utvecklingen i barnmatshyllan. Hennes roll är att utbilda och ge stöd till BHV-sköterskor i deras samtal med föräldrar till barn upp till sex års ålder. Hon sitter även med i Livsmedelsverkets Nationella amningskommitté.

– Vi jobbar för att stötta föräldrar, men det är svårt att hålla jämna steg med samhällsutvecklingen. I inflationens spår minskar försäljningen av frukt och grönsaker, medan annat ökar. Även om man inte har råd att köpa hälsosam mat till sig själv så tycks familjer ändå prioritera barnmatsburkarna, trots att den kategorin har ökat kraftigt i pris, då detta känns tryggt och säkert, säger hon.

Klämpisar med smoothies, gröt eller barnmat ges långt upp i åldrarna, det kan få konsekvenser för barnets utveckling och hälsa. Att lära sig att äta mat med tuggmotstånd och olika konsistenser är viktiga färdigheter, liksom beteendet kring mat och måltider. Att sitta vid matbordet och äta tillsammans med andra, se hur man gör med kniv, gaffel och sked, och efter hand lära sig att tugga allt större bitar stimulerar utvecklingen av bland annat motorik och sensorik, måltidskultur och mättnadssignaler.



– När vi väljer att ge barnet klämmisar tränar vi ingenting av detta. Om man låter barnet sitta i vagnen och suga i sig sin mat ur en plastförpackning missar man väldigt mycket av de intryck och moment som en måltid bidrar med.

Först och främst lär sig barnet genom att härma; vuxna och äldre syskon är viktiga som förebilder och för att lära sig hur man betar sig vid matbordet. Det handlar även om att bekanta sig med olika smaker och konsistenser, och att lära sig att hantera besvikelser – att man inte får sin favoriträtt varje gång.

Maria Briggert Bengtsson tror att många föräldrar ser måltiden som något nödvändigt ont som dessutom är lite jobbigt.

– Vad är det vi missar i det hälsofrämjande perspektivet, när vi ser att barn inte äter? Vi är så fokuserade på näringen att vi glömmer bort färdigheterna, att äta tillsammans, äta varierat och så vidare. Förståelsen för måltidens betydelse har tappats bort. Om vi tidigt fokuserar mer på måltiden som en stund för samspel och lärande, då kommer nutritionen på köpet.

Hon konstaterar att föräldrar i dag är så upptagna med att göra så mycket annat. Många har inte förstått värdet av att äta tillsammans och hur det påverkar samspelet i familjen. Vi lever på språng och äter och dricker ganska ofta. Då riskerar man att det samspel som finns i måltiden inte ges tid och att barnet då inte får stöd i att tolka sina signaler för hunger och mättnad.

Maria Briggert Bengtsson menar att inlärningsdelen är det mest problematiska: Barn lär sig motoriska färdigheter, öga-hand-rörelser och rörelser i munnen genom att härma



## Förebilder är otroligt viktigt, den biten måste föräldrar ta på allvar.

– då behöver föräldrarna också äta. De visar hur man gör och att det är säkert att äta av maten.

– Om barnet får annan mat kan de bli mer skeptiska bara av den anledningen, säger hon. I familjer där man äter tillsammans har barnen en mer hälsosam viktutveckling och äter mer varierat. Förebilder är otroligt viktigt, den biten måste föräldrar ta på allvar.

– Om barn i princip bara har fått äta puré tills de kommer till förskolan har de ingen aning om hur man ska göra med den mat som serveras där. Dessutom behöver vi tugga för att registrera mättnad. Mat ska lukta, smaka, kännas och synas. Barn måste använda alla sina sinnen och alla intryck samlas i ”en kanal in”, de kan inte särskilja sinnesuttrycken. Den enda upplevelsen klämmisen ger är en enda homogen smak.

Maria Briggert Bengtssons erfarenhet är att många föräldrar är ganska oroliga kring mat, och kanske litrar mer på barnmaten i butiken än den egna förmågan att laga säker och trygg mat. Hon menar att klämpåsarna är framtagna utifrån föräldrarnas bekvämlighet, men även kring oro över näringsinnehåll och att barnet ska sätta i halsen.

– Tidigare har industritillverkad gröt varit något vi rekommenderat, eftersom pulvergrötarna bidrar med järn. Men många av de klämmisalternativ som kallas gröt är inte järnberikade, det är som en juice med förtjockningsmedel.

Hon önskar att man

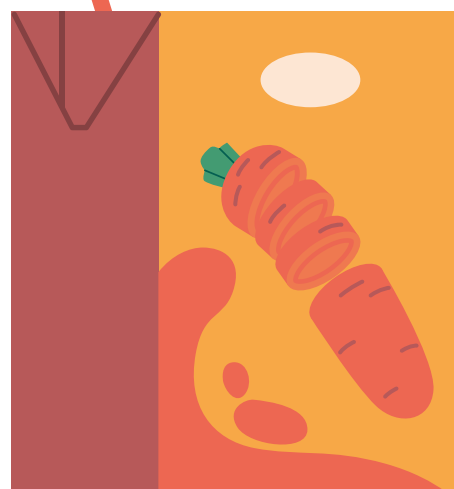
i högre utsträckning utgår från barnets behov i den egna ätutvecklingen.

– Barnen behöver äta det vuxna äter, och vi kan ha både puré och låta barnen äta själva, i kombination.

I skolmatsvärlden går diskussionen just nu het kring huruvida skolor ska servera köttbullar och makaroner varje dag, som extrarätt, eller inte. Det finns även de som tycker att pannkakor bör serveras dagligen. Lena neutrala smaker och mjuk konsistens även för barn i skolåldern, alltså.

### Vad tänker du om den utvecklingen?

– Barn använder alla sina sinnen när de äter, och om det är för många intryck blir de fort trötta. För en del barn med NPF-problematik kan det lätt bli för många intryck i samband med måltiden, särskilt i en lite stökig miljö. Då kan det vara viktigt att ha en väldigt hög igenkänning på det som ligger på tallriken. Men för att kunna utveckla ett hälsosamt och varierat ätande krävs att man får träna på att äta olika typer av mat, smaker och konsistenser.



# 6 initiativ kring barn, mat och hälsa som Maria Briggert Bengtsson lyfter fram som goda exempel

## Optimerad tilläggskoststudie, OTIS

Syftet med studien, som gjorts av dietist Ulrica Johansson, var att se hur man genom tidig och systematisk introduktion av grönsaker och frukt, följt av en nordisk kost rik på vegetabilier, fisk och spannmål, kan bidra till att lägga en god grund för hälsosamma matvanor hos små barn. Smakportionerna syftade till att ta tillvara på att vi i Norden har många råvaror med både sura och bittra smaker som kan vara bra inlärning för spädbarn vid 4-6 månaders ålder. Då är de mottagliga även för dessa ”tuffare” smaker som senare kan vara svårare att acceptera.

## Äta, växa och må bra

Detta är Västra Götalandsregionens primärpreventiva metod för att förmedla enkla budskap om sunda levnadsvanor för att gynna en god hälsa och viktutveckling hos barn och familjer.

## Grunda Sunda Vanor, GSV

Region Skånes modell för ett barncentrerat hälsosamtal som består av en universell del till alla barn och deras familjer vid hälso- besöket på BVC och en riktad del till familjer när övervikt eller obesitas har identifierats hos barnet. Bamses må bra-tidning som delas ut på BVC används som stöd i hälsofrämjande samtal med barn i åldern 4-6 år och deras vårdnadshavare. Innehållet i den bygger bland annat på den europeiska forskningsstudien IDEFICS (Identification and prevention of Dietary and lifestyle induced health Effects In Children and infantS).

## Matprat

Frida Karlsson Videhult, dietist och vårdutvecklare vid Kom-



Foto: Privat

Frida Karlsson Videhult.



## Om Maria Briggert Bengtsson

Dietist inom barnhälsovården i Västra Götalandsregionen, är en av de som reagerat på utvecklingen i barnmatshyllan.

petenscentrum för mödra- och barnhälsovård i Västerbotten, har ”Matprat” för föräldrar, tillsammans med logoped. Detta är något som erbjuds samtliga BVC-verksamheter, Öppna förskolor och Familjecentraler i Region Västerbotten och syftar till att prata med föräldrar om mat, nutrition, livsmedelsval och ätutveckling för det friska barnet. De sker både fysiskt och digitalt och ses även som ett fortbildningstillfälle för barnhälsovårdspersonal.

Fokus är på lyhört matande, hur man tolkar barnets signaler, vilka smaker barn behöver träna på och vilka som accepteras mer naturligt.

Ämnen som brukar komma upp är näringsrekommendationer, ätutveckling, tillvänjning av mat och smaksensationer, liksom vad som är lagom mängd mat, energi och näring. Även frågor kring matallergier, gluten, att sätta i halssosen, socker, neofobi och vegetarisk kost kan diskuteras – och hur man som förälder är en förebild.

## Bra mat för barn i Västerbotten

Ett pågående folkhälsoprojekt som görs i Region Västerbotten tillsammans med Pediatrik och Kost- och måltidsvetenskap vid Umeå universitet som initierades av bland andra dietist Inger

Öhlund. Projektet handlar om introduktion av gluten till spädbarn, enligt de råd som kom 2020. Målet med projektet är, utöver att informera om långsam introduktion av gluten under barnets första levnadsår, även att inspirera till varierad kost, mindre vetebaserad mat (till förmån för andra spannmål och rotsaker) samt mer lokalproducerad mat i syfte att gynna närområdet, bidra till bättre självförsörjning och mer hållbara val.

## Matkassen

Matkassen har utvecklats av dietisterna Kristina Dahlberg och Julia Backlund, som för några år sedan utnämndes till Årets dietist för sitt inspirerande preventionsarbete.

På webbplatsen finns färdigplanerade veckomenyer med inköpslista, och dessutom recept på barnmat, bröd, pålägg och röror, information om matvanor för olika grupper och i olika faser av livet, samt fakta om mat och kopplingar till hälsa, miljö och ekonomi. Allt är kostnadsfritt att ladda ner.

Veckomenyerna följer näringsrekommendationerna och är mycket uppskattade av såväl privatpersoner som av de som använder dem i sitt arbete, till exempel vårdcentraler, hälsocoacher, BUM, BVC, MVC samt Folkvandvården.

Matkassen är en del av Regionhälsan i Västra Götalandsregionen och drivs numera av dietist Linda Jansson. ✕



# Sänk kolesterolet med Betavivo!

En portion Betavivo med betaglukan varje dag är vetenskapligt bevisat att sänka kolesterolet\*, naturligt och utan biverkningar. Till Betavivo använder vi havrekli från nordiska åkrar. Genom en unik process extraherar vi därifrån en hög koncentration av den kolesterolsänkande fibern betaglukan. Betavivo ger möjligheten till att sänka kolesterolet och samtidigt reducera blocksockerstigning efter måltid, allt på ett naturligt sätt.



Varje portion Betavivo ger 3 g betaglukan från havre, den dagliga mängd som krävs för att aktivt **sänka kolesterolet**. Betaglukan från havre har visats sänka kolesterolet i blodet. Högt kolesterol är en riskfaktor för utveckling av hjärt- och kärlsjukdom.



Varje portion Betavivo bidrar till en **minskad blodsockerökning** efter måltid. Betaglukan från havre som del av en måltid bidrar till att minska blodsockerökningen efter måltiden.

## Korta fakta Betavivo:

- Sänker kolesterolet med 10% redan efter 8 veckor
- Jämnar ut blodsockerkurvan efter varje måltid
- Har bevisad effekt
- Är naturligt och utan biverkningar
- Ger en lång mättnadskänsla
- Är gott som frukost, mellanmål eller snacks med 25% fiber och 20% protein



Betavivo havrehjärten kan förslagsvis ätas till frukost eller mellanmål med t ex yoghurt. Mättande, krispigt gott och nyttigt!

# Betavivo®

För ditt hjärta. Varje dag.

Varje portion Betavivo (23 gram) innehåller 3 gram kolesterolsänkande betaglukan. Hjärt-kärlsjukdom har många riskfaktorer. Att ändra en av dessa riskfaktorer kan, men behöver inte, ha en gynnsam effekt. En varierad, balanserad kost och hälsosam livsstil är alltid viktigt.

Vill du veta mer?

Besök gärna [www.betavivo.se](http://www.betavivo.se)

\*Ref: European Food Safety Authority (EFSA), Parma, Italy. 2009. The EFSA Journal (2009) 1175, 1-9

# Energidrycksboomen: ”Lätt att bli beroende”

Konsumtionen av energi- och sportdrycker ökar stadigt bland barn och unga. Försäljningen av den typ av drycker har fyrdubblats på tio år. Vad gör det med hälsa och välmående?

**Text:** Kajsa Asp Jonson

# E

**NLIGT RIKSMATEN** ungdom 2016–2017 är coladrycker, kaffe och te större källor till koffeintaget hos barn och ungdomar än vad energidryckerna är. Dock talar nyare statistik för att konsumtionen av energidrycker har ökat kraftigt, vilket troligtvis även speglar ungdomarnas dryckesvanor.

– Det är mycket möjligt att det skulle se anorlunda ut om vi gör en ny matvaneundersökning, säger Sabina Litens Karlsson, toxikolog på Livsmedelsverkets avdelning Råd och reglering.

Det finns ingen juridisk åldersgräns för energidryckerna och det finns alltid butiker som struntar i handelns frivilliga överenskommelse som innebär att man behöver vara minst 15 år för att få köpa dem.

– Efsa har dragit slutsatsen att en måttlig konsumtion av energidryck är säker. Men innehållet i dryckerna varierar. Vissa har betydligt högre mängd koffein än andra och även vid en måttlig konsumtion behövs det inte så mycket för att yngre ungdomar ska reagera.

Det är främst koffeinet som bidrar till de oönskade effekterna. De övriga ämnen som är tillsatta, såsom höga halter av B-vitaminer, taurin, guarana och ginseng, är inte lika väl undersökta.

– De flesta vuxna och äldre ungdomar kan dricka en burk om dagen av en energidryck med lite lägre koffeinhalt utan att få oönskade effekter. För en elvaåring kan det räcka med en halv burk av en sort med lägre koffeinhalt för att få problem med sömnen. Det är också relativt vanligt med hjärtklappning, att bli lite speedad, samt rastlöshet, spänningar, yrsel och illamående. Alla de effekterna är övergående, säger Sabina Litens Karlsson.

Sömnen påverkas även av relativt små mängder koffein. Halveringstiden kan av genetiska orsaker variera mellan tre och sju timmar, och beror även på om man är van vid koffein. För den som har en lägre kroppsvikt och är ovan blir halterna i blodet högre.

Om man dricker energidrycker ofta är risken att hälsan påverkas även på längre sikt. Det är lätt att bli beroende av koffeinet och känslan av att vara pigg och fokuserad.

Livsmedelsverket ser även en fara i att energidryckerna kan bli en ersättning för bra mat och bra mellanmål, vilket innebär risk för näringsbrister. De som är sötade med socker har ungefär samma sockerhalt som läsk och kan bidra till övervikt. Även tandhälsan riskerar att försämrats, både på grund av socker och eftersom sura ämnen

i dryckerna kan ge frätskador på tänderna.

Jacob Gudiol, som är en av Sveriges mest pålästa vad gäller kost och träning, konstaterar att det inte finns någon definition för energidrycker och dess innehåll. Och hur hälsan påverkas är inte studerat.

– Barn är känsligare och bygger kansk snabbare upp ett beroende.

Han poängterar att yngre människor konsumerar koffein på ett annat sätt än vid traditionellt kaffedrickande. Koffeindrycker används till exempel i samband med träning som ofta sker på kvällen, och gaming på kvällar och nätter. Medan kaffe korrelerar med många positiva hälsoparametrar så är de långsiktiga effekterna av energidrycker inte studerade. Koffeinmängden och övrigt innehåll i dryckerna varierar, till skillnad från kaffet där det är mer standardiserat.

– Folk har ofta ingen koll på vad burkarna innehåller, eller att det kan vara stora skillnader i mängden koffein – upp till sex gånger högre i vissa burkar.

I forskningsstudier om ökad prestation, som görs på vuxna, ges ofta 3–6 milligram koffein per kilo kroppsvikt.

– En liten tjej som väger 40 kilo, som dricker en energidryck med 200 milligram koffein, får i sig dessa mängder när hon kanske ska sitta still och vara koncentrerad. Det är inte konstigt att det leder till ångestkänslor och hjärtklappning. Om man dricker den på eftermiddagen är koffeinhalten i blodet fortfarande hög när man ska sova. Det leder till sämre sömn, och mindre djupsömn, man blir trött på morgonen, och många tar då en energidryck för att vakna och bli piggare. Det är lätt att hamna i en ond cirkel, säger Jacob Gudiol.

Om man däremot vet hur man använder det kan det användas på ett positivt vis:

– Koffein i mindre doser ökar fokus och koncentration. De som köper energidryck för att de är trötta under skoldagen kanske tar till sig undervisningen bättre, och kanske är mer trötta på kvällen när det är dags att sova. Men på gruppnivå är det nog inte så bra. Det är svårt att veta vilken dos som är lagom och när man ska dricka energidrycken för att koffeinet inte ska påverka sömnen.

De andra ämnena som ofta ingår i energidryckerna har inte heller visats utgöra någon hälsorisk. BCAA (grenade aminosyror) finns även i proteinet i maten vi äter, och taurin finns bland annat i kyckling. Vissa av dryckerna innehåller väldigt höga halter av vitaminer, men utgör ingen

## Fakta

Under det senaste året har försäljningen av energidrycker slagit nya rekord, enligt siffror från Nielsen IQ. Mellan juni 2022 och 2023 köptes 87,3 miljoner liter av olika sport-, vitamin- och energidrycker i livsmedelsbutiker. Det går att jämföra med 2010 då motsvarande volym var 18,8 miljoner liter. Energidrycker står för 85 procent av försäljningen.



Barn är känsligare och bygger kanske snabbare upp ett beroende.



## Fotnot

**I regeringsuppdraget 2018 kom Livsmedelsverket fram till att det skulle kunna vara bra med en maxgräns för hur mycket koffein det får finnas i en burk.**



Foto: Privat

↑ Sabina Karlsson.



Foto: Pressbild

↑ Jacob Gudiol.

hälsorisk om man dricker en burk per dag.

Han menar att det främsta problemet med energidryckerna är att de påverkar sömnen, och att många inte förstår att det kan påverka det psykiska måendet.

– Om man kan visa att det är problem vore det önskvärt med en åldersgräns eller gräns för hur mycket koffein en dryck får innehålla. Men vi har inte data på hur konsumtionen ser ut eller vid vilken koffeinnivå man i så fall skulle sätta gränsen. Det behövs fler undersökningar som Riksmaten för att vi ska kunna veta, och de behöver göras oftare. ✕

# Hon vill minska hälsoklyftan

Alla barn och unga i Sverige ska ha möjlighet att leva ett aktivt och hälsosamt liv. Det är målet för Generation Pep.

– Vi vill vända utvecklingen och ge alla samma förutsättningar. Hälsa ska inte handla om tur, säger verksamhetschefen Carolina Klüft.

**Text:** Agneta Renmark

**Foto:** Johan Marklund



→ **Engagerad.** 2021 utnämndes Carolina Klüft till medicine hedersdoktor vid Sahlgrenska akademien vid Göteborgs universitet för sitt arbete att inspirera till en aktiv livsstil och sitt arbete i organisationen Generation Pep.



**PROFILER**  
CAROLINA KLÜFT

# ” Ingen enskild aktör kan lösa problemet på egen hand.

**F**YRA TRAPPOR UPP och ingen hiss. Generation Peps kontor i ett gårds- hus centralt i Stockholm är definitivt bra för både vardagsmotionen och flåset.

Det är här som Carolina Klüft tillsammans med elva medarbetare arbetar för att sprida kunskap och öka engagemanget kring aktivitet och hälsa för barn och unga.

– Vi vill att Sverige ska må bättre och att det ska vara enkelt att leva ett hälsosamt liv, säger hon, när tidningen Dietisten träffar henne en kylslagen höstdag.

Generation Pep är en fristående organisation som initierats av prins Daniel och kronprinsessan Victoria, drivs utan vinstintressen och i huvudsak finansieras av stiftelser. Man samarbetar även med många ideella organisationer, kommuner, privata företag, universitet och myndigheter.

– Ingen enskild aktör kan lösa problemet på egen hand. Därför behöver såväl lokala eldsjäl- ar som näringslivet och politiska beslutsfattare finnas med.

**Carolina Klüft har** varit engagerad i arbetet ända sedan starten 2016. Först som projektledare och sedan 2019 som verksamhetschef.

– Jag fick frågan direkt från prins Daniel, han tänkte nog att jag med min bakgrund inom idrotten och föreningslivet skulle vara en bra

## Generation Pep

- En icke vinstdrivande organisation som arbetar för att sprida kunskap och öka engagemanget kring hälsa för barn och unga.
- Målsättningen är att främja samverkan mellan människor, organisationer och företag för att det ur barnens perspektiv ska bli enklare att leva ett hälsosamt liv.
- Initiativet togs av Kron- prinsessparet som sjösatte verksamheten 2016, och som sedan 2019 ledes av Carolina Klüft. Många företag, stiftelser och ideella organisationer står bakom initiativet.
- Generation Peps arbete utgår från Barnkonventionen, Fysisk aktivitet i sjuk- domsprevention och sjukdomsbehandling (FYSS) och de Nord- iska Näringsrekommendationerna (NNR 2023).

→ **Bollkänsla.** Som verksamhetschef för Generation Pep måste Carolina Klüft hålla många bollar i luften samtidigt – men även avgöra vilka bollar man ska springa på. Målet är att skapa förutsättningar för alla barn och unga i Sverige att kunna leva ett aktivt och hälsosamt liv.

match för organisationen. Jag är ju ingen utbildad folkhälsovetare, men rörelseglädjen har jag haft med mig hela livet.

Generation Pep vill vända utvecklingen där allt fler barn sitter stilla för mycket och äter för lite av det kroppen behöver för att må bra.

Varje år görs en kartläggning, Pep-rapporten, för att följa trender kring mat- och hälsovanor hos barn och unga.

– Kunskapsläget är jätteviktigt att ha med sig. Det sätter fingret på problemet som vi sedan behöver jobba med på olika sätt för att attackera.

Under de fem år som rapporten tagits fram har resultaten varit stabilt dystra. Endast tre procent av Sveriges barn och ungdomar lever enligt de riktlinjer och kostråd som finns från Folkhälso- myndigheten och Livsmedelsverket.

– Utvecklingen går tyvärr åt fel håll. Vi lever ett mer stillasittande och bekvämt liv där mycket av den naturliga vardagsrörelsen har försvunnit och där vi lätt fastnar framför en skärm. Och vi äter på tok för lite fullkorn, fisk, frukt och grönt, säger



## Carolina Evelyn Klüft

**Ålder:** 40 år.

**Bor:** Hus i Järvsö.

**Familj:** Maken Patrik (som är före detta stavhoppare på elitnivå) och tre döttrar i åldrarna 4, 6 och snart 9 år.

**Fritid:** "Under den lilla fritid jag har är det fullt fokus på barn och familj och olika aktiviteter som vi gärna gör tillsammans."

**Tränar:** Har ett hemmagym, springer i skogen och åker skidor.

**Matfilosofi:** Jag försöker att laga och äta varierat. Eftersom jag har ett stort miljöintresse blir det även en hel del ekologiskt och närproducerat. Samtidigt får man inte slå knut på sig själv, det viktigaste är att ha en tillåtande matmiljö där barnen vågar testa nya saker.

**Tre beskrivande ord:** Envis, positiv och snäll.

**Drivkraft:** "Att lära mig nya saker och utmana mig själv att även göra saker som känns läskiga. Det är även viktigt att ha kul, eftersom det ger energi. Vad jag än gör så ger jag alltid 100 procent."

Carolina Klüft som menar att det är farligare att äta för lite av det som kroppen mår bra av än att ibland äta det kroppen inte mår bra.

– Det är avsaknaden av bra näring som är den största utmaningen.

Dessutom är hälsan ojämnt fördelad. Enligt Peprapporten är kön, ålder och socioekonomi faktorer som spelar en avgörande roll för barns mat- och motionsvanor.

– Detta trots att barnkonventionen, som är lag i Sverige, säger att alla barn har rätt till bästa möjliga hälsa. Det är ett systemfel, där samhället inte har förstått vikten av att satsa på fysisk aktivitet och goda matvanor.

**Carolina Klüft radar** upp flera olika utmaningar, som att antalet kommunala lekplatser halverats sedan 80-talet, att ämnet hälsa och idrott minskat i skolundervisningen och att många barn och unga lämnar föreningslivet på tok för tidigt, då de bland annat slås ut av elitsatsningar.

– Pandemin ökade hälsoklyftan, då många barn

blev sittande framför sina skärmar. Nu är risken att lågkonjunkturen förvärrar problemet ytterligare. Det kanske kostar för mycket att vara med i en idrottsförening och många upplever att de inte har råd att prioritera frukt och grönt.

En annan utmaning är att även kommunerna har det tufft ekonomiskt samtidigt som oron ökar kring unga som dras med i kriminalitet.

– Just därför är förebyggande arbete med trygga miljöer och meningsfulla aktiviteter extremt viktiga. Vi kan inte tänka i termer av mandatperioder, de här frågorna har ingen politisk färg.

För att försöka vända den negativa utvecklingen har Generation Pep tagit fram olika och skalbara verktyg. Ett av dem är Pep Skola, som man utvecklat tillsammans med skolor och forskare, ett kostnadsfritt digitalt stöd till alla skolor i Sverige som vill göra fysisk aktivitet och hälsosamma matvanor till en naturlig del av skoldagen.

Liknande stöd finns även för förskolan och för elevhälsan, precis som det finns verktyg för kommuner och beslutsfattare. →



→ **Målinriktad.** Som före detta friidrottsstjärna är Carolina Klüft van vid att jobba hårt och disciplinerat och beskriver sig själv som en otålig tävlingsmänniska som vill få saker att hända. "Vad jag än gör så ger jag alltid 100 procent."

# ” Den matmiljö du utsätts för kommer att påverka dina beslut.

—Vi märker att det finns ett växande intresse bland skolsköterskor, rektorer och andra yrkesgrupper och även på politisk nivå. Fler har börjat förstå vikten av de här frågorna, säger Carolina Klüft.

Inte minst näringslivet har en viktig roll att spela i arbetet med att förbättra förutsättningarna för barn och ungas möjligheter att leva ett aktivt och hälsosamt liv. Generation Pep samarbetar med ett par av de stora dagligvarukedjorna och även med andra privata företag.

—Vi utbyter idéer och gör olika typer av samarbeten, säger hon och nämner Axfoods nya nöt- och gröntfärs, med hälften grönsaker, som nyligen lanserats som ett bättre alternativ för både hälsan, plånboken och klimatet.

—Man behöver förenkla för konsumenter att hitta hälsosamma och prisvärda alternativ och det finns så klart pengar att tjäna även där. Men det tar tid att skapa en ny spelplan för den kommersiella sektorn – att göra en nödvändig normförflyttning.

**Just när det** gäller mat och matvanor finns det alltid en massa värderingar och åsikter med i bilden, på ett helt annat sätt än när man pratar fysisk aktivitet. Därför använder Generation Pep ofta begreppet ”matmiljöer” i stället för att prata om enstaka livsmedel. Matmiljöer kan vara det som finns på matbordet, i skolan eller i matbutiken.

—Den matmiljö du utsätts för kommer att påverka dina beslut. Ställer man fram grönsaker på bordet så påverkar det barnens lust att testa.

Man behöver jobba med strukturerna runt måltiden, att hitta nyfikenheten kring att våga smaka och testa.

De flesta vuxna tänker förmodligen på Carolina Klüft som en av Sveriges mest framgångsrika friidrottare genom tiderna. Under sin karriär har hon fått en lång rad internationella guldmedaljer hängda runt halsen, och hon har fortfarande Europarekordet i sjukamp samt juniorvärldsrekordet i samma gren.

För den yngre generationen är det något helt

annat hon är känd för, vilket framgår tydligt i samband med fotograferingen på en gågata i Stockholm, där höstlovslediga barn vinkar och ler.

—Det är efter att jag var med i Masked singer i våras. För barnen är jag den förklädda superhjälten, för föräldrarna är jag friidrottaren, säger hon.

## Vad finns det för likheter mellan det här jobbet och din tidigare karriär?

—Jag har en enorm nytta av idrotten, inte minst vad gäller att sätta upp mål, att tåla mycket, vara disciplinerad och hantera många bollar samtidigt. Jag har även med mig vikten av ett gott ledarskap och att jobba i team, säger Carolina Klüft och fortsätter:

—Jag hade turen att växa upp på en trygg plats, att få uppleva rörelseglädje och ha engagerade föräldrar som skjutsade till träningar. Men hälsa ska inte handla om tur!

I dag bor hon, tillsammans med sin man och tre döttrar, i ett hus i Järvsö.

—Vi provade att bo här ett tag, i ett hus som goda vänner hade, och trivdes så bra att vi bestämde oss för att sälja radhuset i Stockholm och flytta hit för gott.

Hon veckopendlar för att kunna vara på kon-toret två eller tre dagar i veckan; resten av tiden arbetar hon hemifrån och kan lösa det mesta via digitala möten.

Att hon är stolt över det arbete som Generation Pep gör är tydligt:

—Även om man inte ser resultat direkt så får man aldrig ge sig. Det är kännetecknande för oss alla i teamet och för våra grundare, säger hon och tar ett pedagogiskt exempel:

Om man drar ett tungt stenblock samtidigt som någon drar åt andra hållet så händer det inte mycket, trots att man drar och drar. Men genom att kraft hela tiden ackumuleras in i gummibandet så kommer bumlingen till slut komma farande.

—Sedan måste det finnas en lekfullhet och glädje. Det är en tuff och utmanande samhällsfråga vi arbetar med – då är det ännu viktigare att ha kul på jobbet! x

## Pep-rapporten 2023

Sedan fyra år tillbaka gör Generation Pep en årlig kartläggning för att följa trender kring mat- och hälsovanor hos barn och unga, med stöd av Hjärt-Lungfonden. Kartläggningen görs av SOM-institutet vid Göteborgs Universitet.

I Pep-rapporten 2023 framkommer följande:

- Två av tio barn och ungdomar når rekommendationen för fysisk aktivitet. Redan från fyra års ålder syns en skillnad mellan flickor och pojkar – tjejerna rör sig minst.
- Bara hälften av alla barn och ungdomar går eller cyklar till skolan eller förskolan.
- En av fyra går inte på en organiserad fysisk aktivitet på fritiden. Andelen som är med i en regelbunden aktivitet sjunker med vårdnadshavarens inkomstnivå.
- Tre av tio tonåringar spenderar dagligen minst fem timmar stillasittande framför en skärm (utanför lektionstid).
- Andelen barn och ungdomar som följer Livsmedelsverkets kostråd för frukt och grönsaker samt fisk är mindre än en av tio. Endast fyra av tio äter grönsaker varje dag.

# Målmedveten forskning kring mat och hälsa

På Örebro universitet samlas kunskap kring allt från tarmhälsa och gastronomi till AI och robotik. Det handlar om tvärvetenskap kring mat och hälsa, men även om att utveckla nya innovationer och förbättra måltidsupplevelsen.

**Text:** Agneta Renmar **Foto:** Örebro Universitet

**M**ED EN UNIK kombination av olika vetenskaper har Örebro universitet samlat forskning kring mat, nutrition och hälsa på ett sätt som kan göra skillnad på riktigt.

Det handlar om forskning som kan bidra till innovationer i livsmedelsproduktionen, men även utveckla maten i skolan, i äldreården och på restaurang genom att forskare inom medicin, kemi, socialvetenskap,

statskunskap, gastronomi, logistik, psykologi, medie- och kommunikationsvetenskap, idrott, teknik, ekonomi och AI samarbetar för att hitta nya lösningar.

– Vår styrka är att jobba tvärvetenskapligt i stället för disciplinärt. Det är precis som när ett företag gör en affärsplan och funderar på vad de kan bli bäst på. Eftersom vi är ett relativt litet universitet insåg vi att vi kan bli bäst genom att knyta ihop olika discipliner och samarbeta över traditionella vetenskapsgrenar och forskningsområden, säger Robert Brummer, professor i gastroenterologi och klinisk nutrition, vice rektor och den som ansvarar för profilen Mat och hälsa vid Örebro universitet.

Rent konkret innebär det att mellan 50 och 70 personer vid universitetet som åtminstone delvis forskar inom satsningen på mat och hälsa, varav runt 20 gör det på heltid.

– Vår forskning handlar inte bara om vad människor ska äta för att må bra utan hur man får människor att äta bra och hälsosam mat, hur maten

framställs och hur den når konsumenten. Det gör det oerhört värdefullt att få in helt andra synvinklar och perspektiv.

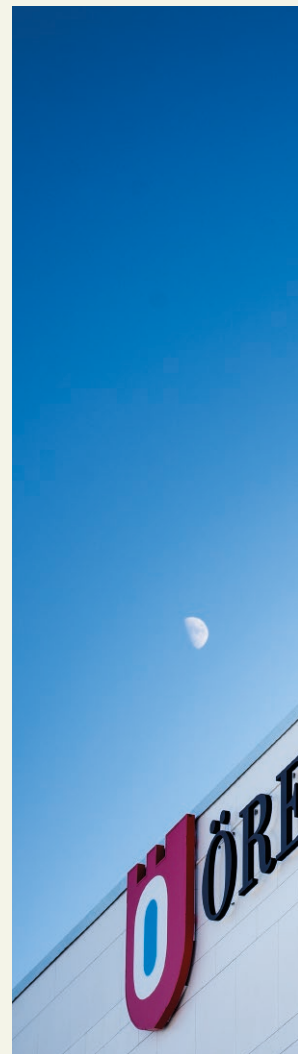
Det gäller inte minst det gastronomiska perspektivet, där samarbetet med Restaurang- och hotellhögskolan i Grythyttan är en viktig del.

– Vår vision är att hållbart producerad mat med hälsofördelar ska vara konsumenternas första val. Då måste den så klart smaka bra, säger Robert Brummer och nämner ett just nu pågående projekt där man tillsammans tittar på hur sociala medier påverkar konsumenternas val av växtbaserad mat.

Tillsammans med Grythyttan har man även utvecklat maträtter för att under en längre tid kunna studera effekten av en hälsosam nordisk kost på hälsa och välmående hos personer som lider av mild till måttlig depression.

– Det finns mycket i vår kost som är viktigt för hjärnans välmående och det som händer i tarmen kan påverka allt från vår mentala hälsa till immunförsvaret, hjärt- och kärlsjukdomar, åldrande och

↑ På Örebro universitet pågår en stor satsning på tvärvetenskaplig forskning kring mat och hälsa.



→ **Målmedveten.** Robert Brummer, professor i gastroenterologi och klinisk nutrition, leder den stora och tvärvetenskapliga profilen Mat och hälsa vid Örebro universitet.



utvecklingen av cancer, säger Robert Brummer. Han förklarar att mat och hälsa är ett svårforskat område – inte minst eftersom vad vi äter och våra preferenser förändras över tid, på grund av smak, trender, ålder och livssituation.

– Samtidigt är det just det som gör det så spännande!

**Nyligen har Örebro** universitet etablerat en samverkansplattform inom mat och hälsa, med särskilt fokus på små och medelstora företag i regionen, men också inom den offentliga sektorn.

– Vi vill skapa bättre förutsättningar för att kunskapen och kompetensen som finns på universitet inom området mat och hälsa ska komma till nytta.

Syftet är dels att nå ut till näringslivet genom att paketera forskning och kunskap på mer systematiskt sätt, dels att bli en bättre mottagare av olika frågor i hela samhället.

– Genom den här satsningen bygger vi ett slags ”front office” till universitet, för att det ska bli enklare att nå akademien. Den som har en fråga kring mat och hälsa ska alltid kunna få vår hjälp att komma

vidare. Det där med att nå rätt person kräver systematik.

Även som dietist kan man vända sig hit för att få hjälp med olika frågor.

– Vi har många tankar och idéer kring hur vi ska kunna använda sajten Nutitionsfakta.se på ett bättre och bredare vis, och även arrangera seminarium och webinarium kring vissa ämnen.

Förhoppningsvis kan det även handla om att arrangera kurser, vidareutbildningar och magisterprogram för dietister och nutritionister, såväl nationellt som internationellt.

– Dietister saknar ofta kunskap inom gastronomi och hållbarhet. Dessutom finns det mycket helt ny kunskap att förmedla, säger Robert Brummer. →

↑ **Mat och hälsa.** Här är hela projektgruppen för den nya samverkansplattformen: Göran Eriksson, forskare, Mischa Billing, förändringsledare, Samira Prado, forskare, Johnny Karlsson, samverkanskoordinator, Olle Jonsson, utvecklingsledare för område näringsliv med fokus på innovation och entreprenörskap på Region Örebro Län; Robert Brummer, projektägare och vicerektor för mat och hälsa; samt Lavinia Gunnarsson, projektledare.

# Processad mat har till viss del ett oförtjänt dåligt rykte.

I sin roll leder han bland annat det nationella forskningscentret PAN Sweden, med målet att ta fram metoder som ser till att hållbara växtbaserade proteiner blir mer hälsosamma samtidigt som de smakar godare.

Det handlar bland annat om att öka biotillgängligheten genom att bearbeta proteinerna så att de blir mer tillgängliga för upptag i tunntarmen.

– Processad mat har till viss del ett oförtjänt dåligt rykte. Tvärtom kan det vara bra att processa maten för att så mycket näring som möjligt ska tas upp i tunntarmen.

Man forskar även kring möjligheten att påverka nedbrytning av proteinrester i tjocktarmen så att bakterierna där producerar hälsosamma i stället för toxiska produkter som stör balansen och ökar risken för inflammation.

– Vi tittar på hur vi kan anpassa processerna för att minska riskerna och i stället vända dem till något positivt.

Ett annat spännande forskningsfält är att studera samspelet mellan kost, tarmbakterier och hjärna. För att kunna studera detta använder man en teknik som kallas funktionell hjärnabildning som involverar magnetkamera och artificiell intelligens.

– Vi tittar på det funktionella i hjärnan, hur detta förändras med tarmfloran. Det vi har upptäckt är att man genom kostförändringar

med ett dagligt tillskott av probiotika kan påverka tarmen positivt så att hjärnan behöver mindre energi för att hantera stress. Vi ser skillnad efter bara fyra veckor, säger Robert Brummer entusiastiskt.

Publikationerna och presentationerna har fått mycket uppmärksamhet eftersom resultatet tyder på att probiotika faktiskt kan påverka hjärnan hos helt friska människor.

Han tycker över huvud taget att detta med personaliserad pro- och prebiotika är ett spännande forskningsområde, som alltså handlar om att ta reda på vem som reagerar på vilken kostförändring och när i livet, och som visar att det inte finns inte en enda lösning för alla utan tvärtom väldigt många.

– Man kan jämföra med att så ett frö eller att gräva ned en planta i trädgården. Resultatet blir helt olika beroende på de olika förhållandena; på samma vis blir det olika funktionalitet i olika tarmsystem.

↑ Mischa Billing, lektor i måltidskunskap på Restaurang- och hotellhögskolan vid Örebro universitet, är projektets förändringsledare. Uppgift? Att tillföra saker som man inte alltid tänker på inom den akademiska världen.

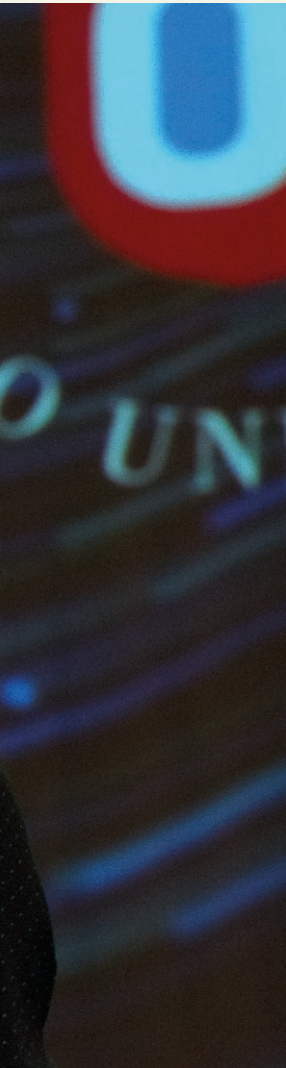
## Hur viktig skulle du säga att maten är för hälsan?

– Kosten är väldigt viktig, den har faktiskt större betydelse än våra gener när det gäller hälsa och välmående – samtidigt som den bara är en del av den totala livsstilen. Vår moderna livsstil med mycket stillasittande är inte optimal för vare sig tarmhälsan eller kroppen som helhet, säger Robert Brummer.

Han menar att hela livet spelar roll och att den preventiva vinsten kan bli så stor.

– Du lägger både till fler år till livet och fler år utan symtom. I stället för att säga att vi exempelvis ska förebygga demens med hjälp av livsstilsförändringar så kan man tänka att vi ska leva klokare längre. Det vi kallar för välmående, det vi mäter, är inte bara frånvaro av sjukdom. Det är aldrig för tidigt och aldrig för sent att förebygga sjukdom. Det är precis som med en pensionsförsäkring –





→ I Grythyttan ligger Örebro universitets campus för utbildning och forskning inom måltidskunskap och värdskap. Här finns institutionen Restaurang- och hotellhögskolan, Måltidens Hus med Gastronomisk Teater, bibliotek, ett livsmedelsbiologiskt laboratorium och en ateljé för måltidskonst.

04/2023 dietisten



utväxlingen blir bättre ju tidigare i livet du börjar.

Att äta mer fullkorn och fiber från spannmål, öka mängden grönsaker, frukt och baljväxter och minska på det röda köttet är enligt Robert Brummer det bästa vi kan göra för såväl den egna hälsan som för att klara hållbarhetsutmaningarna.

– Det behövs en systemförändring i världen. Jag är inte helt emot köttkonsumtion, men vi behöver definitivt dra ned på den. Fördelen med växtbaserade proteiner är att de är ”förpackade” med kostfiber och massor av andra nyttiga saker, medan köttet ofta är förpackat med annat som är mindre hälsosamt, såsom mättat fett och vissa ämnen i rött kött som kan framkalla tjocktarmscancer. x

## Rosetta – Responsive nutrition

**Något som** Robert Brummer särskilt vill lyfta fram i tidningen Dietisten är forskningsprojektet Rosetta@oru. Det handlar om individualiserad nutrition – alltså vem som reagerar på vad och på vilket sätt och när i livet.

Utvecklingen av ny vetenskaplig kunskap om vem som med fördel reagerar på en specifik kostförändring – ”responsive nutrition” – har tidigare hämmats av bristen på tillgång till en integrerad uppsättning biomarkörer som förutsäger hälsnytta och att kostinterventionsstudier följer en traditionell design och saknar ett tvärvetenskapligt och tvärsektorielt förhållningssätt.

Målet för Rosetta är att förse

universitetet och dess samarbetspartners med en internationellt ledande uppsättning validerade metoder och modeller för att bedöma fördelar för tarm-, metabol- och mental hälsa av mat och kosttillskott för att avgöra vem som drar nytta av vilka specifika kostförändringar under livsloppet.

Rosetta kommer att integrera utvecklingen och valideringen av denna unika verktygslåda med applikationer inom områdena veterrelaterad tarmskada, inflammatoriska åkommor och metabola störningar, neurodegenerativa sjukdomar samt affektiva- och beteendestörningar med hjälp av ny design för experimentella och interventionsstudier.

# FORTIMEL *blir* NUTRIDRINK

Nytt namn samma **näringsrika** innehåll



Läs mer på [nutricia.se](http://nutricia.se)

**NUTRICIA**

NUTRIDRINK ÄR ETT LIVSMEDEL FÖR SPECIELLA MEDICINSKA ÄNDAMÅL OCH ANVÄNDS UNDER MEDICINSK ÖVERVAKNING.

**DANONE**  
ONE PLANET. ONE HEALTH

# ”Hälsa handlar om att hitta balans”

Dietisten **Stina Nordqvist** är kommunikationsansvarig på branschorganisationen Svensk Fågel. Det bästa hon vet är att omvandla vetenskap och fakta till intresseväckande och rolig hälsokommunikation.

**Text:** Agneta Renmark **Foto:** Privat



**Stina Nordqvist**

**D**IETIST? ÄR DET inte bättre att du blir mattant? Nej, denna minst sagt okunniga fråga från sykon-sulanten på högstadieskolan i Jönköping rubbade inte den då 15-åriga Stina Nordqvists planer på att välja rätt gymnasielinje, för att därefter söka sig till dietistprogrammet vid Uppsala universitet.

## Varför ville du bli dietist?

– Jag fick med mig intresset för mat och hälsa hemifrån. Min mamma har reumatism och det blev så tydligt hur mycket bättre hon mådde av att utesluta vissa grejer i kosten, att maten har så stor effekt.

Efter sin examen för 20 år sedan har hon arbetat en del kliniskt, men det hon brinner mest för är hälsokommunikation.

– Jag läste på Poppius Journalistskola parallellt med studierna och kände att det här med att skriva om mat och hälsa var min grej. Jag har jobbat för både livsmedelsföretag, medicinföretag och pr-byråer, samt drivit eget företag.

## Vad gör du på Svensk Fågel?

– Det är en branschorganisation för svensk produktion och uppfödning av kyckling och kalkon. Jag började som kommunikatör för fem år sedan och är numera ansvarig för all intern och extern kommunikation: hemsidan, sociala medier, filmer, pressmeddelanden och olika kampanjer. Min uppgift är att samla, paketera och förmedla våra mervärden vad gäller smak, hälsa och hållbarhet.

## Om

### Stina Nordqvist

47 år och född och uppvuxen på en hästgård i Jönköping, bor i Gustavsberg på Värmdö tillsammans med sina två barn och en hund. Hon är legitimerad dietist och tog sin examen i Uppsala 2002, och har även läst journalistik på Poppius. Första jobbet var som informatör på Frukto- och gröntfrämjandet, därefter har hon varit redaktionschef på Netdoktor, webbredaktör på Arla och arbetat som PR-konsult och copywriter, men även arbetat kliniskt på Astrid Lindgrens barnsjukhus med hjärtsjuka barn. Sedan 2018 är hon kommunikationsansvarig på Svensk Fågel.

## Varför är det viktigt med dietister i näringslivet?

– Jag tror att det behövs dietister överallt i samhället. Själv är jag exempelvis med i en särskild nutritionsgrupp hos branschorganisationen Livsmedelsföretagen. Under det senaste året har vi arbetet mycket med nya NNR och det hade jag aldrig klarat av om jag inte var dietist i grunden. Det kan även vara medlemmar som hör av sig och vill ha fakta om näringsinnehållet i sina produkter, nu senast en kalkonbonde inför Mårten gås. Då kan jag nörda ned mig – och hittade till exempel en intressant koppling där det höga innehållet av tryptofan i kalkon kan påverka serotoninbalansen i kroppen på ett positivt sätt.

## Kan det bli målkonflikter mellan affärsidéer och det du står för som dietist?

– Det kan det så klart bli. Just nu är det ju till exempel stort fokus på hållbarhet och även om kyckling är klimatsmart jämfört med annat kött så är ju det övergripande målet att minska på köttkonsumtionen. Jag försöker alltid att se till helheten i stället för att fastna i detaljer. Det mesta kan ätas så länge man gör det med måtta. Hälsa handlar om att hitta balans och mat ska framför allt vara en källa till det som är gott och roligt i livet.

## Vilken är den vanligaste frågan du får på Svensk Fågel?

– ”Varför är kyckling nyttigt?”. Jag brukar svara att det är en god källa till fullvärdigt protein med hög biotillgänglighet. Många tror att det bara är i rött kött som det finns järn och andra mineraler men det finns ju i allt kött och när det gäller just kyckling så finns det mest i mörka delarna av fågeln – mer i låret än i filén, alltså. ✕



Debatt

# Är fetmakirurgins tid ute?

Fetma är en sjukdom med ett eget diagnosnummer och inget självförvållat tillstånd. Mig veterligen finns det ingen, absolut ingen, som vill vara fet.

**D**EN FÖRSTA OPERATIONEN för fetma utfördes redan på 1950-talet och då i Sverige. Sedan hände ingenting förrän tunntarmshuntar introducerades på 1970-talet med viktnedgång, men med betydande biverkningar. Men därefter skedde en kunskapsexplosion och allt bättre tekniker utvecklades, från den första rätt primitiva gastric bandning, där ventrikeln snörptes av med ett snöre, till dagens mycket mer sofistikerade metoder med gastric bypass, gastric sleeve och ännu mer komplicerade ingrepp.

Motvilligt accepterade landstingen utvecklingen, som förstas var kostnadskrävande, men pionjärinsatserna från den så kallade SOS (Swedish Obese Subjects) påvisade de stora vinsterna, inte minst på det psykosociala området. Fetmakirurgin blev accepterad och SOREG ett viktigt svenskt register för att fortlöpande utvärdera verksamheten, även på lång sikt.

Kirurgi som terapialternativ kom ju fram eftersom andra metoder inte var särskilt effektiva. De vanliga råden ”spring mera, ät mindre” var ju sedan länge uttömda och även om bland annat vår grupp vid Överviktsenheten hade hyggliga behandlingsresultat var återfallen legio.

En av våra internationella pionjärer, professor Thorkild Sörensen i Köpenhamn, beskriver uppriktigt i ett debattinlägg hösten 2023 att han (av alla!) trots allt inte kan förstå detta mysterium. Varför klarar sig vissa men inte andra? Varför saknar vi prediktorer för framgång? Att fetma är 50 procent arv och 50 procent miljö vet alla, men miljön tycks vi ändå inte kunna bemästra. Är en kalori inte alltid en kalori?

Läkemedel har funnits i decennier, många med katastrofala bieffekter och fram till dags dato är de nu tillgängliga preparaten av glädje för några, men ej för alla. Att dessutom myndigheterna bekräftar den fördomsfulla attityden mot fetma är ju klart, när dessa preparat ej subventioneras. Fetma är en sjukdom med eget diagnosnummer och



Varför klarar sig vissa men inte andra?

Varför saknar vi prediktorer för framgång?



Kom ihåg!  
Åsikter som uttrycks i debatt är debattörens egna.

inget självförvållat tillstånd. Ingen, ingen vill vara fet, såvida man ej tänkt sig en professionell karriär som sumobrottare, vilket i alla fall i Sverige erbjuder få arbetstillfällen.

**I detta läge** kommer vi plötsligt in i en helt ny era. Med ozempic från NOVO fanns plötsligt ett preparat, som med en injektion i veckan och med mycket måttliga biverkningar, kunde ge betydande viktnedgång. Den efterföljande hysterin är väl beskriven i media och plötsligt blev individer med diabetes utan sin medicin, när överviktiga lade beslag på sprutorna.

Men detta var bara ett av de första preparaten i den nya generationen effektiva läkemedel, som nu forceras i kliniska prövningar jorden över. Retatrutide från Eli Lilly är en trippel-hormonreceptor agonist under klinisk prövning i fas 2. Preparatet har alltså multipla angreppspunkter i centrala nervsystemet och mag-tarmkanalen. Med den högsta dosen uppnåddes efter ett år en 24-procentig viktnedgång i en studie, som publicerades sommaren 2023. De resultaten närmar sig definitivt vad som kan förväntas av framgångsrik fetmakirurgi.

Studien gjordes på individer med måttlig övervikt och självfallet kvarstår många frågetecken innan vi vet om farmaka på sikt kommer att komplettera eller ersätta fetma-operationer. Ekonomin kommer att spela en stor roll. Fetma är en sjukdom, som drabbar lägre sociala skikt, ofta med begränsade resurser. Framtida hälsoekonomier kommer sannolikt att kunna klargöra i vilken mån kostnaden av viktreduktion med nya farmaka betalar sig genom att motverka eller uppskjuta fetmans alla medicinska konsekvenser. Att fetma är dyrbart för samhället är väl etablerat.

För undertecknad, som på 1980-talet byggde upp en av landets första enheter för behandling av grava viktproblem är utvecklingen fascinerande. Det gäller att försöka hänga med för att förhoppningsvis kunna få se ett efterlängtat, effektivt och bestående genombrott. x

# Svårt att läsa....

## "vi hittade ett stöd"

När Noah började skolan var det periodvis jobbigt och vissa dagar ville han inte ens gå dit. Att lära sig läsa var lite av en utmaning. Vändningen kom när Noah under ett sommarlov tagit ett kosttillskott med omega-3 och omega-6 fettsyror. När höstterminen började var det en tydlig förändring. Läsningen flöt nu på och Noah började trivas med skolarbetet.

Noah som nu är tonåring, älskar att bygga ihop avancerade Lego Technic-bilar, titta på YouTube och att rekonditionera bilar. Nu har han också börjat fundera på vilket yrke han ska välja i framtiden. Han bor med sin familj, mamma, pappa och tre syskon i en mindre ort i Västra Götaland.

–Jag minns när jag började skolan, då tyckte jag att det mesta var svårt och jag kunde bli både arg och ledsen för sådant som andra tycker är småsaker, berättar Noah.

–Skolan satte in extra stöd och efter skoldagen fortsatte vi här hemma med läsläsning. Men det gick ändå trögt för Noah, berättar mamma Hanna.

### Gav Equazen ett försök

Inför sommarlovet när Noah gick i lågstadiet, läste Hanna en artikel om hur ett kosttillskott med en specifik sammansättning av fettsyror, Equazen (som då hette eye q), kunde vara ett stöd. De bestämde sig för att ge det ett försök.

Under hela sommarlovet åt Noah sina fettsyrakapslar och när han kom tillbaka

till skolan började läsningen flyta på i en jämnare takt.

–Att Noah äntligen fick det lättare med läsningen och började trivas med skolarbetet var fantastiskt, berättar Hanna.

–Vi har också vid flera tillfällen fått ytterligare bekräftat hur bra fettsyror i Equazen är. Noah har periodvis genom åren slutat med kapslarna, vilket varje gång resulterat i att han blivit tröttare och att läsningen påverkats negativt, säger Hanna.

### Den där extra kicken

När Noah började med Equazen var läsningen den stora utmaningen. Nu är han 15 år och har nya utmaningar. Han vill ta AM-körkort och har börjat fundera på vilket gymnasieprogram han ska välja.

–Jag kommer att behöva läsa en hel del när jag ska ta körkort och då känns det bra att ha Equazen som stöd. Kapslarna ger mig en extra kick och jag läser i ett jämnare tempo, berättar Noah.

–Vi är så glada för Equazen och Noah är så mån om att få sina kapslar varje dag och så länge han är nöjd kommer vi att fortsätta med kapslarna, avslutar Hanna glatt.

## Equazen® – det smarta valet för hela familjen

### För hjärnans funktion

Fettsyran DHA bidrar till att bibehålla hjärnans normala funktion. Den gynnsamma effekten uppnås vid ett dagligt intag av 250 mg DHA. Vi får i oss en del fettsyror via kosten men för att säkerställa intaget, väljer många ett högkvalitativt extra tillskott.

### Underlättar läsförmågan

Fleromättade fetter och dess roll för inlärning är ett växande forskningsområde.

I en svensk studie\* har man för första gången visat att ett tillskott av omega-3 och omega-6 kan förbättra läsförmågan. Studien pågick under sex månader och involverade 154 västsvenska skolbarn i årskurs 3.

### Rekommenderas av experter

Experter över hela världen rekommenderar Equazen till barn och vuxna som behöver ett smart tillskott av omega-fettsyror.

\*Johnson, M et al. (2016). Omega 3/6 fatty acids for reading in children: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial in 9-year-old mainstream schoolchildren in Sweden. The Journal of Child Psychology and Psychiatry.

Konsumentkontakt Tel: 040-239520 eller info@newnordic.se • newnordic.se



## eye q blir Equazen

– Nytt namn samma innehåll!

eye q utvecklades av engelska forskare i bolaget Equazen för över 20 år sedan och har sedan dess varit många familjers favorit runt om i världen. Internationellt är Equazen även namnet på produkterna. Nu justerar vi detta även i Sverige. eye q blir nu Equazen - innehållet förblir däremot samma välbalanserade kombination av fettsyror - EPA, DHA och GLA.

Eftersom vår kropp behöver de essentiella fettsyrorerna omega-3 och omega-6 och inte kan tillverka dem själv så måste de tillföras via kosten. Equazen innehåller en välstuderad och specifik kombination av fettsyror, är därför trygg att använda och ett enkelt och smidigt sätt att tillgodose det dagliga intaget.

Equazen finns som kapslar, tuggisar och flytande. Equazen säljs på apotek och i hälsobutiker.



## "Simplink™ är enklare att använda jämfört med andra bolussystem"

För att få ökad förståelse om patienters erfarenhet av Simplink™ har Nestlé Health Science genomfört en undersökning på sondmatade patienter i Danmark, Sverige och Finland.<sup>1</sup>

Med hjälp av Simplink™ kan du **öka pålitligheten** och **självständigheten** vid näringstillförsel för dina patienter, med en lösning som är **smidig** och **enkel** att använda, även utanför hemmet.

**Simplink™-tekniken finns för:**  
Isosource® Mix, Isosource® Protein Fibre, Isosource® Junior Mix och Peptamen® Junior Advance.

KOPPLA IHOP & MATA

96%

TYCKER ATT SIMPLINK™ VAR ENKLARE ATT ANVÄNDA OCH TA MED<sup>1</sup>

FÖR BARN & VUXNA



Till hälso- och sjukvårdspersonal

Läs mer på [www.nestlehealthscience.se/produkter/simplink](http://www.nestlehealthscience.se/produkter/simplink) eller scanna QR-koden

1. Marknadsundersökning utförd av Nestlé Health Science, på sondmatade patienter i Norden, 2021-2022  
Livsmedel för speciella medicinska ändamål. Ska användas under medicinsk övervakning.

# Matmiljön på simhallar: en studie av utbud, utmaningar och potentiella insatser

En nyligen genomförd studie utforskade utbudet av mat och dryck på kommunala simhallar och observerade en låg andel hälsofrämjande alternativ – men ett överflöd av godis och läsk. Resultaten pekar på kommunernas möjligheter att ställa krav på utbudet för att främja hälsosamma matvanor inom dessa offentliga miljöer.

**Text:** Helena Hagströmer

**V**ÅRA LEVNADSVANOR påverkar risken att insjukna i icke smittsamma sjukdomar och ohälsosamma matvanor är en av de faktorer som orsakar flest sjukdomar i Sverige. Hälsofrämjande livsmedelskonsumtion är en avgörande del i arbetet med att minska matrelaterad ohälsa. (1) Både Livsmedelverket och Folkhälsomyndigheten arbetar med regeringsuppdrag som fokuserar på just detta område. Inom regeringsuppdragen finns intresse för att kartlägga hur utbudet av mat och dryck ser ut i offentligt finansierade miljöer, som till exempel simhallar. (2,3) För att underlätta för befolkningen att ha och bibehålla hälsosamma matvanor är matmiljön av stor vikt. Begreppet matmiljö innefattar många faktorer såsom utbud, pris, smak, tillgänglighet, socio-ekonomi och sociala normer som tillsammans påverkar vad en individ eller en grupp äter (4). När livsmedel med lågt näringsinnehåll och hög energitätthet är tillgängliga i överflöd och marknadsförs i större uträkning än hälsosamma livsmedel kan detta kallas för en obesogen matmiljö (5). För att kunna göra riktade folkhälsoinsatser kopplade till vår kost finns ett behov av att kartlägga, utvärdera och förbättra matmiljöer (4,6). Syftet med denna studie, som genomfördes som ett examensarbete inom kandidatprogrammet i nutrition, med Livsmedelverket som handledare, var att undersöka hur hälsofrämjande utbudet av mat och dryck är i kommunala simhallar. Studien undersökte även hur väl utbudet överensstämmer med eventuella styrdokument samt identifierade potentiella insatser som kan göra utbudet mer hälsofrämjande.



Foto: Adobestock



**Forskare**  
**Helena**  
**Hagströmer**

## Forskning kring matmiljö på sim- och idrottsanläggningar

Studier från Kanada och Storbritannien genomförda under tidigt 2010-tal har dokumenterat matmiljön på helt eller delvis offentligt finansierade arenor med ett hälsofrämjande mandat. Nowak, Jeanes och Reeves publicerade 2012 en studie som kartlade matmiljön på 67 sim- och idrottsanläggningar i London, Storbritannien. Författarna drog slutsatsen att matmiljön i majoriteten av anläggningarna kunde klassas som obesogen och rekommenderar att lokala policys kring kost borde inkludera dessa anläggningar för att förbättra matmiljön. (7) Naylor et al. publicerade 2010 en fem år lång studie på matmiljön →

## ” Resultatet i denna studie visar att styrning saknas och att majoriteten av utbudet är ohälsosamt.

i så kallade ”recreation centres” i British Columbia (Kanada) som inkluderade 77 anläggningar. Författarna observerade att 87 procent av anläggningarna inte hade någon policy kring livsmedel som såldes till barn. Man fastställde att 68 procent av snacks från automater var choklad och chips och att 57 procent av drycken var sockersötad. Därmed klassificerades även dessa miljöer som obesogena. (8). Ett växande antal studier pekar på att matmiljön inom sim- och idrottsanläggningar vanligtvis är ohälsosam (7–9).

Ett flertal kanadensiska provinser har även utvecklat formella men frivilliga nutritionsrekommendationer, incitamentbaserade program, verktyg och andra online-resurser för personal och beslutsfattare inom dessa arenor (10). Riktlinjerna skiljer sig mellan varje provins men de är alla baserade på respektive provins kostråd. Ett flertal av riktlinjerna innehåller även specifikationer kring matmiljö med fokus på vilka livsmedel som får marknadsföras och även hur stor andel av respektive kategori som utbudet får bestå av. (11–13) Dessvärre har framgången av dessa frivilliga riktlinjer varit begränsad. De hinder som står i vägen för en förändring av sortimentet av mat och dryck och andra aspekter av matmiljön är enligt dessa studier bristande kunskap hos personalen på anläggningarna, ekonomiska aspekter och krav på produkternas hållbarhet (utifrån lagringsmöjligheter och tid). Personalen som driver dessa verksamheter upplever att kunderna efterfrågar just de produkter som finns i sortimentet och när de har lanserat mer hälsosamma alternativ blir försäljningen för låg för att det ska vara ekonomiskt försvarbart att ha kvar produkterna eller maträtterna i sortimentet (9,10).

### Kartläggning av utbud

För att öka kunskapen kring hur matmiljön ser ut på motsvarande anläggningar i Sverige och fastställa om situationen har likheter med den i Kanada och Storbritannien genomfördes en fältstudie. Målet var att kartlägga mat- och dryckesutbudet och den allmänna matmiljön (skylt-



Foto: AdobeStock

”  
Ett växande antal studier pekar på att matmiljön inom sim- och idrottsanläggningar vanligtvis är ohälsosam.

ning, priser och tillagningsmöjligheter) i ett urval av caféerna i de kommunala simhallarna inom Stockholms län. Bland de simhallar som hade ett café på anläggningen gjordes urval baserat på en geografisk spridning, spridning i socioekonomiska förhållanden (inkomst och eftergymnasial utbildning) samt omfattningen av övervikt och obesitas hos vuxna (16+ år) och barn (4-åringar) i respektive stadsdel/kommun (14). Studien omfattade slutligen åtta simhallar: fyra inom Stockholms stad samt en simhall i respektive Botkyrka, Järfälla, Nacka och Solna kommun. Studien omfattande även inhämtning av upphandlingsunderlag för de caféer som drevs av privata aktörer samt kommunala styrdokument relaterade till kost.

För att standardisera innehållet i kartläggningen av utbudet på varje simhalls café användes ett protokoll som inkluderar tillgänglighet av hälsosam mat, faktorer som underlättar eller försvårar hälsosamt ätande och prissättning av nyckelprodukter. Protokollet omfattar även frågor kring ”nudging”, det vill säga olika sätt att göra de hälsosamma valen till de enklaste valen, med fokus på skyltning som uppmanar kunden att välja vissa produkter eller alternativ. Tillgängligheten av vissa indikatorlivsmedel: livsmedel som antingen rekommenderas eller avråds ifrån att konsumera

Foto: AdobeStock



(exempelvis frukt och grönsaker respektive pommes frites) samt caféernas tillagningsmöjligheter är också en del av protokollet tillsammans med en sammanställning av paketerade livsmedel och drycker (varumärke, produkt och så vidare).

### Kategorisering av hälsosamma och ohälsosamma produkter

För att klassificera färdigförpackade livsmedel i caféernas sortiment som hälsosamma användes kriterierna för Nyckelhålet. Nyckelhålmärkningen lyfter upp de produkter som innehåller nyttigare eller mindre fett, mindre socker och salt och mer fiber och fullkorn (15). Inget av de färdigförpackade livsmedel som fanns på caféerna var Nyckelhålmärkta, dock innebär detta inte att alla produkter var ohälsosamma. Det är en utmaning att klassificera livsmedel, exempelvis består Nyckelhålet av flera kriterier och ett livsmedel som når upp till alla utom ett skulle kunna klassas som mer hälsosamt än ett livsmedel som inte når upp till något kriterium. De krav som märkningen har för kategorierna färdiga smörgåsar, wraps och andra färdigrätter är strikta med avseende på andel fullkorn, fett, salt och grönsaker. Som exempel kan nämnas keso med müsli: keso är Nyckelhålmärkt men eftersom müsli innehåller

↑ Klassisk snabbmat som hamburgare till exempel innehåller hög salthalt och en hög andel mättat fett.

tillsatt socker över maxgränsen 9g/100g kan den färdiga produkten inte Nyckelhålmärkas. Andra färdigförpackade livsmedel som exempelvis knäckebröd med ostkräm, mjuk rågkaka med ost, wraps och portionspåsar med torrostade nötter ligger i linje med de svenska kostråden även om de inte uppfyller Nyckelhålmärkningen.

Med avseende på maträtter från caféernas menyer fick endast två maträtter tre poäng, och kunde då enligt protokollet kategoriseras som hälsosamma. Stort fokus låg på klassisk snabbmat på samtliga menyer (korv, hamburgare och pommes frites, kebab och så vidare) som vanligtvis innehåller en hög andel mättat fett och en hög salthalt.

### Indikatorlivsmedel

Godis och choklad fanns på alla caféer i betydligt fler alternativ än frukt, medelvärdet var elva artiklar och varierade mellan 4–23. Frukt fanns till försäljning på fem av caféerna som erbjöd mellan 1–3 alternativ. Olika typer av bakverk fanns på samtliga caféer med ett medelvärde på fyra alternativ. Dryckesutbudet var omfattande på samtliga caféer, hälften erbjöd någon form av juice eller smoothie (100 procent frukt), men övervägande del erbjöd bara ett alternativ. Sötade drycker stod för majoriteten av dryckesutbudet, både dryck →

med tillsatt socker och dryck med sötningsmedel fanns i snitt i åtta alternativ vardera. Fem av caféerna erbjöd minst en sallad, däremot var utbudet av snabbmat (hamburgare, pommis frites, korv, kebab och pizza) avsevärt bredare (1–20 alternativ) och fanns på alla caféer utom ett.

#### Låg andel hälsosamma alternativ

På caféerna finns det hälsosammare val inom både mat och dryck, men majoriteten av det som säljs innehåller tillsatt socker, hög salthalt, och/eller har låg näringsstäthet. De flesta maträtter på menyerna saknar en betydande mängd grönsaker, saknar fullkorn och innehåller mycket mättat fett. Resultaten visar att caféerna på simhallarna erbjuder en låg proportion av hälsosamma livsmedel och en hög andel ohälsosamma livsmedel eller livsmedel med låg näringsstäthet.

#### Styrdokument saknas

Det gick inte att utvärdera hur väl utbudet i simhallarna stämde överens med eventuella upphandlingsunderlag och kommunala styrdokument, eftersom det inte i något fall finns sådana underlag och dokument som specificerar krav för utbudet och matmiljön. I många kommuner, inklusive Solna, Järfälla och Nacka driver privata aktörer simhallarna, men för Solna och Nacka simhall var det enligt upphandlingsunderlagen frivilligt med caféverksamhet på simhallen. På Järfällabadet var caféverksamhet ett krav, men de enda riktlinjerna kopplade till caféet var "möjlighet att i matväg servera sallad och uppvärmning av halvfabrikat" (16). I Stockholms stad visade det sig att inga upphandlingar för drift av caféverksamheterna var genomförda på Eriksdalsbadet, Vällingby, Farsta och Åkeshov simhall. Verksamheterna har vanliga lokalhyreskontrakt och hyresgästen har full autonomi kring utbudet i verksamheten. På Fittjabadet i Botkyrka driver kommunen caféverksamheten i egen regi. De riktlinjer som finns på Fittjabadet är: ingen försäljning av produkter innehållande socker till barn och unga under skoltid (fram till kl. 14.00), ingen försäljning av nötter eller tuggummi samt att minimera utbudet av godis (Botkyrka kommun, Kultur och Idrottsförvaltning, privat kommunikation). Det finns därmed en brist på riktlinjer kring matmiljön och försäljning av livsmedel på de kommunala simhallarna i Stockholms län.



De flesta maträtter på menyerna saknar en betydande mängd grönsaker, saknar fullkorn och innehåller mycket mättat fett.

Däremot har samtliga kommuner där simhallar har besökts en kostpolicy eller matstrategi som omfattar skola, vård och omsorg och vissa kommuner inkluderar även fritidsverksamheter och skolkafeterior. (17–21)

#### Potentiella insatser

Enligt författarens efterforskningar finns det inga försök, likt de som genomförts i Kanada, till insatser gjorda i Sverige av myndigheter eller kommuner. Däremot har organisationen Generation Pep tagit fram verktyget "Pep Kiosk" för skol- och idrottskiosker. Verktyget inkluderar förslag på sortiment utifrån Nyckelhålet, tips för hälsosammare alternativ och förslag på "nudges" som hjälper barn och ungdomar att välja hälsosammare alternativ (22). Den här studien utgör ett exempel på hur matmiljön i simhallar ser ut i frånvaro av officiella riktlinjer och utgör en baslinje för potentiell förändring.

Baserat på protokollet saknar samtliga besökta simhallar skyltning som uppmuntrar till de mer hälsosamma valen och även tydlig information om näringsinnehållet i maträtterna på menyn. Exponering är en viktig del inom matmiljö och en möjlig åtgärd för att förbättra denna kan vara att lyfta fram de hälsosammare valen med skyltning för att underlätta för kunden att göra bättre val. Detta är speciellt viktigt eftersom inga av produkterna är Nyckelhålmärkta och det därmed inte finns något som kan ge vägledning för kunden.

Det som saknades i sortimenten i störst utsträckning var frukt, fruktjuice/smoothie (100 procent frukt), bröd med fullkorn och maträtter med fullkorn. Enkla förslag till förbättring av utbudet är att alltid ha frukt till försäljning, gärna flera alternativ, uppskuren frukt eller grönsaker som till exempel morotsstavar och nötter som inte är friterade eller saltade. Förslag är även att addera fullkorn som till exempel bulgur eller matvete till sallader och wraps samt att erbjuda bröd med fullkorn. Baserat på protokollet och de svenska kostråden bör utbudet inte inkludera, eller i varje fall minimera, alternativ som pommis frites, chips, godis och sötade drycker.

#### Signalvärde

Det finns växande evidens som pekar på att förändringar inom matmiljön i detaljhandeln och på caféer/restauranger (genom att ändra produkt, pris, skyltning och placering) är avgöran-



Foto: Maria Heller/Unsplash



Foto: AdobeStock

Ett fräscht och hälsosamt utbud av mat och dryck i kafeterian bidrar till bättre och smartare val.

de i arbetet att främja hälsosamma val hos befolkningen och att därmed minska bördan av icke smittsamma sjukdomar (23). Kommunala simhallar är miljöer med ett mandat att främja hälsa och fysisk aktivitet och erbjudandet om mat och dryck i dessa offentliga miljöer har därmed ett stort signalvärde. Eftersom caféverksamheterna oftast drivs av privata aktörer med krav på lönsamhet blir det en krock mellan vinstdrivande verksamhet och samhälleligt ansvar. I frånvaro av riktlinjer kring erbjudandet av mat och dryck på dessa arenor visar resultaten i denna studie att stora delar av sortimentet är energitätt och näringsfattigt. Eftersom hälsosamma matmiljöer är grundläggande för att stödja ett hälsosamt kostmönster har simhallarna en unik positionering i att de både kan gestalta en hälsosam matmiljö och hälsosamma matvanor (4). Resultatet i denna studie visar att styrning saknas och att majoriteten av utbudet är ohälsosamt. Detta går inte i linje med en eventuell ambition att den offentliga miljö som kommunala simhallar utgör signalerar att det är möjligt att erbjuda en hälsosam matmiljö. Med tanke på den höga andelen barn och unga som besöker simhallar (24) är dessa likt skolan en miljö med stor potential att stödja utvecklingen av hälsofrämjande vanor och ha en mätbar långvarig effekt. En potentiell insats för att förbättra matmiljön är införandet av en obligatorisk nutritionspolicy som går i linje med nationella kostrekommendationer för att därmed utnyttja simhallens signalvärde.



## Referenser

Se referenslista på sidan 46.

Eftersom matmiljö är ett komplext begrepp med många olika parametrar skiljer sig matmiljöer avsevärt mellan länder, varför det är av stor vikt att få mer kunskap om hur matmiljön ser ut i Sverige. Studier som undersöker förhållandena mellan olika delar av matmiljön och kost-, närings- och hälsoutfall är en förutsättning för att kunna ta fram relevanta och riktade insatser som främjar hälsosamma matvanor hos befolkningen och förbättrar folkhälsoutfallet. Det är även av intresse att kartlägga utbudet av mat och dryck samt matmiljön på simhallar i andra delar av landet för att kunna fastställa om resultaten från denna studie kan representera läget i Sverige. Insatser för att förbättra matmiljöerna på dessa arenor har potential att hjälpa anläggningarna att uppnå sitt hälsomandat och samtidigt bidra till en bredare kultur av hälsosamt ätande i sociala och offentliga miljöer.

## Slutsats

Sammanfattningsvis finns hälsosamma alternativ på samtliga caféer i de besökta simhallarna, men i betydligt mindre utsträckning än de ohälsosamma. Inga färdigförpackade produkter var märkta med eller uppfyllde kriterierna för Nyckelhålet och i nuläget har inga av kommunerna i Stockholms län där en simhall besökts några styrdokument kring utbudet på caféerna. Insatser kring produkterbjudande och ”nudging” har potential att göra utbudet mer hälsofrämjande genom att bättre spegla de svenska kostråden och underlätta för kunden att göra de mer hälsosamma valen. ✕



## Helena Hagströmer

Ålder: 35 år

Bor: I Stockholm

### Vad gör du på din fritid?

– Utanför arbetet är mitt mål att investera tid i min personliga utveckling och välbefinnande. Styrketräning och yoga balanserar jag med matupplevelser eller en bok i favoritfåtöljen. Jag värdesätter nära relationer och tillbringar gärna tid med vänner och familj för att skapa meningsfulla och minnesvärda stunder.

### Hur har din utbildning sett ut?

– Min utbildningsresa har varit en spännande kombination av företagsekonomi, branding och naturvetenskap. Jag inledde mina studier vid London College of Fashion, där jag fördjupade mig i Fashion Management. Efter mer än tio år inom modebranschen ville jag vidga min horisont och anamma min passion för hälsa och näring. Jag fortsatte därför min utbildning och har nu en kandidatexamen i nutrition.

### Vad fick dig att välja det?

– Min passion för nutrition väcktes av en nyfikenhet kring kroppens komplexa reaktioner på olika näringsämnen. Att förstå hur våra matval kan påverka allt från energinivåer till immunsystemet och långsiktiga hälsotillstånd har varit en oerhört spännande resa för mig.

### Vad driver dig?

– Det som verkligen driver mig är passionen för att ta mig an utmaningar och skapa meningsfulla förändringar. Jag älskar att hitta innovativa och engagerande sätt att kommunicera vikten av hälsa och näring.

### Vad blir ditt nästa projekt?

– I mitt arbete som konsult ser jag fram emot flera spännande projekt som förenar min erfarenhet av varumärkeskommunikation och passion för folkhälsa och nutrition.



## Produkter och tjänster

# Nutrition genom hela livet, ung som gammal

Vi erbjuder inte bara medicintekniska lösningar, utan även ett omfattande sortiment av högkvalitativa nutritionsprodukter. Oavsett om du behöver näringsdrycker, berikningar, sondnäring, förtjockningsmedel eller glutenfria alternativ, har vi allt för både barn och vuxna. Vårt sortiment växer ständigt för att möta dina och våra kunders behov.

Med vår digitala förskrivarportal blir din upplevelse smidig och snabb. Välj bland över 500 lagerförda artiklar och specialprodukter, skräddarsy din beställning och få produkterna levererade direkt hem till dina patienter.

Logga in eller ansök om konto: [direct.mediq.se](https://direct.mediq.se)

Välkommen till Mediq – Vi förser svensk hälso- och sjukvård med de mest precisa och effektiva resultaten.



at the heart of healthcare

[mediq.se](https://mediq.se) | 031-388 92 00 | [kundservice.direct@mediq.com](mailto:kundservice.direct@mediq.com)

## Aktuell forskning i pandemins spår

### Sid 16

1. Fäldt A, m fl. "Increased incidence of overweight and obesity among preschool Swedish children during the COVID-19 pandemic". *European Journal of Public Health*, Volume 33, Issue 1, February 2023; 127–131, <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckac181>
2. Miregård J. et al. "National data showed an increased prevalence of overweight and obesity among four-year-old Swedish children during the first year of COVID-19". *Acta Paediatrica*. <https://doi.org/10.1111/apa.16707> 5 mars 2023
3. Alexandrou C. et al. "Effectiveness of a Smartphone App (MINISTOP 2.0) integrated in primary child health care to promote healthy diet and physical activity behaviors and prevent obesity in preschool-aged children: a randomized controlled trial". *International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity*, online 21 febr 2023, doi: 10.1186/s12966-023-01405-5.

## Matmiljön på simhallar:

### Sid 39

1. Folkhälsomyndigheten. *Folkhälsan i Sverige – Årsrapport 2023* [Internet]. Stockholm: Folkhälsomyndigheten; 2023 [citerad 03 maj 2023]. Report No.: 23052. Tillgänglig vid: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/a448b27d-603c44f590fc1aff741b0d5d/folkhalsan-sverige-arsrapport-2023.pdf>
2. Näringsdepartementet, Regeringen. *Regeringskansliet. Regeringen och Regeringskansliet; 2021* [citerad 07 april 2023]. Uppdrag om insatser för hållbar och hälsosam livsmedelskonsumtion. Tillgänglig vid: <https://www.regeringen.se/regeringsuppdrag/2021/04/uppdrag-om-insatser-for-hallbar-och-halsosam-livsmedelskonsumtion/>
3. Näringsdepartementet, Regeringen. *Uppdrag att genomföra åtgärder för ett minskat saltintag och ett minskat intag av energitäta näringsfattiga livsmedel. 2020* [citerad 07 april 2023]; Tillgänglig vid: <https://www.regeringen.se/regeringsuppdrag/2020/12/uppdrag-att-genomfora-atgarder-for-ett-minskat-saltintag-och-ett-minskat-intag-av-energitata-naringsfattiga-livsmedel>
4. Djojosoeparto SK, Kamphuis CBM, Vandevijvere S, Murrin C, Stanley I, Romaniuk P, m.fl. *Strength of EU-level food environment policies and priority recommendations to create healthy food environments. Eur J Public Health. 09*

- mars 2022;32(3):504–11.
5. Swinburn BA, Sacks G, Hall KD, McPherson K, Finegood DT, Moodie ML, m.fl. *The global obesity pandemic: shaped by global drivers and local environments. The Lancet. 27 augusti 2011;378(9793):804–14.*
  6. Folkhälsomyndigheten. *Faktablad: Matmiljöns betydelse för vår hälsa* [Internet]. Stockholm: Folkhälsomyndigheten; 2021 [citerad 19 april 2023]. Tillgänglig vid: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/m/matmiljons-betydelse-for-var-halsa/>
  7. Nowak M, Jeanes Y, Reeves S. *The food environment in leisure centres and health clubs: how appropriate is it for children? Nutr Food Sci. 01 januari 2012;42(5):307–14.*
  8. Naylor PJ, Bridgewater L, Purcell M, Ostry A, Wekken SV. *Publically funded recreation facilities: obesogenic environments for children and families? Int J Environ Res Public Health. maj 2010;7(5):2208–21.*
  9. Olstad DL, Raine KD, McCargar LJ. *Adopting and implementing nutrition guidelines in recreational facilities: public and private sector roles. A multiple case study. BMC Public Health. 25 maj 2012;12:376.*
  10. Olstad DL, Raine KD. *Profit versus public health: the need to improve the food environment in recreational facilities. Can J Public Health Rev Can Sante Publique. 08 januari 2013;104(2):e167-169.*
  11. Government of Alberta, Canada. *Alberta Nutrition Guidelines for Children and Youth* [Internet]. Edmonton: Government of Alberta; 2012 [citerad 04 april 2023]. Tillgänglig vid: <https://open.alberta.ca/dataset/1c291796-4eb0-4073-be8e-bce2d-331f9ce/resource/3319786c-1df1-43ca-8693-067f733682dc/download/nutrition-guidelines-ab-children-youth.pdf>
  12. Province of British Columbia, Canada. *Healthier Choices in Vending Machines in BC Public Buildings* [Internet]. Victoria: Ministry of Health, Population and Public Division; 2014 [citerad 24 april 2023] s. en. Tillgänglig vid: <https://www2.gov.bc.ca/assets/gov/health/managing-your-health/healthy-eating/vending-policy-2014.pdf>
  13. Province of Nova Scotia, Canada. *Healthy Eating in Recreation and Sport Settings Guidelines* [Internet]. 2015 [citerad 24 april 2023]. Tillgänglig vid: <https://stayactiveathealthy.ca/wp-content/uploads/for-midable/6/HERSS-Guidelines.pdf>
  14. Region Stockholm: Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin. *Folkhälsokollen. [citerad 08 april 2023]. Folkhälsokollen - webbverktyg. Tillgänglig vid: https://www.folkhalsokollen.se/webbverktyg/?id=138422*
  15. Livsmedelsverket. *Livsmedelsverkets föreskrifter om användning av symbolen Nyckelhålet* [Internet]. Uppsala; 2005 [citerad 04 april 2023]. Report No.: LIVSFS 2005:9. Tillgänglig vid: <https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/om-oss/lagstiftning/livsmedelsinfo-till-konsum---markning/livsfs-2005-9-kons-2021-1.pdf>
  16. Järfälla kommun. *Anbud, upphandling badanläggning. KST 2012/431. 2014.*
  17. Botkyrka kommun. *Skolmältiden - Kostpolicy* [Internet]. 2022 [citerad 17 april 2023]. Tillgänglig vid: <https://www.botkyrka.se/skola-och-forskola/grundskola/om-grundskolan/skolmaltiden>
  18. Järfälla kommun. *Skolmat - Riktlinjer och anvisningar - Rekommendationer för försäljning i skolcafeterian, kiosken och på fritidsgården* [Internet]. 2023 [citerad 17 april 2023]. Tillgänglig vid: <https://www.jarfalla.se/forskolaochskola/gemensamt/skolmat>
  19. Solna stad. *Solna stads strategi för hälsosam och hållbar mat* [Internet]. 2020 [citerad 17 april 2023]. Tillgänglig vid: [https://www.solna.se/download/18.65f87a22175c1d1b641b5c26/1605791751777/Solna%20stads%20strategi%20och%20h%C3%A5llbar%20mat\\_2020.pdf](https://www.solna.se/download/18.65f87a22175c1d1b641b5c26/1605791751777/Solna%20stads%20strategi%20och%20h%C3%A5llbar%20mat_2020.pdf)
  20. Stockholms stad. *Så arbetar staden med mat och måltider - Stockholms stad* [Internet]. 2022 [citerad 17 april 2023]. Tillgänglig vid: <https://start.stockholm/om-stockholms-stad/sa-arbetar-staden/mat-och-maltider/>
  21. Nacka Kommun. *Nackas Kommunala Skolor: Hållbara måltider* [Internet]. 2023 [citerad 24 april 2023]. Tillgänglig vid: <https://www.nacka.se/valfard-skola/nackas-kommunala-skolor/hallbara-maltider/>
  22. Generation PEP. *Verktyg | Pep Kiosk* [Internet]. [citerad 13 april 2023]. Tillgänglig vid: <https://generationpep.se/sv/verktyg/pep-kiosk/>
  23. Gupta A, Alston L, Needham C, Robinson E, Marshall J, Boelsen-Robinson T, m.fl. *Factors Influencing Implementation, Sustainability and Scalability of Healthy Food Retail Interventions: A Systematic Review of Reviews. Nutrients. 11 januari 2022;14(2):294.*
  24. Origo Group. *Svenska Badbranschen - Attityundersökning 2018* [Internet]. 2018 [citerad 02 maj 2023]. Tillgänglig vid: <https://svenskabadbranschen.se/wp-content/uploads/2019/09/Rapport-Svenska-Badbranschen-Attityundersoka%CC%88kning-2019.pdf>



# EN UNIK SMAKMETOD

Du vet väl om att Semper har utvecklat STEP, en metod som fungerar som ett praktiskt stöd vid introduktionen av små smakprov\* som på sikt kan leda till mer hälsosamma och hållbara matvanor?

STEP-metoden är baserad på OTIS\*\*-studien och ger praktisk och pedagogisk vägledning i hur man som förälder systematiskt introducerar hemlagade puréer av grönsaker, rotfrukter, frukt och bär, med en variation av lite mer syrliga och bittra smaker, under en 24-dagarsperiod<sup>1,2</sup>. Allt i form av en användarvänlig app.

Förutom att guida föräldrarna genom de olika stegen, innehåller appen enkla tips och recept samt gör det lättare att följa barnets framsteg under den viktiga smakresan. Semper STEP är helt kostnadsfri och finns att ladda ner på Google Play eller App Store.



I appen får föräldrar guidning dag för dag och barnet får träna sina smaklökar



Google Play



AppStore

Start  
vid 4–6  
månaders  
ålder



Äpple  
dag 1–3



Gröna ärtor  
dag 4–6



Hallon  
dag 7–9



Blomkål  
dag 10–12



Havtorn  
eller lingon  
dag 13–15



Majrova  
dag 16–18



Tranbär  
dag 19–21



Rättika  
dag 22–24

Avslutning  
efter dag 24

\* Helmatning rekommenderas under barnets första 6 månader och Semper stödjer rekommendationen. Under introduktionen av små smakprov rekommenderas därför fortsatt amning eller, om barnet inte ammas, modersmjölkersättning, precis som vanligt.

\*\* OTIS (optimerad tilläggskoststudie)

1. Johansson U, et al. Acceptance of a Nordic, Protein-Reduced Diet for Young Children during Complementary Feeding—A Randomized Controlled Trial. *Foods* 2021, 10, 275. <https://doi.org/10.3390/foods10020275>.
2. Johansson U, et al. Protein-Reduced Complementary Foods Based on Nordic Ingredients Combined with Systematic Introduction of Taste Portions Increase Intake of Fruits and Vegetables in 9 Month Old Infants: A Randomised Controlled Trial. *Nutrients* 2019, 11,1255; doi:10.3390/nu11061255.

Läs mer på [WWW.SEMPER.SE/NUTRITION](http://WWW.SEMPER.SE/NUTRITION)  
Om du har frågor, kontakta våra dietister på [dietist@semper.se](mailto:dietist@semper.se)

# TRÄFFAR DU BARN MED CELIAKI?

Du vet väl att du kan beställa gratis informationsmaterial från Svenska Celiakiförbundet.

Läs mer och beställ på:

[www.celiaki.se](http://www.celiaki.se)

Bli gratismottagare av tidningen Celiaki-Forum och beställ våra informationsfoldrar. →



SVENSKA  
CELIAKIFÖRBUNDET

[www.celiaki.se](http://www.celiaki.se)

